

**Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа «Старт»  
(МАУ ДО «Спортивная школа «Старт»)**

Рассмотрено  
на заседании тренерского совета  
МАУ ДО «Спортивная школа  
«Старт»  
Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Утверждаю  
Директор МАУ ДО «СШ «Старт»  
\_\_\_\_\_ А.П. Егупов  
приказ МАУ ДО  
«Спортивная школа «Старт»  
№ \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «Гандбол»**

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 06.12.2022 № 1146 в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 02.11.2022 № 902*

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Этап начальной подготовки	2
Учебно-тренировочный этап (Этап спортивной специализации)	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается

г. Урай, 2023 год

Разработчики

Инструктор-методист

Яковлева Александра Валерьевна

Начальник отдела

Чемшит Ирина Ивановна

Тренеры-преподаватели

Струков Сергей Александрович  
Утяганова Гульнара Рафаиловна  
Келин Александр Валентинович

Рецензент

Алексеева Земфира Алитовна

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта – *гандбол* учитывает Федеральный стандарт спортивной подготовки по данному виду спорта, утвержденный приказом Министерства спорта России от 02 ноября 2022 года № 902, и другие нормативные документы Министерства просвещения Российской Федерации (РФ), Министерства спорта РФ, касающиеся разработки образовательных программ, и санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СанПиН).

Программа является нормативным документом, регламентирующим работу тренеров-преподавателей по гандболу и основным документом при организации и проведении занятий в учреждении. Программа предусматривает формирование высокого уровня физической и функциональной подготовленности обучающихся, освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, совершенствование техники и тактики, соревновательного опыта.

Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», содержит также систему контроля и зачетные требования.

Гандбол (дат. håndbold, англ. Handball) — командная игра с мячом 7×7 игроков (по 6 полевых и вратарь в каждой команде). Игроки играют мячом, руками. Цель игры – забросить как можно больше мячей в ворота (3×2 м) противника.

При организации занятий по гандболу особое внимание необходимо уделять постепенному повышению уровня физической, технической и тактической подготовки обучающихся. Этому будет способствовать, в первую очередь, хорошая организация занятий, при наличии достаточного количества и качества спортивного инвентаря и оборудования.

Актуальность программы обусловлена тем, что обучающимся интересна спортивная игра в гандбол – захватывающая и динамичная командная игра, содействующая разностороннему физическому развитию, укреплению здоровья, воспитанию и развитию важнейших физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и морально-волевых качеств: смелости, настойчивости, решительности, целеустремленности, трудолюбия, дисциплинированности, коллективизма.

Отличительная особенность программы заключается в использовании на этапе начальной подготовки наряду с применением базовых видов спорта, подвижных и спортивных игр, включение в процесс занятий комплексов специально-подготовительных упражнений, воздействие которых должно быть направлено на развитие физических качеств, характерных для гандбола, с учетом возрастных особенностей занимающихся. Двигательные навыки у них должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения желаемого результата.

## **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «Гандбол» с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол» (далее - ФССП) от 2 ноября 2022 года № 902.

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, это – формирование физически развитой и нравственной личности спортсмена-гандболиста.

## 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	Максимальная наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	8	16	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12	18
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	5	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	5	6

### 2.2. Объем Программы

Этапный норматив	Год обучения	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год
Этап начальной подготовки	1	5	260
	2	8	416
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	10	520
	2	12	624
	3	14	728
	4	16	832
	5	18	936
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	20	1040
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	24	1248

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

#### *Учебно-тренировочные занятия*

Основными **формами организации** обучения являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- спортивные соревнования и мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- самостоятельная подготовка обучающихся;
- тестирование, анкетирование и контроль.

Основными **средствами** обучения являются:

- физические упражнения, подвижные и спортивные игры.

**Формы обучения:** очная, очно-заочная, дистанционные технологии.

#### *Учебно-тренировочные мероприятия*

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки и	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным	-	-	21	21

	спортивным соревнованиям				
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 Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	



2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз 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		

*Объем соревновательной деятельности*

Виды спортивных соревнований	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

К контрольным соревнованиям на всех этапах спортивной подготовки является участие в не официальных соревнованиях, матчевые (товарищеские) встречи.

Отборочными соревнованиями на этапах УТ, ССМ являются зональные и полуфинальные соревнования первенства России по итогам которых осуществляется отбор на финальные соревнования первенства России,

К основным соревнованиям на этапах УТ, ССМ, ВСМ относятся финальные соревнования первенства России.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих

спортивную подготовку:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и **правилам** вида спорта;

соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

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

соблюдение **общероссийских антидопинговых правил** и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется командировающей организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании календарных планов межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях Российской Федерации и Ханты-Мансийского автономного округа - Югры.

Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Гандбол»:

Виды подготовки и иные мероприятия	Начальная подготовка (НП)		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					ССМ	ВСМ	
	Недельная нагрузка в часах									
	6	8	10	12	14	16	18	20	24	
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
	2	2	3	3	3	3	3	4	4	
	Наполняемость групп (человек)									
	16	16	12	12	12	12	12	5	5	
1. Общая физическая подготовка	82	116	126	136	140	155	175	214	243	
2. Специальная физическая подготовка	42	69	82	95	140	150	185	200	230	
3. Участие в спортивных соревнованиях	-	25	40	60	73	80	90	100	150	

4. Техническая подготовка	87	110	140	170	175	207	200	200	220
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	44	84	100	120	155	192	220	250	270
6. Инструкторская и судейская практика	-	-	12	18	25	25	40	50	100
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	12	20	25	20	23	26	26	35
<b>Общее количество часов в год</b>	<b>260</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>

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

№ 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,	13-20	13-20	14-18	14-18	17-23	17-23

	психологическая подготовка (%)						
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

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1. Профориентационная деятельность</b>			
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к	В течение года

		учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	
<b>2.</b>	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
2.3.	Гигиена человека	<b>Практическая деятельность обучающихся:</b> - изучение, знание и соблюдение гигиенических норм и правил человеком, к спортивным объектам; - поддержка и своевременный уход за собой, одеждой, обувью и др.	
<b>3.</b>	<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	<b>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися</b>	В течение года

	болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	<b>Участие в:</b> - 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
3.3.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню защитника Отечества, Дню победы	Беседы, встречи с ветеранами войн, локальных конфликтов. Участие в массовых мероприятиях, эстафетах, конкурсах и др.	В соответствующие даты
<b>4.</b>	<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
<b>5.</b>	<b>Развитие интеллекта</b>		
5.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих развитию коммуникативности, активизации познавательной деятельности, спортивного интеллекта)	<b>Мероприятия для развития личности:</b> - викторины на интеллектуальную тему; - посещение театра, музея, концерта и др.: - межличностное общение (вербальные, невербальные); - мероприятия на сплочение группы; - походы, экскурсии «на природу»; - умение и способность к усвоению техники сложно-координированных, разнонаправленных физических упражнений; познанию закономерностей роста спортивного мастерства; достижения высокого уровня стабильности и надежности соревновательной деятельности; объективному, критическому анализу и обобщению собственных достижений и ошибок в ходе соревнований, активному поиску способов	В течение года

		их исправления.	
<b>6.</b>	<b>Воспитание гражданственности обучающихся</b>		
6.1.	Теоретическая подготовка (получение знаний в области правового статуса спортсмена)	<b>Беседы, направленные на:</b> - формирование гражданско-правовой культуры гражданской позиции; - ознакомление с нормативно-правовой базой физкультурно-спортивного учреждения; - ознакомление с правами спортсмена	В течение года
6.2.	Практическая подготовка (формирование гражданско-правовой позиции)	<b>Участие в мероприятиях гражданско-правовой направленности:</b> - получение знаний норм, форм, правового статуса спортсмена, трудового законодательства в сфере спорта; - участие в оформлении нормативно-правовых локальных документов в сфере спорта.	В течение года
<b>7.</b>	<b>Работа с родителями</b>		
7.1	Организация работы тренера с родителями обучающихся	<b>Практическая деятельность тренера:</b> - Родительские собрания (2-4 раза в год); - Беседы, встречи, диспуты с родителями, направленные на пропаганду физического воспитания, здорового образа жизни, особенностей занятия избранным видом спорта; - привлечение родителей (совместно с детьми) к участию в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях	В течение года

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

Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7-12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 года доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен «Антидопинговый онлайн-курс».

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Теоретические занятия*	В течение года	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
	2. «Честная игра» - организует тренер	1-2 раза в год	Составление тренером программы мероприятия и отчета о проведении мероприятия:

			сценарий/программа, фото/видео
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом Запрещенный список»)	1 раз в месяц	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»: <a href="http://list.rusada.ru">http://list.rusada.ru</a>
	4. Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Собрания тренеру можно проводить в он-лайн формате с показом презентации
	5. Семинары для тренеров: - «Виды нарушений антидопинговых правил», - «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Он-лайн обучение на сайте «Антидопинг»	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	2. Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	По назначению ответственного за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
	3. Семинары для спортсменов и тренеров: - «Виды нарушений антидопинговых правил», - «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
	4. Родительское собрание:	1-2 раза в год	Собрания тренеру можно проводить в он-лайн



	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		формате с показом презентации
Этапы: совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Он-лайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	2. Семинары для спортсменов и тренеров: - «Виды нарушений антидопинговых правил», - «Процедура допинг-контроля» - «Подача запроса на ТИ» - «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе:

- ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим

образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

### **Определения терминов**

*Антидопинговая деятельность* - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение регистрируемого пула тестирования, управление биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени, в порядке, установленном Всемирным антидопинговым Кодексом и (или) международными стандартами.

*Антидопинговая организация* – ВАДА, подписавшая сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса допинг-контроля. В частности, антидопинговыми организациями являются: Международный олимпийский комитет (МОК), Международный паралимпийский комитет (МПК) и другие организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят тестирование на своих спортивных мероприятиях, это: Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** – Всемирное антидопинговое агентство.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство.

### **2.7. Планы инструкторской и судейской практики:**

В соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки (ФССП) по гандболу освоение инструкторской и судейской практики начинается с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки.

Содержание	Виды практических заданий	Сроки выполнения
<b>Учебно-тренировочный этап</b>		
1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта  2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	В течение учебного периода
<b>Этапы ССМ и ВСМ</b>		
1. Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий  2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера  Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	В соответствии с планом спортивной подготовки

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

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №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 в физкультурных и спортивных мероприятиях”.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся включает в себя:

предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования);  
этапные и текущие медицинские обследования;  
врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям является:

на этапе начальной подготовки - медицинское заключение с установленной первой или второй группой здоровья, выданное по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе;  
на учебно-тренировочном этапе – медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным занятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Средства восстановления подразделяются на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным учебно-тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения

восстановительных и реабилитационных мероприятий. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Данные средства назначаются и контролируются врачом.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Наибольший эффект дает комплекс, а не отдельные восстановительные средства. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

#### План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

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

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

### 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

#### 3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки направлены:

*На этапе начальной подготовки:*

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

*На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

- повышать уровень физической, теоретической, технической, тактической, психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «гандбол»;
- изучать правила безопасности при занятиях видом спорта «гандбол» и успешно применять их в ходе учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и контроля;
- 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 соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем годах обучения;

- принимать участие в официальных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта РФ, начиная с четвертого года обучения;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;

- укреплять здоровье.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- повышать уровень физической, теоретической, технической, тактической, психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «гандбол»;

- 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;

- 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 «первый спортивный разряд», «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 (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;

- сохранять здоровье.

*На этапе высшего спортивного мастерства:*

- совершенствовать уровень общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «гандбол»;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и 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 всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения звания «мастер спорта России» не реже одного раза в три года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта РФ и (или) спортивной сборной команды РФ;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнованиях;
- сохранение здоровья.

