

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Комплексная спортивная школа олимпийского резерва Кузбасса №2»

ПРИНЯТА
педагогическим советом
ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»
Протокол № 2
от «17» 05 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом
ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»
от «17» 05 2023 года № 72
Директор ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»
Т.Д. Басиев



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

*(Разработана в соответствии с федеральным стандартом
спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»,
утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 02 ноября 2022 года № 902)*

Разработчик:
Лазарева Юлия Васильевна, инструктор-методист ФСО
ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»

Рецензент:
Алексеев Александр Иванович, директор ГБПОУ
Прокопьевский техникум физической культуры

г. Кемерово, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Наименование раздела	Стр.
1. Общие положения	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта	7
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта	8
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	12
2.5. Календарный план воспитательной работы	14
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	17
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	20
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	22
3. Система контроля	27
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	27
3.2. Краткая инструкция выполнения контрольных нормативов по общей физической специальной физической подготовке	35
4. Рабочая программы по виду спорта «гандбол»	38
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	38
4.2. Учебно-тематический план	68
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»	72
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	73
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	73
6.2. Кадровые условия реализации Программы	77
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	77
7. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий	79

Используемые в программе сокращения

ФССП – федеральные стандарты спортивной подготовки
 ОФП – общая физическая подготовка
 СФП – специальная физическая подготовка
 И.П. – исходное положение
 УТЭ – учебно-тренировочный этап
 НП – этап начальной подготовки
 ССМ – этап совершенствования спортивного мастерства
 ВСМ – этап высшего спортивного мастерства
 ОБУЧАЮЩИЕСЯ - лица, проходящие спортивную подготовку
 Учреждение – ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивных дисциплин, указанных в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 02.11.2022 г. № 909) (далее – ФССП).

Таблица 1

Дисциплины вида спорта-гандбол
(номер-код – 0110002611Я)

Дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
гандбол	011 001 2611Я

Программа разработана и составлена ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2» (далее - Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», утверждённой приказом Минспорта России (от 06.12.2022 г. №1146), а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях (изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 328 «Об утверждении санитарных правил СП 24.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

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

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее-НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

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.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по виду спорта « гандбол» в Учреждении.

Задачи Программы:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «гандбол»;
- наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «гандбол»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья, отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий гандболом.

Задачи и содержание учебно-тренировочного процесса зависят от этапа спортивной подготовки.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Игра в гандбол отличается от других видов спорта большим содержанием разнообразных технических приемов, выполняемых на месте, в движении и при сопротивлении противника.

Подготовка обучающегося от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные части которой взаимосвязаны и обусловлены движением к главной цели, которая заключается в подготовке гандболистов высокой квалификации. Достижение намеченной цели зависит от оптимального уровня исходных данных: отобранных в группы молодых гандболистов, уровня профессиональной подготовленности тренеров-преподавателей, наличия материально-технической базы и от высокого качества организации всего учебно-тренировочного процесса. При системном подходе процесс подготовки рассматривается в многолетнем аспекте с учетом единства тренировки, соревнований и усиливающий их эффект восстановительных воздействий.

Срок реализации программы:
на этапе НП – 2 года;
на УТЭ – 5 лет;
на этапе ССМ и ВСМ – не ограничивается.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, осуществляющих спортивную подготовку, и является главным документом учебно-тренировочной работы. Она раскрывает весь комплекс параметров тренировки в Учреждении.

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.

Гандбол характеризуется большим объемом и интенсивностью учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. В течение 60 минут матча игроки выполняют множество кратковременных, чередующихся видов двигательной активности, к которым относятся: ходьба, бег, спринтерский бег, движения с изменением направления вперед – назад – в стороны, а также физических контактов с противниками в форме блокировок, захватов и толчков.

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 НП 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 обучающихся. Двигательные навыки у них должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения желаемого результата.

При разработке Программы учтен принцип единства общей и специальной физической подготовки обучающегося. Общая физическая подготовка создает базу, на основе которой обучающиеся совершенствуются в избранном виде спорта: расширяются функциональные возможности организма, разносторонне развиваются физические и морально-волевые качества. Специальная подготовка обеспечивает воспитание физических качеств и формирование навыков и умений, специфичных для гандбола.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» установлены федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» и представлены в таблице 2.