### **3.2. Оценка результатов освоения Программы**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся на основании тестирования теоретической, физической и технико-тактической подготовленности, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.**

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

№ 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 во 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 во 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»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
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	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на 20 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			4,7	5,2

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»**

№ 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	
			4,4	4,8
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
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	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180

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	
			5,0	5,3
2.2.	Челночный бег 150 м с высокого старта (в метрах: 2х6 +2х9 +2х20+2х40)	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 40х40 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»**

№ 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	
			4,4	5,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество о раз	не менее	
			42	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.8.			не менее	

	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество о раз	50	44
1.9.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	20
1.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	-
1.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
1.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на 30 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			4,6	4,9
2.2.	Челночный бег 150 м с высокого старта (в метрах: 2x6 +2x9+2x20+2x40)	с	не более	
			27,5	30,0
2.3.	Передачи мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с	количество о раз	не менее	
			25	22
2.4.	Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40x40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток	количество о раз	не менее	
			8	
2.5.	Комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадания в ворота)	количество о раз	не менее	
			4	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Тестирование проводится с целью:

- оценки развития физических качеств занимающегося на каждом этапе спортивной подготовки;
- оценки соответствия технической подготовленности занимающегося этапу спортивной подготовки,
- оценки соответствия спортивного разряда (звания) занимающегося этапу спортивной подготовки.

Тестирование проводится 2 раза в год в конце тренировочного года. При переводе занимающегося на следующий этап (год) спортивной подготовки в течение тренировочного года переводные испытания проводятся в сроки, когда осуществляется перевод.

Проведение переводных испытаний осуществляется по приказу директора Учреждения. Сроки проведения тестирования утверждаются приказом директора Учреждения.

Тестирование проводится по месту проведения тренировочных занятий.

### **3.4. Рекомендации по выполнению контрольных упражнений.**

#### **Бег на 30 м, с.**

Проводится на дорожке легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов.

Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Выполняется с высокого старта. После 10-15 минутной разминки дается старт. Секундомер включается по первому движению игрока. Финиш фиксируется по общепринятым правилам

#### **Челночный бег 3 x 10 м.**

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш!» тестируемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

Техника выполнения испытания.

По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;

- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

### **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.**

Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Место выполнения испытания необходимо оградить лентой, для того чтобы тестируемому никто не мешал в достижении максимального результата.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- одновременное разгибание рук.

### **Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП) стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье



участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+».

Ошибки: сгибание ног в коленях, удержание результата пальцами одной руки, отсутствие удержания результата в течение 2 с.

### **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

### **Метание мяча в мишень на расстоянии 6 м.**

Метание производится с расстояния 6 м в обозначенный на стене квадрат 40x40 см. Нижний край квадрата находится на расстоянии 2 метра от пола. Для метания используется игровой мяча, соответствующего правилам соревнований по гандболу, размера. Исходное положение: лицом к мишени. Мяч в правой (левой) руке. Предоставляется 12 попыток, время не ограничено.

Ошибка: заступ за линию метания.

### **Бег на 2000 м, 3000 м.**

Бег осуществляется на стадионе (или на другой площадке с ровной поверхностью) 2000 м и 3000 м. Встаньте у линии, наклоните корпус на 45 градусов, согнув ноги в коленях и отставив маховую ногу на две ступни назад. Не берите со старта высокий темп, который истощит вас, но вместе с тем и не замедляйтесь настолько, чтобы остаться позади всей группы бегунов. Помогайте себе руками: держите их под углом 90 градусов и создавайте ими ритм движения. Нога в беге приземляется на переднюю часть стопы. Держите туловище прямым с небольшим наклоном вперед. Не забывайте, что и скорость движения рук должна увеличиться вслед за ногами. После финиша пройдитесь, восстановите дыхание.

### **Кросс (бег по пересеченной местности) 3, 5 км**

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

### **Поднимание туловища из положения лежа на спине.**

Исходное положение: руки за головой, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений в одной попытке за 1 минуту.

### **Метание мяча весом 150 гр, метание спортивного снаряда 500 гр, 700 гр.**

Метание осуществляется на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 метров. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от уровня подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 минута.

После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, подает команду – сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, – сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг.

Участник выполняет три попытки. Результаты всех удачных попыток измеряются и записываются в протокол тестирования установленной формы. Неудачные попытки измерению не подлежат. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

Ошибки:

- касание любой частью тела линий разметки (линия метания, боковые линии дорожки, ограничивающих зону разбега) или земли за зоной разбега;
- снаряд не попал в сектор;
- попытка выполнена без команды судьи;
- просрочено время, выделенное на попытку.

### **Бег 30 м с ведением мяча, с**

Бег с ведением мяча: движение игрока в определенном направлении, ведение одной (левой или правой) рукой мяч, ударяя его о поверхность площадки на скорость выполнения на дистанции 30 м.

### **Комплексное упражнение, за 30 с.**

Необходимы три стойки, четыре гандбольных мяча. Одна (первая стойка) устанавливается на середине 6-метровой линии, две другие – на пересечении линий от штанг ворот и ограничительной 4-метровой линии вратаря. 4 мяча лежат на 9-метровой линии.

Игрок становится напротив стойки у 6-ти метровой лицом к воротам. Упражнение выполняется без паузы в одну сторону. По сигналу игрок делает рывок к правой стойке, затем рывок к левой стойке, касаясь их рукой. Далее подбегает к лежащим на 9-метровой линии мячам и бросает их в ворота. Повтор до истечения 30 сек.

### **Передачи мяча в парах, 4 м (9 м) за 30 с**

Передача мяча осуществляется стоя, бросковой рукой мячом, соответствующему требованиям возрастной группы, тестируемых занимающихся. Передача выполняется на максимальное количество повторений за 30 с, любым техническим исполнением. Подсчет передач осуществляется после того, как мяч покидает руку бросающего и проходит расстояние равное собственному диаметру.

#### 4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ГАНДБОЛ»

Рабочая программа составляется тренером-преподавателем для каждого этапа спортивной подготовки по видам спортивной подготовки на основании программного материала в соответствии со структурой и содержанием рабочей программы.

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

##### ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Наименование разделов	Год подготовки	
	1	2

#### 1. Общая физическая подготовка

<i>Строевые упражнения</i>		
- построение	+	+
- расчет	+	+
- переход на разновидности ходьбы и бега		+
- изменение скорости, движения	+	+
<i>Общие развивающие упражнения (ОРУ)</i>		
<b>Упражнения для рук и плечевого пояса:</b>		
- из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа, во время ходьбы и бега)	+	+
- сгибание и разгибание рук	+	+
- круговые движения	+	+
- махи	+	+
- отведение и приведение	+	+
- рывки одновременно двумя руками и разноименно	+	+
<b>Упражнения для ног:</b>		
- на укрепление стопы:	+	+
- сгибание ног в тазобедренных суставах	+	+
- приседания	+	+
- отведения, приведения	+	+
- махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях	+	+
- выпады	+	+
- пружинистые покачивания в выпаде	+	+
- прыжки через короткую и длинную скакалку	+	+
- подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.)	+	+
- сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах	+	+
- прыжки (на одной, на двух ногах, по наклонной плоскости, в длину и др.)	+	+

<i>Наименование разделов</i>	<i>Год подготовки</i>	
	<b>1</b>	<b>2</b>
<b>Упражнения для шеи и туловища:</b>		
- наклоны	+	+
- повороты головы	+	+
- наклоны туловища	+	+
- круговые движения туловищем	+	+
- повороты туловища	+	+
- поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине	+	+
- угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса	+	+
- различные сочетания этих движений	+	+
<i>Развитие физических качеств:</i>		
<b>Сила:</b>		
- упражнения с преодолением собственного веса		+
- на гимнастической стенке		+
- подтягивание из виса (лежа, сидя и др.)		+
- сгибание разгибание рук в упоре лежа с колен	+	+
- приседания	+	+
- мешочками с песком		+
- игры (перетягивание каната, перенос предметов и др.)	+	+
<b>Прыгучесть:</b>		
- упражнения для развития прыгучести (индивидуальные): прыжки в высоту, в глубину, со значительной дальностью без разбега и с разбега	+	+
- упражнения для развития прыгучести (групповые): с предметами и снарядами, игры и эстафеты с применением прыжков	+	+
<b>Быстрота:</b>		
- повторный бег по дистанции от 10 до 100 м со старта	+	+
- бег за лидером (с изменением направления, с препятствиями, с отягощением)	+	+
- бег по наклонной плоскости (вверх, вниз)	+	+
- бег с различных стартов	+	+
- бег на скорость (на различные дистанции от 10 м до 30 м)	+	+
- подвижные игры для развития быстроты (эстафеты от 10 м до 30 м с препятствиями и без препятствий, в разновременном режиме)	+	+
<b>Гибкость:</b>		
- индивидуальные упражнения (ОРУ) с большой амплитудой движений	+	+
- индивидуальные упражнения с использованием предметов и снарядов	+	+
- групповые упражнения (в парах, в тройках, четверках)	+	+
- групповые упражнения с использованием предметов и снарядов		+
<b>Ловкость:</b>		
- разнонаправленные движения рук и ног	+	+
- кувырки вперед, назад, с места, в стороны, с разбега, с прыжка		+
- наклоны, выпады	+	+

<i>Наименование разделов</i>	<i>Год подготовки</i>	
	<b>1</b>	<b>2</b>
- стойки на лопатках, руках	+	+
- мостики		+
- упражнения в равновесии на гимнастической скамейке	+	+
- жонглирование и его разновидности	+	+
- метание мячей в подвижную и неподвижную цель		+
- спортивные игры: мини-футбол, большой и малый теннис, волейбол, бадминтон, баскетбол		+
- подвижные игры: полоса препятствий, эстафеты, лапта, вышибалы	+	+
<b>Скоростно-силовые качества:</b>		
- прыжки в высоту через препятствия, планку		+
- прыжки в длину	+	+
- многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах		+
- перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.)	+	+
- эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метанием	+	+
- групповые упражнения		+
<b>Выносливость:</b>		
- бег равномерный и переменный	+	+
- кросс		+
- дозированный бег по пересеченной местности		+
- спортивные игры на время		+
- игры для развития выносливости (эстафеты с многократным повторением бега или прыжков, игры во временном режиме и др.)		+

## 2. Специальная физическая подготовка

<i>Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести:</i>		
- ускорения	+	+
- рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед	+	+
- рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его	+	+
- бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь	+	+
- бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом)	+	+
- бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции		+
<b>Прыжки:</b>		
- в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночное, сериями)		+
- многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков)	+	+
- на количество прыжков при определенном отрезке	+	+
- на одной ноге на месте и в движении без подтягивания	+	+

<b>Наименование разделов</b>	<b>Год подготовки</b>	
	<b>1</b>	<b>2</b>
- с подтягиванием бедра толчковой ноги		
- в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад	+	+
<b>Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска:</b>		
- сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями	+	+
- укрепление мышц пальцев	+	+
- передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер	+	+
- имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями		
<b>Метание мячей различного веса и объема:</b>		
- теннисного	+	+
- хоккейного		
- мужского и женского гандбольного		
- метание камней: с отскоком от поверхности воды		+
- метание палок (игра в «городки»)	+	+
- метание гандбольного мяча (в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания)		
<b>Падение на руки:</b>		
- с колен вперед		+
- в стороны, вперед с места		
- с прыжка в сторону и вперед		
<b>Бросок мяча:</b>		
- в прыжке с места	+	+
- толкаясь о гимнастическую скамейку	+	+
- в прыжке через препятствие на точность попадания в мишени на стене, в ворота		+
<b>Упражнения для развития игровой ловкости</b>		
<b>Подбрасывание и ловля мяча:</b>		
- на месте, в ходьбе и беге после поворота	+	+
- метание: теннисного мяча	+	+
гандбольного и теннисного мяча во внезапно появившуюся цель	+	+
- броски мяча: в стену (батут) с последующей ловлей	+	+
- ловля мяча: от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, седа	+	+
- прыжки: вперед, вверх с выполнением различных действий с мячом, без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища)		+
- ведения мяча: с ударом о скамейку, с ударами о пол, продвигаясь по скамейке, с перепрыгиванием препятствий		+

<i>Наименование разделов</i>	<i>Год подготовки</i>	
	<b>1</b>	<b>2</b>
- ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук		+
- ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера		+
- бег с различной частотой шагов, аритмичный бег		+
- эстафеты с прыжками, с ловлей, передачей, бросками мяча	+	+
- перемещение партнеров: в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м (тень)		+
- упражнения с мячом: дриблинг без зрительного контроля за мячом, жонглирование мячами		+
- спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, регби		+
- <b>подвижные игры:</b> «Мяч в воздухе», «Живая цель», «Перестрелка», «Догони мяч», «Касание», «Охотники и зайцы», «Борьба за мяч», эстафеты и др.	+	+
<b>Упражнения для развития специальной выносливости:</b>		
- многократные повторения упражнений: в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью, различной продолжительностью работы и отдыха	+	+
- игры: учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно	+	+

### 3. Техническая подготовка

<b>Техника нападения. Приемы игры</b>		
<i>стойка нападающего</i>	+	+
бег с изменением направления	+	+
бег с изменением скорости	+	+
бег спиной вперед	+	+
смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот	+	+
бег челночный	+	+
бег зигзагом (с выпадом в стороны)		+
прыжки вверх, в стороны, вперед, отталкиваясь одной и двумя ногами	+	+
ловля мяча двумя руками на месте	+	+
ловля мяча справа и слева		+
ловля мячей высоких, низких	+	+
ловля катящегося мяча	+	+
ловля мяча в движении шагом	+	+
ловля мяча в движении бегом	+	+
ловля мяча, летящего навстречу	+	+
передача толчком двумя руками с места	+	+
передача мяча одной рукой хлестом сверху с места	+	+
передача мяча хлестом сверху с последующим перемещением	+	+
передача мяча с разбега обычными шагами	+	+



<i>Наименование разделов</i>	<i>Год подготовки</i>	
	<b>1</b>	<b>2</b>
передача мяча со скрестным шагом в разбеге	+	+
передача мяча при движении партнеров в одном направлении	+	+
передача по прямой траектории	+	+
ведение мяча одноударное на месте	+	+
ведение мяча многоударное на месте	+	+
ведение мяча многоударное в движении по прямой	+	+
ведение мяча многоударное с изменением направления	+	+
ведение мяча многоударное с изменением скорости	+	+
ведение мяча с высокими отскоками	+	+
бросок хлестом сверху с места	+	+
бросок с разбега обычными шагами в опорном положении	+	+
бросок с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча	+	+
бросок с отраженным отскоком	+	+
бросок с разбега со скрестным шагом (скрестный шаг вперед)	+	+
бросок в прыжке, отталкиваясь одноименной ногой	+	+
штрафной бросок в двухопорном положении	+	+
<b><i>Техника защиты. Приемы игры</i></b>		
стойка защитника	+	+
перемещения приставным шагом боком	+	+
перемещение вперед-назад в стойке защитника	+	+
выбивание при одноударном ведении на месте	+	+
выбивание при многоударном ведении шагом и бегом		+
блокирование мяча двумя руками сверху на месте		+
блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу		+
блокирование игрока без мяча		+
<b><i>Техника вратаря. Приемы игры</i></b>		
стойка вратаря	+	+
передвижение в воротах		+
задержание двумя руками на месте	+	+
задержание одной рукой сверху на месте	+	+
задержание одной рукой сверху в прыжке		+
задержание одной рукой сбоку без замаха	+	+
задержание одной рукой снизу	+	+
задержание ногой в выпаде		+
задержание мяча двумя ногами смыканием ног		+
задержание мяча одной ногой махом		+
отбивание мяча в площадку двумя руками		+
ловля мяча с отскоком от площадки	+	+
техника полевого игрока	+	+

#### **4. Тактическая подготовка**

<i>Наименование разделов</i>	<i>Год подготовки</i>	
	<b>1</b>	<b>2</b>
<b>Тактика нападения. Тактические действия</b>		
<b>Индивидуальные действия:</b>		
уход защитника	+	+
открытый уход для стягивания защитников		+
скрытый уход для создания численного преимущества		+
применение передачи при встречном движении партнеров	+	+
применение передачи при движении в одном направлении	+	+
применение сопровождающей передачи		+
применение броска с открытой позиции	+	+
финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход в сторону одним шагом – выполнить уход в другую сторону)		+
финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход вправо, влево - выполнить уход вправо)		+
финт перемещением без мяча при параллельном движении (остановка – изменить направление движения)		+
финт перемещением с мячом при встречном движении (показать уход – выполнить ведение в другую сторону)		+
финт перемещением с мячом при встречном движении (показать уход вправо, влево - выполнить ведение вправо)		+
выбор места для взаимодействия	+	+
<b>Групповые действия:</b>		
заслон внешний для ухода партнера и для его броска		+
заслон с уходом линейного игрока		+
<b>Командные действия:</b>		
позиционное нападение 2:4 с крайними у 9-метровой линии		+
позиционное нападение 3:3 с крайними у 6-метровой линии		+
позиционное нападение 3:3 с крайними у 9-метровой линии	+	+
нападение в большинстве		+
стремительное нападение – отрыв	+	+
стремительное нападение – прорыв		+
<i>Тактика защиты. Тактические действия</i>		
<b>Индивидуальные действия:</b>		
опека игрока без мяча неплотная	+	+
опека игрока без мяча плотная		+
опека игрока с мячом неплотная	+	+
опека нападающего далеко от ворот	+	+
опека в зоне ближних бросков		+
<b>Групповые действия:</b>		
подстраховка партнера при личной защите		+
переключение на опеку другого нападающего сменой подопечных		+
<b>Командные действия:</b>		

<i>Наименование разделов</i>	<i>Год подготовки</i>	
	<b>1</b>	<b>2</b>
зональная защита 6:0 без выхода на игрока с мячом		+
зональная защита 6:0 с выходом		+
смешанная защита 5+1		+
защита в меньшинстве		+
защита в большинстве		+
личная защита в зоне ближних бросков без переключения	+	+
личная защита по всему полю	+	+
<i>Тактика вратаря. Тактические действия</i>		
выбор позиции в воротах	+	+
выбор позиции в поле		+
задержание мяча с отраженного откоса	+	+
взаимодействие с нападением при контратаке		+
взаимодействие с защитой при свободном броске		+
взаимодействие с нападением и защитой в конкретных игровых ситуациях		+
тактика полевого игрока		+

## 5. Теоретическая подготовка

<p><b>Физическая культура человека и общества:</b></p> <p>Понятие физической культуры. Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья и физического развития человека.</p>	+	
<p>История физической культуры России. Физическая культура в системе образования. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания, порядок их присвоения.</p>		+
<p>Достижения российских спортсменов, история развития спорта в России. Права и обязанности спортсмена. Олимпийское движение, история олимпийских игр, достижения российских спортсменов на олимпийских играх.</p>		
<p><b>Гигиенические требования к занимающимся спортом:</b></p> <p>Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические правила при занятиях физическими упражнениями. Гигиенические требования к одежде и обуви юного спортсмена. Общие представления об основных системах энергообмена человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма человека. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Максимальное потребление кислорода. Аэробные и анаэробные энергообеспечения.</p>	+	
<p>Личная гигиена юного спортсмена. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Предметы гигиены. Уход за телом. Значение естественных сил природы для закаливания организма человека. Функции пищеварительного тракта, особенности пищеварения при мышечной работе.</p>		+

Гигиеническое значение кожи. Сердечно-сосудистая система человека. Частота сердечных сокращений (ЧСС) как показатель напряженности работы сердца. Объем крови и его перераспределение при мышечной работе. Значение сна, утренней гимнастики в режиме для юного спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль.		+
<b>Режим и питание:</b> Общий режим дня. Режим учебы и отдыха, двигательный режим, его значение. Режим питания, регулирование веса. Пищевые отравления, их профилактика.	+	
Требования к режиму дня юного спортсмена. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона спортсмена. Значение витаминов и минеральных веществ, их нормы. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.		+
Правильный режим дня спортсменов. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Рациональное питание спортсмена, контроль веса. Влияние «вредных» привычек (курение, алкоголь) на здоровье спортсмена, их профилактика.		+
<b>Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте:</b> Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общие понятия об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Травматизм в спорте и его профилактика.	+	
Техника безопасности на занятиях	+	+
Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.		+
<b>Основные теоретические сведения по гандболу:</b> Развитие гандбола в России	+	+
Правила игры в гандбол	+	+
Правила соревнований по гандболу		+
Самоконтроль и восстановительные мероприятия		+
Основы судейской терминологии		+
Значение общей и специальной физической подготовки для развития гандболиста. Основы техники и тактики игры в гандбол		+
Антидопинг.		

## 6. Психологическая подготовка

<b>Общая психологическая подготовка:</b>		
формирование личности спортсмена	+	+
формирование межличностных отношений	+	+
развитие спортивного интеллекта		+
развитие специализированных психических функций		+
развитие психомоторных качеств		+
развитие волевых и нравственных качеств	+	+

формирование способности к самоконтролю и саморегуляции		+
<i>Психологическая подготовка к соревнованиям:</i>		
<b>Общая психологическая подготовка к соревнованиям:</b>		
- формирование соревновательной мотивации		+
- формирование соревновательных черт характера		+
- формирование предсоревновательной и соревновательной эмоциональной устойчивости	+	+
- формирование способности к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке		+
<b>Специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях:</b>		
- формирование предсоревновательной боевой готовности к соревнованиям (уверенность в своих силах, стремление к обязательной победе, оптимальный уровень эмоционального возбуждения и др.)	+	+

### 7. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика

Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика		+
Умение построить группу и подать основные команды на месте и в движении		+

## УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Наименование разделов	Год подготовки				
	1	2	3	4	5

### 1. Общая физическая подготовка

Общие развивающие упражнения (ОРУ)					
<b>Упражнения для рук и плечевого пояса:</b>					
- из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа, во время ходьбы и бега)	+	+	+	+	+
- сгибание и разгибание рук	+	+	+	+	+
- круговые движения	+	+	+	+	+
- махи	+	+	+	+	+
- отведение и приведение	+	+	+	+	+
- рывки одновременно двумя руками и разноименно	+	+	+	+	+
<b>Упражнения для ног:</b>					
- на укрепление стопы:	+	+	+	+	+
- сгибание ног в тазобедренных суставах	+	+	+	+	+
- приседания	+	+	+	+	+
- отведения, приведения	+	+	+	+	+
- махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях	+	+	+	+	+
- выпады	+	+	+	+	+
- пружинистые покачивания в выпаде	+	+	+	+	+