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

Таблица 2

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

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

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Объем Программы спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», приведены в таблице 3.

Таблица 3

Объем Программы

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

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»:

Учебно-тренировочные занятия.

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

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

- на этапе НП - двух часов;
- на УТЭ - трех часов;
- на этапе ССМ и ВСМ – четырех часов.

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

В часовой объём учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

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

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

Виды учебно-тренировочных мероприятий

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	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 спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные	-	14	18	18

	мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям				
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		

Спортивные соревнования.

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

Различают:

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня

подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны обучающегося. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

Учреждение направляет обучающегося на спортивные соревнования на основании плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки					
	Этап НП		УТЭ		Этап ССМ	Этап ВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	-	2	2	2	4	4
Отборочные	-	1	1	2	2	2
Основные	-	1	1	1	1	2

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении начинается с 1 сентября и ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы, рассчитывается исходя из астрономического часа (60 минут)

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

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки указаны в таблице 6.

Годовой учебно-тренировочный план по Программе спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» указан в таблице 7.

Таблица 6

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

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	26-32	22-28	18-24	18-24	14-18	14-18

2.	Специальная физическая подготовка (%)	14-18	14-18	16-21	16-21	17-21	17-21
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	4-6	7-10	7-12	10-14	10-18
4.	Техническая подготовка (%)	32-34	30-32	26-28	24-26	18-20	14-16
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	13-20	13-20	14-18	14-18	17-23	17-23
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

Таблица 7

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы 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				
Недельная нагрузка в часах							
		6	8	10	14	20	24
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	4	4
Наполняемость групп (человек)							
		16		12		5	5
1.	Общая физическая подготовка	88	108	125	160	187	225

2.	Специальная физическая подготовка	56	75	94	146	208	249
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	17	36	58	125	162
4.	Техническая подготовка	106	133	146	182	208	200
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	53	71	94	131	218	262
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	10	22	42	50
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	12	15	29	52	100
Общее количество часов в год		312	416	520	728	1040	1248

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность обучающегося.

В работе с обучающимися применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия и др.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности обучающегося. Принятие личных комплексных планов, в которых обучающиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свои спортивные достижения.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению;

рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на обучающихся в отдельных учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни обучающегося; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности обучающихся.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 8.

Таблица 8

Календарный план воспитательной работы

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

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на	В течение года

		указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

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» Учреждение реализовывает меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводит с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомит обучающихся 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, викторин для обучающихся, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в Учреждении, 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 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 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 упаковке.

На сайте Учреждения актуализирован раздел «Антидопинг» со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ними указан в таблице 9.

Таблица 9

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
НП	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения	В начале учебно-тренировочного года	Тренер-преподаватель
	Ознакомление обучающихся с правами и обязанностями обучающегося (согласно антидопинговому кодексу)	В начале учебно-тренировочного года	Тренер-преподаватель
	Ознакомление с антидопинговыми правилами (прохождение онлайн-курса) РУСАДА	1 раз в год	Получение сертификата обучающимися. Ответственный тренер-преподаватель
	Информирование обучающихся о запрещенных веществах, субстанциях и методах (лекции, беседы, индивидуальные консультации)	В течение года	Ответственный тренер-преподаватель или ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении
	Проведение инструктажа по антидопинговому контролю, а также исходя из новых правил, обновленного запрещенного списка, или методических рекомендаций (лекции, беседы, индивидуальные консультации)	В начале учебно-тренировочного года	Ответственный тренер-преподаватель или ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении
	Ознакомление обучающихся с правами и обязанностями обучающегося (согласно антидопинговому кодексу)	В начале учебно-тренировочного года	Тренер-преподаватель
	Повышение осведомленности обучающихся об опасности допинга для здоровья	В течение года	Тренер-преподаватель
УТЭ (СС), ССМ,	Контроль знаний по антидопинговым правилам (прохождение онлайн-курса)	1 раз в год	Получение сертификата обучающимися.