Наименование разделов	Год подготовки				
	1	2	3	4	5
- прыжки через короткую и длинную скакалку	+	+	+	+	+
- подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.)	+	+	+	+	+
- сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах	+	+	+	+	+
- прыжки (на одной, на двух ногах, по наклонной плоскости, в длину и др.)	+	+	+	+	+
<b>Упражнения для шеи и туловища:</b>					
- наклоны	+	+	+	+	+
- повороты головы	+	+	+	+	+
- наклоны туловища	+	+	+	+	+
- круговые движения туловищем	+	+	+	+	+
- повороты туловища	+	+	+	+	+
- поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине	+	+	+	+	+
- угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса	+	+	+	+	+
- различные сочетания этих движений	+	+	+	+	+
<i>Развитие физических качеств:</i>					
<b>Сила:</b>					
- упражнения с преодолением собственного веса	+	+	+	+	+
- на гимнастической стенке	+	+	+	-	-
- подтягивание из виса (лежа, сидя и др.)		+	+	+	+
- сгибание разгибание рук в упоре лежа с колен					
- приседания	+	+	+	+	+
- приседания (с отягощениями на двух, одной ноге):					
- гантелями		+	+	+	+
- набивными мячами		+	+	+	+
- мешочками с песком	+	+	+	+	+
- игры (перетягивание каната, перенос предметов и др.)	+	+	+	+	+
<b>Прыгучесть:</b>					
- упражнения для развития прыгучести (индивидуальные): прыжки в высоту, в глубину, со значительной дальностью без разбега и с разбега	+	+	+	+	+
- упражнения для развития прыгучести (групповые): с предметами и снарядами, игры и эстафеты с применением прыжков	+	+	+	+	+
<b>Быстрота:</b>					
- повторный бег по дистанции от 10 до 100 м со старта	+	+	+	+	+
- бег за лидером (с изменением направления, с препятствиями, с отягощением)	+	+	+	+	+
- бег по наклонной плоскости (вверх, вниз)	+	+	+	+	+
- бег с различных стартов	+	+	+	+	+
- бег на скорость (на различные дистанции от 10 м до 30 м)	+	+	+	+	+
- подвижные игры для развития быстроты (эстафеты от 10 м до 30 м с препятствиями и без препятствий, в разновременном режиме)	+	+	+	+	+

Наименование разделов	Год подготовки				
	1	2	3	4	5
<b>Гибкость:</b>					
- индивидуальные упражнения (ОРУ) с большой амплитудой движений	+	+	+	+	+
- индивидуальные упражнения с использованием предметов и снарядов	+	+	+	+	+
- групповые упражнения (в парах, в тройках, четверках)	+	+	+	+	+
- групповые упражнения с использованием предметов и снарядов	+	+	+	+	+
<b>Ловкость:</b>					
- разнонаправленные движения рук и ног	+	+	+	+	+
- различные перевороты (колесо, и его разновидности)	+	+	+	+	+
- кувырки вперед, назад, с места, в стороны, с разбега, с прыжка	+	+	+	+	+
- наклоны, выпады	+	+	+	+	+
- стойки на лопатках, руках	+	+	+	+	+
- мостики	+	+	+	+	+
- упражнения в равновесии на гимнастической скамейке	+	+	+	+	+
- жонглирование и его разновидности	+	+	+	+	+
- метание мячей в подвижную и неподвижную цель	+	+	+	+	+
- спортивные игры: мини-футбол, большой и малый теннис, волейбол, бадминтон, баскетбол	+	+	+	+	+
- подвижные игры: полоса препятствий, эстафеты, лапта, вышибалы	+	+	+	+	+
<b>Скоростно-силовые качества:</b>					
- прыжки в высоту через препятствия, планку	+	+	+	+	+
- прыжки в длину	+	+	+	+	+
- многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах	+	+	+	+	+
- перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.)	+	+	+	+	+
- эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метанием	+	+	+	+	+
- групповые упражнения	+	+	+	+	+
<b>Выносливость:</b>					
- бег равномерный и переменный	+	+	+	+	+
- кросс	+	+	+	+	+
- дозированный бег по пересеченной местности	+	+	+	+	+
- спортивные игры на время	+	+	+	+	+
- игры для развития выносливости (эстафеты с многократным повторением бега или прыжков, игры во временном режиме и др.)	+	+	+	+	+

## 2. Специальная физическая подготовка

<b>Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести:</b>					
- ускорения	+	+	+	+	+
- рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед	+	+	+	+	+

- рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его	+	+	+	+	+
- бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь	+	+	+	+	+
- бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом)	+	+	+	+	+
- бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции	+	+	+	+	+
<b>Прыжки:</b>					
- в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночное, сериями)	+	+	+	+	+
- многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков)	+	+	+	+	+
- на количество прыжков при определенном отрезке	+	+	+	+	+
- на одной ноге на месте и в движении без подтягивания	+	+	+	+	+
- с подтягиванием бедра толчковой ноги	+	+	+	+	+
- в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад	+	+	+	+	+
- бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели)	+	+	+	+	+
<b>Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска:</b>					
- сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями	+	+	+	+	+
- укрепление мышц пальцев	+	+	+	+	+
- отталкивание от стены, от пола ладонями, пальцами, в парах, в сопротивлении руками и др.	+	+	+	+	+
- передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер	+	+	+	+	+
- из упора лежа подпрыгнуть, одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками	+	+	+	+	+
- упражнения для кистей рук: с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание)	+	+	+	+	+
- имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями	+	+	+	+	+
- поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине на скамейке	+	+	+	+	+
<b>Метание мячей различного веса и объема:</b>					
- теннисного	+	+	+	+	+
- хоккейного	+	+	+	+	+
- мужского и женского гандбольного	+	+	+	+	+
- набивного мяча весом 1 кг	+	+	+	+	+



- на точность, дальность, быстроту	+	+	+	+	+
- метание камней: с отскоком от поверхности воды	+	+	+	+	+
- метание палок (игра в «городки»)	+	+	+	+	+
- метание гандбольного мяча (в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания)	+	+	+	+	+
<b>Падение на руки:</b>					
- с колен вперед	+	+	+	+	+
- в стороны, вперед с места	+	+	+	+	+
- с прыжка в сторону и вперед	+	+	+	+	+
<b>Бросок мяча:</b>					
- в прыжке с места	+	+	+	+	+
- толкаясь о гимнастическую скамейку	+	+	+	+	+
- в прыжке через препятствие на точность попадания в мишени на стене, в ворота	+	+	+	+	+
<b>Упражнения для развития игровой ловкости</b>					
<b>Подбрасывание и ловля мяча:</b>					
- на месте, в ходьбе и беге после поворота	+	+	+	+	+
- с использованием кувырков, падения	+	+	+	+	+
- ловля мяча: после кувырков с попаданием в цель			+	+	+
- метание: теннисного мяча	+	+	+	+	+
гандбольного и теннисного мяча во внезапно появившуюся цель	+	+	+	+	+
- броски мяча: в стену (батут) с последующей ловлей	+	+	+	+	+
- ловля мяча: от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, седа	+	+	+	+	+
- прыжки: вперед, вверх с выполнением различных действий с мячом, без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища)	+	+	+	+	+
- ведения мяча: с ударом о скамейку, с ударами о пол, передвигаясь по скамейке, с перепрыгиванием препятствий	+	+	+	+	+
- ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук	+	+	+	+	+
- ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера	+	+	+	+	+
- комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения мяча с предельной интенсивностью	+	+	+	+	+
- бег с различной частотой шагов, аритмичный бег	+	+	+	+	+
- эстафеты с прыжками, с ловлей, передачей, бросками мяча	+	+	+	+	+
- перемещение партнеров: в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м (тень)	+	+	+	+	+
- упражнения с мячом: дриблинг без зрительного контроля за мячом, жонглирование мячами	+	+	+	+	+
- спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, регби	+	+	+	+	+

- <b>подвижные игры:</b> «Мяч в воздухе», «Живая цель», «Перестрелка», «Догони мяч», «Касание», «Охотники и зайцы», «Борьба за мяч», эстафеты и др.	+	+	+	+	+
<b>Упражнения для развития специальной выносливости:</b>					
- многократные повторения упражнений: в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью, различной продолжительностью работы и отдыха	+	+	+	+	+
- игры: учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно	+	+	+	+	+
- круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная)	+	+	+	+	+

### 3. Техническая подготовка

<b>Техника нападения. Приемы игры</b>					
<i>стойка нападающего</i>	+	+	+	+	+
бег с изменением направления	+	+	+	+	+
бег с изменением скорости	+	+	+	+	+
бег спиной вперед	+	+	+	+	+
смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот	+	+	+	+	+
бег челночный	+	+	+	+	+
бег зигзагом (с выпадом в стороны)	+	+	+	+	+
бег с подскоками	+	+	+	+	+
прыжки вверх, в стороны, вперед, отталкиваясь одной и двумя ногами	+	+	+	+	+
падение на руки с переходом на грудь			+	+	+
падение на бедро с перекатом на спину			+	+	+
ловля мяча двумя руками на месте	+				
ловля двумя руками в прыжке	+	+	+	+	+
ловля мяча справа и слева	+	+			
ловля с недолетом и с перелетом мяча	+	+	+	+	+
ловля мячей высоких, низких	+	+	+	+	+
ловля катящегося мяча	+	+			
ловля с отскока от площадки	+	+	+	+	+
ловля мяча в движении шагом	+				
ловля мяча в движении бегом	+	+			
ловля мяча, летящего навстречу	+				
ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении	+	+	+	+	+
ловля мяча, летящего с большой скоростью		+	+	+	+
ловля мяча одной рукой без захвата		+	+	+	+
ловля одной рукой захватом пальцами				+	+
ловля мяча двумя руками с полу-отскока на месте и в движении			+	+	+
передача мяча одной рукой хлестом сверху с места	+				
передача мяча хлестом сверху с последующим перемещением	+	+			

передача мяча хлестом сбоку с последующим перемещением	+	+	+	+	+
передача мяча с разбега обычными шагами	+	+			
передача мяча со скрестным шагом в разбеге	+	+			
передача мяча при движении партнеров в одном направлении	+	+			
передача по прямой траектории	+				
передача по навесной траектории	+	+			
передача с отскоком от площадки	+	+			
передача кистевая за спиной			+	+	+
передача кистевая, держа мяч хватом сверху			+	+	+
передача мяча с преодолением помех (стойки, ширмы, игроки)	+	+	+	+	+
ведение мяча одноударное на месте					
ведение мяча многоударное на месте	+				
ведение мяча многоударное в движении по прямой	+				
ведение мяча многоударное с изменением направления	+	+	+		
ведение мяча многоударное с изменением скорости	+	+	+	+	+
ведение мяча с высокими отскоками	+				
ведение мяча с низкими отскоками	+	+	+	+	+
ведение с переводом с одной руки на другую за спиной			+	+	+
ведение с обводкой нескольких активных защитников			+	+	+
ведение подбрасыванием	+	+	+		
бросок хлестом сверху с места	+				
бросок с разбега обычными шагами в опорном положении	+	+	+	+	+
бросок с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча	+	+			
бросок с нисходящей траекторией		+	+	+	+
бросок с восходящей траекторией полета мяча				+	+
бросок с отраженным отскоком	+	+			
бросок со скользящим отскоком		+	+	+	+
бросок с отскоком с вращением				+	+
бросок с разбега со скрестным шагом (скрестный шаг вперед)	+	+	+	+	+
бросок с разбега со скрестным шагом (скрестный шаг назад)			+	+	+
бросок в опорном положении с подскоком в разбеге		+	+	+	+
бросок в опорном положении с приставным шагом в разбеге				+	+
бросок в опорном положении с наклоном туловища вправо		+	+	+	+
бросок в опорном положении с наклоном туловища влево		+	+	+	+
бросок хлестом сбоку с места	+	+			
бросок сбоку с разбега со скрестным шагом	+	+	+	+	+
бросок сбоку с поворотом в разбеге на 90 <sup>0</sup>			+	+	+
бросок в прыжке, отталкиваясь одноименной ногой	+	+	+	+	+
бросок в прыжке, отталкиваясь разноименной ногой		+	+	+	+
бросок в прыжке – мяч по навесной траектории		+	+	+	+
бросок в прыжке с наклоном туловища вправо			+	+	+
бросок в прыжке с наклоном туловища влево (замах за голову)			+	+	+
бросок в прыжке с наклоном туловища влево (замах за спину)					+

бросок после ловли в без опорном положении («парашют») без помех				+	+
бросок после ловли в без опорном положении, прорвавшись в зону					+
бросок в падении с приземлением на руки		+	+	+	+
бросок в падении с приземлением на ногу и руки	+	+	+	+	+
бросок в падении с приземлением на бедро одноименной ноги			+	+	+
бросок в падении, отталкиваясь вправо					+
бросок в падении, отталкиваясь влево				+	+
бросок в падении с поворотом в разбеге в сторону бросающей руки			+	+	+
штрафной бросок в двухопорном положении	+	+			
штрафной бросок в одноопорном положении		+	+	+	+
штрафной бросок в падении		+	+	+	+
штрафной бросок в падении с двух ног			+	+	+
совершенствование приемов и их сочетаний, характерных для конкретных игровых амплуа	+	+	+	+	+
<b>Техника защиты. Приемы игры</b>					
стойка защитника	+	+			
перемещения приставным шагом боком	+	+			
перемещение вперед-назад в стойке защитника	+	+	+	+	+
выбивание при одноударном ведении на месте	+	+			
выбивание при многоударном ведении шагом и бегом	+	+	+	+	+
выбивание при ведении в параллельном движении	+	+	+	+	+
выбивание при ведении на большой скорости передвижения				+	+
блокирование мяча двумя руками сверху на месте	+	+			
блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке	+	+	+	+	+
блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу	+	+	+	+	+
блокирование при параллельном перемещении с нападающим		+	+	+	
блокирование игрока без мяча	+	+	+	+	+
блокирование игрока с мячом	+	+	+	+	+
блокирование игрока туловищем	+	+	+	+	+
отбор мяча при броске в опорном положении			+	+	+
отбор мяча при броске в прыжке				+	+
<b>Техника вратаря. Приемы игры</b>					
стойка вратаря	+				
передвижение в воротах	+	+			
задержание двумя руками на месте					
задержание одной рукой сверху на месте	+	+	+	+	+
задержание одной рукой сверху в прыжке	+	+	+	+	+
задержание одной рукой сбоку без замаха	+	+			
задержание одной рукой сбоку с замахом	+	+	+		
задержание одной рукой снизу	+				
задержание ног в выпаде	+	+	+		
задержание мяча двумя ногами смыканием ног	+	+	+	+	+

задержание мяча двумя ногами скачком вперед	+	+	+		
задержание мяча одной ногой махом	+	+	+	+	+
задержание мяча в «шпагате»	+	+	+	+	+
отбивание мяча за ворота	+	+	+	+	+
отбивание мяча в площадку двумя руками	+	+	+	+	+
отбивание мяча в площадку одной рукой		+	+	+	+
ловля мяча с отскоком от площадки	+				
техника полевого игрока	+	+	+	+	+

#### 4. Тактическая подготовка

<i>Тактика нападения. Тактические действия</i>					
<b>Индивидуальные действия:</b>					
уход защитника					
открытый уход для стягивания защитников	+	+	+	+	+
открытый уход для увода за собой защитника	+	+	+	+	+
скрытый уход для создания численного преимущества	+	+	+	+	+
применение передачи при встречном движении партнеров	+	+	+	+	+
применение передачи при движении в одном направлении	+	+	+	+	+
применение сопровождающей передачи	+	+	+	+	+
применение передачи скрыто (не смотреть, не двигаться к партнеру)	+	+	+	+	+
применение броска с открытой позиции	+	+	+	+	+
применение броска с закрытой позиции (на ответные действия защитника после финта - произвести бросок)	+	+	+	+	+
применение броска с закрытой позиции (полностью укрыться от вратаря за защитником)		+	+	+	+
финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход в сторону одним шагом – выполнить уход в другую сторону)	+	+	+	+	+
финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход вправо, влево - выполнить уход вправо)	+	+	+	+	+
финт перемещением без мяча при параллельном движении (остановка – изменить направление движения)	+	+	+	+	+
финт перемещением с мячом при встречном движении (показать уход – выполнить ведение в другую сторону)	+	+	+	+	+
финт перемещением с мячом при встречном движении (показать уход вправо, влево - выполнить ведение вправо)	+	+	+	+	+
финт броском сверху – выполнить бросок сбоку	+	+	+	+	+
финт перемещением с мячом при параллельном движении (остановка – продолжить ведение за спиной защитника)	+	+	+	+	+
финт броском – выполнить уход	+	+	+	+	+
финты в конкретных ситуациях	+	+	+	+	+
выбор места для взаимодействия	+	+	+	+	+
уход скрытый от защитника	+	+	+	+	+

уход скрытый и выбор места для взаимодействия	+	+	+	+	+
перехват мяча при передаче			+	+	+
совершенствование с учетом индивидуальных особенностей партнеров		+	+	+	+
совершенствование с учетом индивидуальных особенностей защитника противника		+	+	+	+
<b>Групповые действия:</b>					
действия двух нападающих против одного защитника	+	+	+	+	+
действия трех нападающих против двух защитников	+	+	+	+	+
параллельное взаимодействие двух нападающих без «стягивания» защитников	+	+	+	+	+
параллельное взаимодействие трех игроков без «стягивания» защитников	+	+	+	+	+
параллельное взаимодействие двоих «на стягивание» защитников	+	+	+	+	+
параллельное действие 3-5 игроков «на стягивание» защитников	+	+	+	+	+
скрестное внутреннее действие	+	+	+	+	+
скрестное внешнее взаимодействие трех игроков	+	+	+	+	+
заслон внутренний на линии атаки партнера	+	+	+	+	+
заслон внешний для ухода партнера и для его броска	+	+	+	+	+
заслон с уходом линейного игрока	+	+	+	+	+
заслон с уходом крайнего игрока	+	+	+	+	+
заслон с уходом полусреднего		+	+	+	+
заслон с сопровождением в поле			+	+	+
заслон с сопровождением в зоне ближних бросков			+	+	+
взаимодействия при выбрасывании из-за боковой линии	+	+	+	+	+
взаимодействия при свободном броске	+	+	+	+	+
комбинации из индивидуальных и групповых действий	+	+	+	+	+
совершенствование с конкретным партнером в конкретной ситуации			+	+	+
<b>Командные действия:</b>					
позиционное нападение 2:4 с крайними игроками у 6-метровой линии		+	+	+	+
позиционное нападение 2:4 с крайними у 9-метровой линии	+	+	+	+	+
позиционное нападение 3:3 с крайними у 6-метровой линии	+	+	+	+	+
позиционное нападение 3:3 с крайними у 9-метровой линии	+	+	+	+	+
нападение в меньшинстве	+	+	+	+	+
нападение в большинстве	+	+	+	+	+
стремительное нападение – отрыв	+	+	+	+	+
стремительное нападение – прорыв	+	+	+	+	+
<i>Тактика защиты. Тактические действия</i>					
<b>Индивидуальные действия:</b>					
опека игрока без мяча неплотная	+				
опека игрока без мяча плотная	+	+	+	+	+
опека игрока с мячом неплотная	+	+	+	+	+

опека игрока с мячом: выход и отход		+	+	+	+
опека нападающего далеко от ворот	+				
опека в зоне ближних бросков	+	+	+	+	+
опека игрока без мяча с учетом его индивидуальных особенностей (высокорослый, быстрый, левша)			+	+	+
опека игрока с мячом с учетом его индивидуальных особенностей (высокорослый, быстрый, левша)			+	+	+
уход от внутреннего заслона	+	+	+	+	+
уход от внешнего заслона	+	+	+	+	+
финт перемещением (показать выход – сделать отход)			+	+	+
<b>Групповые действия:</b>					
финт блокированием (показать блокирование сверху – выполнить соответственно броску)		+	+	+	+
подстраховка партнера при личной защите	+	+	+	+	+
подстраховка при зонной защите	+	+	+	+	+
переключение передач игрока партнеру	+	+	+	+	+
переключение на опеку другого нападающего сменой подопечных	+	+	+	+	+
противодействие заслону: отступление и проскальзывание	+	+	+	+	+
одновременная опека нескольких нападающих (разбор) при свободном броске	+	+	+	+	+
разбор при боковом броске	+	+	+	+	+
разбор ближних игроков по ходу игры		+	+	+	+
<b>Командные действия:</b>					
зонная защита 6:0 без выхода на игрока с мячом	+	+	+	+	+
зонная защита 6:0 с выходом	+	+	+	+	+
зонная защита 5:1 без выхода	+	+	+	+	+
зонная защита с выходом 5:1	+	+	+	+	+
зонная защита 3:3		+	+	+	+
смешанная защита 5+1	+	+	+	+	+
смешанная защита 4+2	+	+	+	+	+
защита в меньшинстве	+	+	+	+	+
защита в большинстве	+	+	+	+	+
личная защита в зоне ближних бросков без переключения					
личная защита в зоне ближних бросков с переключением	+	+	+	+	+
личная защита по всему полю	+				
<i>Тактика вратаря. Tактические действия</i>					
выбор позиции в воротах	+	+			
выбор позиции в площади вратаря (игра на выходах)	+	+	+	+	+
выбор позиции в поле	+	+	+	+	+
задержание мяча с отраженного откоса	+				
задержание мяча со скользящего откоса	+	+	+	+	+

задержание мяча, летящего по восходящей траектории			+	+	+
финты стойкой (опустить руки, расставить, согнуть ноги)	+	+	+	+	+
финты выбором позиции в воротах (сместиться вперед, в сторону)		+	+	+	+
финты выбором позиции в площади вратаря (показать выход вперед – остаться на месте)			+	+	+
взаимодействие с нападением при контратаке	+	+	+	+	+
взаимодействие с защитой при свободном броске		+	+	+	+
взаимодействие с нападением и защитой в конкретных игровых ситуациях			+	+	+
тактика полевого игрока	+	+	+	+	+

## 5. Теоретическая подготовка

Наименование разделов	Год подготовки				
	1	2	3	4	5
<p><b><i>Состояние и развитие гандбола в России:</i></b>  История развития гандбола в мире и нашей стране. Достижения гандболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий гандболом и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд гандболистов в соревнованиях. Союз гандболистов России. Документы, регламентирующие работу спортивных школ, спортивных клубов, национальных сборных команд. Права и обязанности спортсмена.</p>	+	+	+	+	+
<p><b><i>Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена:</i></b>  Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.</p>	+	+	+	+	+
<p><b><i>Влияние физических упражнений на организм спортсмена:</i></b>  Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок различной мощности. Субъективные и объективные признаки</p>			+	+	+



Наименование разделов	Год подготовки				
	1	2	3	4	5
<p>утомления. Переутомление. Перенапряжение. Возможности организма юного спортсмена. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряжения тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.</p>					
<p><b>Гигиенические требования к занимающимся спортом:</b>  Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода. Аэробные и анаэробные процессы энергообеспечения. Функции пищеварения аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Сердечнососудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Объем крови и его перераспределение при мышечной работе. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.</p>	+	+	+	+	+
<p><b>Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте:</b>  Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания</p>	+	+	+	+	+

Наименование разделов	Год подготовки				
	1	2	3	4	5
органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий гандболом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.					
<b>Общая характеристика спортивной подготовки:</b> Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Взаимосвязь постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Методы целостного упражнения и избирательного направления упражнения. Игровой метод. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Идеомоторные средства. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.			+	+	+
<b>Планирование и контроль физической подготовки:</b> Сущность и назначение планирования, его виды. Планирование нагрузки в макроцикле. Планирование нагрузки в микроцикле. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Самоконтроль и рациональное использование сил при выполнении физических упражнений. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания,	+	+	+	+	+

Наименование разделов	Год подготовки				
	1	2	3	4	5
глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития гандболистов. Показатели работы сердца. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Карты учета тренировочных и соревновательных нагрузок. Показатели развития Пульсовая кривая.					
<b>Основы техники игры и техническая подготовка:</b> Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариативность. Просмотр видеозаписей игр.	+	+	+	+	+
<b>Основы тактики игры и тактическая подготовка:</b> Основное содержание тактики и тактической подготовки. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Способности, необходимые для успешного овладения техникой игры. Анализ изучаемых тактических взаимодействий. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей игр.	+	+	+	+	+
<b>Физические способности и физическая подготовка:</b> Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.	+	+	+	+	+
<b>Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение:</b> Планирование спортивных соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для	+	+	+	+	+

Наименование разделов	Год подготовки				
	1	2	3	4	5
популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по гандболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по гандболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.					
<b>Установка на игру и разбор результатов игры:</b> Использование методов психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим состоянием спортсмена. Разъяснение целей и задач каждому спортсмену в соответствии с его амплуа. Анализ результатов игры, оценка действий соперника, собственных ошибок, варианты предотвращения ошибок.	+	+	+	+	+
<b>Антидопинг</b>					
<b>Антидопинговое законодательство:</b> Всемирный антидопинговый кодекс. Российская антидопинговая ассоциация. Общероссийские антидопинговые правила. Запрещенный список.	+	+	+	+	+

## 6. Психологическая подготовка

<b>Общая психологическая подготовка:</b>					
формирование личности спортсмена	+	+	+	+	+
формирование межличностных отношений					
развитие спортивного интеллекта	+	+	+	+	+
развитие специализированных психических функций	+	+	+	+	+
развитие психомоторных качеств	+	+	+	+	+
развитие волевых и нравственных качеств	+	+	+	+	+
формирование способности к самоконтролю и саморегуляции	+	+	+	+	+
<i>Психологическая подготовка к соревнованиям:</i>					
<b>Общая психологическая подготовка к соревнованиям:</b>					
- формирование соревновательной мотивации	+	+	+	+	+
- формирование соревновательных черт характера	+	+	+	+	+
- формирование предсоревновательной и соревновательной эмоциональной устойчивости	+	+	+	+	+
- формирование способности к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке	+	+	+	+	+
<b>Специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях:</b>					

- формирование предсоревновательной боевой готовности к соревнованиям (уверенность в своих силах, стремление к обязательной победе, оптимальный уровень эмоционального возбуждения и др.)	+	+	+	+	+
<b>Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов:</b>					
- снятие нервно-психического напряжения	+	+	+	+	+
- восстановление психической работоспособности после тренировок, соревновательных нагрузок	+	+	+	+	+
- развитие способности к самостоятельному восстановлению		+	+	+	+

## 7. Участие в соревнованиях

Умение построить группу и подать основные команды на месте и в движении	+				
Умение составить конспект и провести разминку	+	+	+		
Умение определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде		+	+		
Проведение занятия в младших объединениях под наблюдением педагога					+
Умение составить конспект занятия и провести занятие с обучающимися				+	
Умение провести подготовку команды своего объединения к соревнованиям				+	
Умение руководить командой на соревнованиях				+	+
Умение составить положение для проведения первенства клуба по гандболу					+
Умение вести протокол игры					+
Участие в судействе официальных соревнований в роли судьи: - в поле - в составе секретариата			+	+	+
Умение судить игры в качестве судьи в поле					

## ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

<b>1.Общая физическая подготовка</b>	Весь период
Общие развивающие упражнения (ОРУ)	
<b>Упражнения для рук и плечевого пояса:</b>	
- из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа, во время ходьбы и бега)	+
- сгибание и разгибание рук	+
- круговые движения	+
- махи	+

- отведение и приведение	+
- рывки одновременно двумя руками и разноименно	+
<b>Упражнения для ног:</b>	
- на укрепление стопы:	+
- сгибание ног в тазобедренных суставах	+
- приседания	+
- отведения, приведения	+
- махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях	+
- выпады	+
- пружинистые покачивания в выпаде	+
- прыжки через короткую и длинную скакалку	+
- подскоки из различных исходных положений ног (вместе-врозь, одна впереди другой и т.п.)	+
- сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах	+
- прыжки (на одной, на двух ногах, по наклонной плоскости, в длину и др.)	+
<b>Упражнения для шеи и туловища:</b>	
- наклоны	+
- повороты головы	+
- наклоны туловища	+
- круговые движения туловищем	+
- повороты туловища	+
- поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине	+
- угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса	+
- различные сочетания этих движений	+
<i>Развитие физических качеств:</i>	
<b>Сила:</b>	
- упражнения с преодолением собственного веса	+
- на гимнастической стенке	+
- подтягивание из виса (лежа, сидя и др.)	
- сгибание разгибание рук в упоре лежа с колен	
- приседания	+
- приседания (с отягощениями на двух, одной ноге):	
- гантелями	
- набивными мячами	
- мешочками с песком	+
- игры (перетягивание каната, перенос предметов и др.)	+
<b>Прыгучесть:</b>	
- упражнения для развития прыгучести (индивидуальные): прыжки в высоту, в глубину, со значительной дальностью без разбега и с разбега	+
- упражнения для развития прыгучести (групповые): с предметами и снарядами, игры и эстафеты с применением прыжков	+
<b>Быстрота:</b>	
- повторный бег по дистанции от 10 до 100 м со старта	+

- бег за лидером (с изменением направления, с препятствиями, с отягощением)	+
- бег по наклонной плоскости (вверх, вниз)	+
- бег с различных стартов	+
- бег на скорость (на различные дистанции от 10 м до 30 м)	+
- подвижные игры для развития быстроты (эстафеты от 10 м до 30 м с препятствиями и без препятствий, в разновременном режиме)	+
<b>Гибкость:</b>	
- индивидуальные упражнения (ОРУ) с большой амплитудой движений	+
- индивидуальные упражнения с использованием предметов и снарядов	+
- групповые упражнения (в парах, в тройках, четверках)	+
- групповые упражнения с использованием предметов и снарядов	+
<b>Ловкость:</b>	
- разнонаправленные движения рук и ног	+
- различные перевороты (колесо, и его разновидности)	+
- кувырки вперед, назад, с места, в стороны, с разбега, с прыжка	+
- наклоны, выпады	+
- стойки на лопатках, руках	+
- мостики	+
- упражнения в равновесии на гимнастической скамейке	+
- жонглирование и его разновидности	+
- метание мячей в подвижную и неподвижную цель	+
- спортивные игры: мини-футбол, большой и малый теннис, волейбол, бадминтон, баскетбол	+
- подвижные игры: полоса препятствий, эстафеты, лапта, вышибалы	+
<b>Скоростно-силовые качества:</b>	
- прыжки в высоту через препятствия, планку	+
- прыжки в длину	+
- многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах	+
- перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.)	+
- эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метанием	+
- групповые упражнения	+
<b>Выносливость:</b>	
- бег равномерный и переменный	+
- кросс	+
- дозированный бег по пересеченной местности	+
- спортивные игры на время	+
- игры для развития выносливости (эстафеты с многократным повторением бега или прыжков, игры во временном режиме и др.)	+
<b>2. Специальная физическая подготовка</b>	

<b>Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести:</b>	
- ускорения	+
- рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед	+
- рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его	+
- бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь	+
- бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом)	+
- бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции	+
<b>Прыжки:</b>	
- в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночное, сериями)	+
- многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков)	+
- на количество прыжков при определенном отрезке	+
- на одной ноге на месте и в движении без подтягивания	+
- с подтягиванием бедра толчковой ноги	+
- в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад	+
- бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голеньях, набивные мячи, гантели)	+
<b>Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска:</b>	
- сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями	+
- укрепление мышц пальцев	+
- отталкивание от стены, от пола ладонями, пальцами, в парах, в сопротивлении руками и др.	+
- передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер	+
- из упора лежа подпрыгнуть, одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками	+
- упражнения для кистей рук: с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание)	+
- имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями	+
- поднятие и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине на скамейке	+
<b>Метание мячей различного веса и объема:</b>	
- теннисного	+
- хоккейного	+



- мужского и женского гандбольного	+
- набивного мяча весом 1 кг	+
- на точность, дальность, быстроту	+
- метание камней: с отскоком от поверхности воды	+
- метание палок (игра в «городки»)	+
- метание гандбольного мяча (в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания)	+
<b>Падение на руки:</b>	
- с колен вперед	+
- в стороны, вперед с места	+
- с прыжка в сторону и вперед	+
<b>Бросок мяча:</b>	
- в прыжке с места	+
- толкаясь о гимнастическую скамейку	+
- в прыжке через препятствие на точность попадания в мишени на стене, в ворота	+
<b>Упражнения для развития игровой ловкости</b>	
<b>Подбрасывание и ловля мяча:</b>	
- на месте, в ходьбе и беге после поворота	+
- с использованием кувырков, падения	+
- ловля мяча: после кувырков с попаданием в цель	
- метание: теннисного мяча	+
гандбольного и теннисного мяча во внезапно появившуюся цель	+
- броски мяча: в стену (батут) с последующей ловлей	+
- ловля мяча: от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, седа	+
- прыжки: вперед, вверх с выполнением различных действий с мячом, без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища)	+
- ведения мяча: с ударом о скамейку, с ударами о пол, передвигаясь по скамейке, с перепрыгиванием препятствий	+
- ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук	+
- ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера	+
- комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения мяча с предельной интенсивностью	+
- бег с различной частотой шагов, аритмичный бег	+
- эстафеты с прыжками, с ловлей, передачей, бросками мяча	+
- перемещение партнеров: в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м (тень)	+
- упражнения с мячом: дриблинг без зрительного контроля за мячом, жонглирование мячами	+
- спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, регби	+

- подвижные игры: «Мяч в воздухе», «Живая цель», «Перестрелка», «Догони мяч», «Касание», «Охотники и зайцы», «Борьба за мяч», эстафеты и др.	+
<b>Упражнения для развития специальной выносливости:</b>	
- многократные повторения упражнений: в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью, различной продолжительностью работы и отдыха	+
- игры: учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно	+
- круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная)	+
<b>3.Техническая подготовка</b>	
<b>Техника нападения. Приемы игры</b>	
<i>стойка нападающего</i>	+
бег с изменением направления	+
бег с изменением скорости	+
бег спиной вперед	+
смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот	+
бег челночный	+
бег зигзагом (с выпадом в стороны)	+
бег с подскоками	+
прыжки вверх, в стороны, вперед, отталкиваясь одной и двумя ногами	+
падение на руки с переходом на грудь	+
падение на бедро с перекатом на спину	+
ловля мяча двумя руками на месте	+
ловля двумя руками в прыжке	+
ловля мяча справа и слева	+
ловля с недолетом и с перелетом мяча	+
ловля мячей высоких, низких	+
ловля катящегося мяча	+
ловля с отскока от площадки	+
ловля мяча в движении шагом	+
ловля мяча в движении бегом	+
ловля мяча, летящего навстречу	+
ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении	+
ловля мяча, летящего с большой скоростью	+
ловля мяча одной рукой без захвата	+
ловля одной рукой захватом пальцами	+
ловля мяча двумя руками с полу-отскока на месте и в движении	+
передача мяча одной рукой хлестом сверху с места	+
передача мяча хлестом сверху с последующим перемещением	+
передача мяча хлестом сбоку с последующим перемещением	+
передача мяча с разбега обычными шагами	+

передача мяча со скрестным шагом в разбеге	+
передача мяча при движении партнеров в одном направлении	+
передача по прямой траектории	+
передача по навесной траектории	+
передача с отскоком от площадки	+
передача кистевая за спиной	+
передача кистевая, держа мяч хватом сверху	+
передача мяча с преодолением помех (стойки, ширмы, игроки)	+
ведение мяча одноударное на месте	+
ведение мяча многоударное на месте	+
ведение мяча многоударное в движении по прямой	+
ведение мяча многоударное с изменением направления	+
ведение мяча многоударное с изменением скорости	+
ведение мяча с высокими отскоками	+
ведение мяча с низкими отскоками	+
ведение с переводом с одной руки на другую за спиной	+
ведение с обводкой нескольких активных защитников	+
ведение подбрасыванием	+
бросок хлестом сверху с места	+
бросок с разбега обычными шагами в опорном положении	+
бросок с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча	+
бросок с нисходящей траекторией	+
бросок с восходящей траекторией полета мяча	+
бросок с отраженным отскоком	+
бросок со скользящим отскоком	+
бросок с отскоком с вращением	+
бросок с разбега со скрестным шагом (скрестный шаг вперед)	+
бросок с разбега со скрестным шагом (скрестный шаг назад)	+
бросок в опорном положении с подскоком в разбеге	+
бросок в опорном положении с приставным шагом в разбеге	+
бросок в опорном положении с наклоном туловища вправо	+
бросок в опорном положении с наклоном туловища влево	+
бросок хлестом сбоку с места	+
бросок сбоку с разбега со скрестным шагом	+
бросок сбоку с поворотом в разбеге на 90 <sup>0</sup>	+
бросок в прыжке, отталкиваясь одноименной ногой	+
бросок в прыжке, отталкиваясь разноименной ногой	+
бросок в прыжке – мяч по навесной траектории	+
бросок в прыжке с наклоном туловища вправо	+
бросок в прыжке с наклоном туловища влево (замах за голову)	+
бросок в прыжке с наклоном туловища влево (замах за спину)	+
бросок после ловли в без опорном положении («парашют») без помех	+
бросок после ловли в без опорном положении, прорвавшись в зону	+
бросок в падении с приземлением на руки	+

бросок в падении с приземлением на ногу и руки	+
бросок в падении с приземлением на бедро одноименной ноги	+
бросок в падении, отталкиваясь вправо	+
бросок в падении, отталкиваясь влево	+
бросок в падении с поворотом в разбеге в сторону бросающей руки	+
штрафной бросок в двухопорном положении	+
штрафной бросок в одноопорном положении	+
штрафной бросок в падении	+
штрафной бросок в падении с двух ног	+
совершенствование приемов и их сочетаний, характерных для конкретных игровых амплуа	+
<b><i>Техника защиты. Приемы игры</i></b>	
стойка защитника	+
перемещения приставным шагом боком	+
перемещение вперед-назад в стойке защитника	+
выбивание при одноударном ведении на месте	+
выбивание при многоударном ведении шагом и бегом	+
выбивание при ведении в параллельном движении	+
выбивание при ведении на большой скорости передвижения	+
блокирование мяча двумя руками сверху на месте	+
блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке	+
блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу	+
блокирование при параллельном перемещении с нападающим	+
блокирование игрока без мяча	+
блокирование игрока с мячом	+
блокирование игрока туловищем	+
отбор мяча при броске в опорном положении	+
отбор мяча при броске в прыжке	+
<b><i>Техника вратаря. Приемы игры</i></b>	
стойка вратаря	+
передвижение в воротах	+
задержание двумя руками на месте	+
задержание одной рукой сверху на месте	+
задержание одной рукой сверху в прыжке	+
задержание одной рукой сбоку без замаха	+
задержание одной рукой сбоку с замахом	+
задержание одной рукой снизу	+
задержание ногой в выпаде	+
задержание мяча двумя ногами смыканием ног	+
задержание мяча двумя ногами скачком вперед	+
задержание мяча одной ногой махом	+
задержание мяча в «шпагате»	+
отбивание мяча за ворота	+
отбивание мяча в площадку двумя руками	+

отбивание мяча в площадку одной рукой	+
ловля мяча с отскоком от площадки	+
техника полевого игрока	+
<b>4. Тактическая подготовка</b>	
<i>Тактика нападения. Тактические действия</i>	
<b>Индивидуальные действия:</b>	
уход защитника	
открытый уход для стягивания защитников	+
открытый уход для увода за собой защитника	+
скрытый уход для создания численного преимущества	+
применение передачи при встречном движении партнеров	+
применение передачи при движении в одном направлении	+
применение сопровождающей передачи	+
применение передачи скрыто (не смотреть, не двигаться к партнеру)	+
применение броска с открытой позиции	+
применение броска с закрытой позиции (на ответные действия защитника после финта - произвести бросок)	+
применение броска с закрытой позиции (полностью укрыться от вратаря за защитником)	+
финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход в сторону одним шагом – выполнить уход в другую сторону)	+
финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход вправо, влево - выполнить уход вправо)	+
финт перемещением без мяча при параллельном движении (остановка – изменить направление движения)	+
финт перемещением с мячом при встречном движении (показать уход – выполнить ведение в другую сторону)	+
финт перемещением с мячом при встречном движении (показать уход вправо, влево - выполнить ведение вправо)	+
финт броском сверху – выполнить бросок сбоку	+
финт перемещением с мячом при параллельном движении (остановка – продолжить ведение за спиной защитника)	+
финт броском – выполнить уход	+
финты в конкретных ситуациях	+
выбор места для взаимодействия	+
уход скрытый от защитника	+
уход скрытый и выбор места для взаимодействия	+
перехват мяча при передаче	+
совершенствование с учетом индивидуальных особенностей партнеров	+
совершенствование с учетом индивидуальных особенностей защитника противника	+

<b>Групповые действия:</b>	+
действия двух нападающих против одного защитника	+
действия трех нападающих против двух защитников	+
параллельное взаимодействие двух нападающих без «стягивания» защитников	+
параллельное взаимодействие трех игроков без «стягивания» защитников	+
параллельное взаимодействие двоих «на стягивание» защитников	+
параллельное действие 3-5 игроков «на стягивание» защитников	+
скрестное внутреннее действие	+
скрестное внешнее взаимодействие трех игроков	+
заслон внутренний на линии атаки партнера	+
заслон внешний для ухода партнера и для его броска	+
заслон с уходом линейного игрока	+
заслон с уходом крайнего игрока	+
заслон с уходом полусреднего	+
заслон с сопровождением в поле	+
заслон с сопровождением в зоне ближних бросков	+
взаимодействия при выбрасывании из-за боковой линии	+
взаимодействия при свободном броске	+
комбинации из индивидуальных и групповых действий	+
совершенствование с конкретным партнером в конкретной ситуации	+
<b>Командные действия:</b>	+
позиционное нападение 2:4 с крайними игроками у 6-метровой линии	+
позиционное нападение 2:4 с крайними у 9-метровой линии	+
позиционное нападение 3:3 с крайними у 6-метровой линии	+
позиционное нападение 3:3 с крайними у 9-метровой линии	+
нападение в меньшинстве	+
нападение в большинстве	+
стремительное нападение – отрыв	+
стремительное нападение – прорыв	+
<i>Тактика защиты. Тактические действия</i>	
<b>Индивидуальные действия:</b>	
опека игрока без мяча неплотная	+
опека игрока без мяча плотная	+
опека игрока с мячом неплотная	+
опека игрока с мячом: выход и отход	+
опека нападающего далеко от ворот	+
опека в зоне ближних бросков	+
опека игрока без мяча с учетом его индивидуальных особенностей (высокорослый, быстрый, левша)	+
опека игрока с мячом с учетом его индивидуальных особенностей (высокорослый, быстрый, левша)	+
уход от внутреннего заслона	+

уход от внешнего заслона	+
финт перемещением (показать выход – сделать отход)	+
<b>Групповые действия:</b>	+
финт блокированием (показать блокирование сверху – выполнить соответственно броску)	+
подстраховка партнера при личной защите	+
подстраховка при зонной защите	+
переключение передач игрока партнеру	+
переключение на опеку другого нападающего сменой подопечных	+
противодействие заслону: отступление и проскальзывание	+
одновременная опека нескольких нападающих (разбор) при свободном броске	+
разбор при боковом броске	+
разбор ближних игроков по ходу игры	+
<b>Командные действия:</b>	+
зонная защита 6:0 без выхода на игрока с мячом	+
зонная защита 6:0 с выходом	+
зонная защита 5:1 без выхода	+
зонная защита с выходом 5:1	+
зонная защита 3:3	+
смешанная защита 5+1	+
смешанная защита 4+2	+
защита в меньшинстве	+
защита в большинстве	+
личная защита в зоне ближних бросков без переключения	+
личная защита в зоне ближних бросков с переключением	+
личная защита по всему полю	+
<i>Тактика вратаря. Тактические действия</i>	
выбор позиции в воротах	+
выбор позиции в площади вратаря (игра на выходах)	+
выбор позиции в поле	+
задержание мяча с отраженного откоса	+
задержание мяча со скользящего откоса	+
задержание мяча, летящего по восходящей траектории	+
финты стойкой (опустить руки, расставить, согнуть ноги)	+
финты выбором позиции в воротах (сместиться вперед, в сторону)	+
финты выбором позиции в площади вратаря (показать выход вперед – остаться на месте)	+
взаимодействие с нападением при контратаке	+
взаимодействие с защитой при свободном броске	+
взаимодействие с нападением и защитой в конкретных игровых ситуациях	+
тактика полевого игрока	+

<b>5. Теоретическая подготовка</b>	
История развития гандбола в Кемеровской области- Кузбассе, России, мире.	+
Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	+
Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в гандболе	+
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.	+
Строение и функции организма человека	+
Режим дня, закаливание организма, значение здорового образа жизни	+
Основы спортивного питания	+
Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	+
Требования техники безопасности при занятиях гандболом	+
<b>Антидопинг</b>	
Антидопинговое законодательство:  Всемирный антидопинговый кодекс. Российская антидопинговая ассоциация. Общероссийские антидопинговые правила. Запрещенный список.	+
<b>6. Психологическая подготовка</b>	
<b>Общая психологическая подготовка:</b>	
формирование личности обучающегося	+
формирование межличностных отношений	+
развитие спортивного интеллекта	+
развитие специализированных психических функций	+
развитие психомоторных качеств	+
развитие волевых и нравственных качеств	+
формирование способности к самоконтролю и саморегуляции	+
<b>Общая психологическая подготовка к соревнованиям:</b>	+
- формирование соревновательной мотивации	+
- формирование соревновательных черт характера	+
- формирование предсоревновательной и соревновательной эмоциональной устойчивости	+
- формирование способности к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке	+
<b>Специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях:</b>	+
- формирование предсоревновательной боевой готовности к соревнованиям (уверенность в своих силах, стремление к обязательной победе, оптимальный уровень эмоционального возбуждения и др.)	+
- снятие нервно-психического напряжения	+
- восстановление психической работоспособности после тренировок, соревновательных нагрузок	+



- развитие способности к самостоятельному восстановлению	+
<b>7. Участие в соревнованиях</b>	
Участие в соревнованиях в соответствии с ФССП	+
<b>Инструкторская и судейская практика</b>	
Умение построить группу и подать основные команды на месте и в движении	+
Умение составить конспект и провести разминку	+
Умение определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде	+
Проведение занятия в младших объединениях под наблюдением педагога	+
Умение составить конспект занятия и провести занятие с обучающимися	+
Умение провести подготовку команды своего объединения к соревнованиям	+
Умение руководить командой на соревнованиях	+
Умение составить положение для проведения первенства клуба по гандболу	+
Умение вести протокол игры	+
Участие в судействе официальных соревнований в роли судьи: - в поле - в составе секретариата	+
Умение судить игры в качестве судьи в поле	+

#### 4.2. Учебно-тематический план для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Темы теоретической подготовки	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	~120/180		
	История возникновения гандбола 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	~ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры.

	и укрепления здоровья человека			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.
	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 «гандбол»	~ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	~ 600/960		

специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	~ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	~ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	~ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	~ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	~ 70/107	май	Доступность. 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	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	~ 1200		
	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

				<p>средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.</p>
Этап высшего спортивно-мастерства	<p>Всего на этапе высшего спортивно-мастерства:</p>	= 600		
	<p>Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности</p>	= 120	сентябрь	<p>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.</p>
	<p>Социальные функции спорта</p>	= 120	октябрь	<p>Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.</p>
	<p>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося</p>	~ 120	ноябрь	<p>Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.</p>
	<p>Подготовка обучающегося как</p>	~ 120	декабрь	<p>Современные тенденции совершенствования</p>

	<p>многокомпонентный процесс</p>			<p>системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.</p>
	<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>	<p>= 120</p>	<p>май</p>	<p>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</p>
	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>		<p>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</p>

			применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	---



## 5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Особенности осуществления спортивной подготовки по 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.

### 5.1. Требования для зачисления на этап спортивной подготовки, к количественному составу групп, режимы тренировочной работы, к уровню спортивной квалификации на этапах подготовки

Этап подготовки	Период обучения (лет)	Кол-во тренировочных часов	Возраст обучающихся	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальная наполняемость групп (чел.)	Требования на начало учебного года
Начальной подготовки	1-й	6	8-9	16	24	Медицинская справка и прохождение мед.осмотра. ОФП, СФП
	2-й	8	9-10	16	24	Сдача норм ОФП, СФП
Тренировочный этап (спортивная специализация)	1-й	10	10-11	12	18	Сдача норм ОФП и СФП.
	2-й	12	11-12	12	18	Сдача норм ОФП и СФП. 50 % - III юн.разряд.
	3-й	14	12-13	12	18	Сдача норм ОФП и СФП. 50 % - III юн.разряд + 50 % - II юн.разряд
	4-й	16	13-14	12	18	Сдача норм ОФП и СФП. 50 % - III разряд + 50 % - I юн. разряд.
	5-й	18	14-15	12	18	Сдача норм ОФП и СФП. 50 % - II разряд + 50 % - III разряд.
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	20	15	5	6	Сдача норм ОФП и СФП. 100 % - I спортивный разряд.
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	24	16	5	6	Сдача норм ОФП и СФП. 100 % - «Кандидат в мастера спорта»

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта гандбол;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе совершенствования спортивного мастерства, не ограничивается.

## **5.2. Рекомендации по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

### **Общие требования**

Для занятий по гандболу спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности. К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие медицинский осмотр и не имеющие отклонений по здоровью;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности.

Обучающиеся должны:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера - преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в тренировочном процессе.

### **Требования безопасности перед началом занятий**

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висючие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения тренировки;
- под наблюдением тренера-преподавателя положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;
- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться во время тренировки;

### **Требования безопасности во время тренировки:**

При выполнении упражнений в движении обучающийся должен:

- избегать столкновений с другими учащимися;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими обучающимися;

#### *Ведение мяча*

Занимающийся должен:

- выполнять ведение мяча с поднятой головой;
- при изменении направления убедиться, что на пути нет других игроков, с которыми может произойти столкновение;
- после выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

#### *Передача*

Занимающийся должен:

- ловить мяч открытыми ладонями, образуя воронку;
- прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- следить за полетом мяча;
- соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнера, помнить, что нельзя бить мяч ногой, бросать друг в друга.

#### *Во время игры игроки должны:*

- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;

- избегать столкновений;
- по свистку начинать и прекращать игровые действия.

*Нельзя:*

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам;
- хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;
- широко расставлять ноги и выставлять локти.

### **Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях и по окончании тренировки**

Занимающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера - преподавателя;
- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

## 6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к инфраструктуре:

- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях (зарегистрирован Минюстом России 13.12.2020, регистрационный N 61238);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

№ п/п	Наименование	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 гр)	штук	10
5.	Гантели массивные (от 1 до 10 кг)	комплект	6
6.	Конусы	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 для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	1
12.	Полусфера/балансировочная платформа	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 (6 x 15 м)	штук	2
18.	Скакалка	штук	16
19.	Скамейка гимнастическая	штук	4
20.	Степ-платформа	штук	16
21.	Стойка для дриблинга (для игровой площадки)	штук	12
22.	Табло перекидное судейское (для игровой площадки)	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

## Обеспечение спортивной экипировкой

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Манишка гандбольная (двух цветов)	штук	16

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N 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)
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 вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

			ося								
9.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Костюм спортивный (тренировочный )	штук	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
11.	Костюм спортивный (утепленный)	штук	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Кроссовки легкоатлетическ ие	пар	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Кроссовки гандбольные	пар	на обучающег ося	-	-	2	1	4	1	4	1
14.	Наколенник защитный	штук	на обучающег ося	-	-	2	1	2	1	2	1
15.	Налокотник защитный для вратаря	штук	на обучающег ося	-	-	2	1	2	1	2	1
16.	Сумка большая спортивная	штук	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
18.	Толстовка для вратаря	штук	на обучающег ося	-	-	2	1	2	1	2	1
19.	Футболка гандбольная	штук	на обучающег ося	-	-	4	1	4	1	4	1
20.	Шапка	штук	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
21.	Шорты гандбольные тренировочные	штук	на обучающег ося	2	1	2	1	2	1	2	1

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

Штат спортивной школы укомплектован педагогическими работниками для реализации программы. Уровень квалификации лиц, осуществляющих



спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным нормативными документами:

— профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);

— или профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519);

— или профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615);

— или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

В целях непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели каждые три года проходят курсы повышения квалификации. Аттестация тренеров-преподавателей в целях установления квалификационной категории (по желанию) или соответствия занимаемой должности (обязательная) проводится 1 раз в 5 лет согласно приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 24 марта 2023 г. № 196 «Об утверждении Порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность».

### **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

Список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для использования в работе лицами, проходящими спортивную подготовку, и лицами ее осуществляющими.

1. Абалян А.Г. Игровое взаимопонимание в гандболе // Юбилейный сборник научных трудов молодых ученых и студентов РГАФК. - М., 1998. - С. 3-4.
2. Алешин, И.Н. Модель годового цикла подготовки гандболистов высокой квалификации: автореф. дис. .... канд. пед. наук/ И.Н. Алешин.- Челябинск, 2004. – 23с.
3. Быкова Е.А. Роль акробатических упражнений в профилактике травматизма во время соревнований гандболистов различной квалификации / Е.А. Быкова // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: интеграция в европейское образовательное пространство // сборник под ред. Ермакова С.С. / международная электронная научная конференция г. Харьков, 26 апреля 2005 года. - Харьков: ХГАДИ, 2005. - С. 36-38.
4. Зайцев В.П., Крамской С.И., Агаркова И.Н. Реакция сердечно-сосудистой системы у юных гандболистов после выполнения Гарвардского степ-теста // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХХПИ. - Харьков, 2001. - N 5. - С.43-49.
5. Игнатъев А.А. Причины травматизма в гандболе / Игнатъев А.А., Игнатъева В.Я. // Материалы конференции молодых ученых и студентов РГАФК. - М., 1999. - С. 22-26.
6. Игнатъева В.Я. Гандбол (Азбука спорта). Изд. Физкультура и спорт, 2001 г.
7. Игнатъева В.Я., Максимов В.С., Петрачева И.В. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Изд. Советский спорт. Москва, 2004 г.
8. Игнатъева В.Я. Гандбол. Учебник. Изд. Физическая культура, 2008 г.
9. Игнатъева В.Я., Петрачева И.В., Гамаун А., Иванова С.В. Анализ соревновательной деятельности мужских команд высокой квалификации в гандболе. Методическое пособие для тренеров, спортсменов и студентов учебных заведений по физической культуре. Москва, 2008.
10. Игнатъева В.Я., Овчинникова А.Я., Котов Ю.Н., Минабутдинов Р.Р., Иванова С.В. Анализ соревновательной деятельности женских команд высокой квалификации в гандболе. Методическое пособие для тренеров, спортсменов и студентов учебных заведений по физической культуре. Москва, 2008.
11. Игнатъева В.Я., Ализар Т.А., Гамаун А. Анализ соревновательной деятельности женских и мужских вратарей высокой квалификации.

- Методическое пособие для тренеров, спортсменов и студентов учебных заведений по физической культуре. Москва, 2008.
12. Игнатьева В.Я. Гандбол. Подготовка игроков в спортивных школах. Советский спорт, 2013 г.
  13. Игнатьева В.Я. Гандбол. Учебники и учебные пособия. Изд. Физкультура и спорт, 2013 г.
  14. Игнатьева, В.Я. Гандбол: подготовка игроков в спортивных школах: учеб. – метод. пособие/ В.Я. Игнатьева. – М.: Сов.спорт, 2013. – 288с.
  15. Клусов Н.П. Тренировка гандболиста. – М. Физкультура и спорт, 1975.– 208 с.
  16. Кочеткова С.В. Повышение соревновательной надежности спортсменов-стрелков на основе макро и микровременных факторов ее формирования: Автореф. дис. канд. пед. наук. - Краснодар, 2000. - 22 с.
  17. Крамской С.И. Тенденции развития гандбола и подготовка резерва / Крамской С.И. // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: электрон. науч. конф. (15 янв. 2005 г.) : [сб. ст.] / Харьков. гос. акад. физ. культуры [и др.]. - Харьков, 2005. - С. 84-86.
  18. Крамской С.И. Точность движений - путь к мастерству юных гандболистов. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2006. - № 2. - С. 28-30.
  19. Кушнирюк С.Г. Теория и методика подготовки спортсменов. Кумулятивный эффект тренировок по ручному мячу по морфофункциональным показателям = Theory and methodology of sportsmen's training. Cumulative effect of handball trainings on morphofunctional indexes / Кушнирюк С.Г. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / М-во образования и науки, Харьков. гос. акад. дизайна и искусств (Харьков. худож.-пром. ин-т). - Харьков, 2007. - N 4. - С. 24-33.
  20. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005. - 232 с.
  21. Тимакова Т.С. Еще раз о биологическом возрасте / Т.С. Тимакова // Вестник спортивной науки. – М., ВНИИФК. – 2008. - №4. - С.55-60
  22. Филин В.П. Становление и перспективы развития теории и методики юношеского спорта / В. П. Филин – М: Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1998. - №2. - С.23
  23. Шестаков И.Г. Техническая подготовка гандболистов. – М.:

- Физкультура, образование и наука. – 1997. – 204 с.
24. Селезнева Т.В. Гандбол с методикой преподавания. Пособие: Херсон: ХДУ, 2004. - 169с.
  25. Скляренко А.А. Гандбол по-русски: К 75-летию рос. гандбола/А.А.Скляренко. - М. :Физкультура и спорт,2003.-371 с.: ил.Спорт-2002:Ежегод./Авт.-сост.Б.А.Базунов,В.И.Линдер.- М.:Сов.спорт,2003.-375 с.
  26. Тхорев В.И., Максимов В.С., Анисимова Н.Ю. И ДР. Гандбол. Программы для ДЮСШ и СДЮШОР. Изд. Советский спорт. Москва, 2012 г.
  27. Цапенко В.А., Гусак А.Е., Дорошенко Э.Ю. Соревнования и соревновательная деятельность в гандболе: Учебное пособие для студентов и преподавателей высших учебных заведений. Запорожье: ЗГУ, 2004. - 81с.
  28. Шестаков М.П., Шестаков И.Г Гандбол. Тактическая подготовка Изд: СпортАкадемПресс, 2001 г.

Интернет ресурсы:

<http://rushandball.ru/>

<http://vk.com/club53117144>

<http://russianhandball.ru/>

<http://sportaim.ru/index.php/gandbal/trenirovki>

<http://www.antonovayu.ru/>