ВСМ	РУСАДА		Ответственный тренер-преподаватель..
	Информирование обучающихся о запрещенных веществах, субстанциях и методах (лекции, беседы, индивидуальные консультации)	В течение года	Ответственный тренер-преподаватель или ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении
	Проведение инструктажа по антидопинговому контролю, а также исходя из новых правил, обновленного запрещенного списка, или методических рекомендаций (лекции, беседы, индивидуальные консультации)	В начале учебно-тренировочного года	Ответственный тренер-преподаватель или ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении
	Ознакомление обучающихся с правами и обязанностями обучающегося (согласно антидопинговому кодексу)	В начале учебно-тренировочного года	Тренер-преподаватель
	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения	В начале учебно-тренировочного года	Тренер-преподаватель
	Повышение осведомленности обучающихся об опасности допинга для здоровья	В течение года	Тренер-преподаватель

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения обучающимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение - у обучающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Одной из задач, стоящих перед тренерами-преподавателями, является последовательная подготовка обучающихся к выполнению обязанностей тренера - преподавателя, инструктора.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и

продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Обучающиеся учебно-тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны совершенствовать терминологию и уметь проводить упражнения, совершенствовать основные методы построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований.

Обучающиеся могут принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, старшего судьи, секретаря.

Обучающиеся могут выполнять часть обязанностей помощника тренера-преподавателя уже в группах начального обучения. За годы занятий обучающиеся могут и должны под руководством тренера-преподавателя научиться:

на этапе начальной подготовки:

- выполнять обязанности дежурного; сдавать рапорт;
- демонстрировать (показывать) упражнения общефизической направленности;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам о недопустимости действий, ведущих к этим нарушениям;
- уметь находить ошибки в технических действиях других обучающихся и помогать их устранять;

на учебно-тренировочном этапе:

- выполнять обязанности дежурного;
- строить группу перед началом занятия, сдавать рапорт;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично указывать на них товарищам, объяснять недопустимость и опасность нарушений;
- рассказывать об основных мерах безопасности, объяснять их значение и смысл тем, кто пришел в тир впервые;
- показывать в разминке упражнения физической направленности, совершенствующие двигательные качества обучающегося (1-й год обучения), и проводить 1-ю часть разминки в присутствии тренера-преподавателя (2-год обучения);
- уметь находить ошибки в технических действиях других обучающихся;
- уметь провести подготовку команды к соревнованиям.

на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства:

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь составить конспект и провести занятие в группе;
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении приема у товарища по команде;
- провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;
- проводить заключительную часть разминки, состоящую из упражнений специальной технической направленности;
- проводить первые занятия в группах начальной подготовки в качестве помощника тренера-преподавателя;
- уметь провести подготовку команды к соревнованиям;
- уметь руководить командой на соревнованиях.

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

- уметь составить положение для проведения первенства школы по гандболу;
- уметь вести протокол игры;
- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером преподавателем;

Судейство учебных игр в поле (самостоятельно);

- участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата;
- уметь судить игры в качестве судьи в поле.

Для обучающихся этапа ССМ и ВСМ итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктор-общественник и судейского звания судьи по спорту.

Знание правил соревнований, умение постоянно их применять на практике, выполняя соответствующие требования, являются одной из главных задач при подготовке от начинающих до спортсменов высших разрядов. Это значит, что каждый обучающийся должен постепенно изучить и твердо знать основные требования действующих правил соревнований и грамотно ими пользоваться.

Обучающимся во всех группах необходимо создать условия не только для получения знания правил соревнований, но и приобретения опыта судейства.

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

Освоению высоких учебно-тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении учебно-тренировочных занятий остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение учебно-тренировочных занятий в микроцикле и на отдельных этапах учебно-тренировочного цикла.

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

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные.

Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена.

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

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных учебно-тренировочных занятий. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные

баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости учебно-тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению учебно-тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

С ростом интенсивности и объема учебно-тренировочной нагрузки значимость контроля резко возрастает. Приближение нагрузок к физическому порогу часто означает, что вопросы контроля - это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья обучающегося. Поэтому необходимость контроля проходит через следующие ступени: по желанию - рекомендуется - обязательно.

Регулярный контроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности есть важнейшая часть учебно-тренировочного процесса. Понятие контроля включает в себя большую группу тестовых испытаний, которые помогают направить учебно-тренировочный процесс по наиболее эффективному пути.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

Важно не только иметь знания о средствах и мероприятиях по восстановлению работоспособности обучающихся, но систематически и грамотно их применять.

№ п/п	Виды восстановления	Частота
1.	Бассейн (45 мин.)	2 раза в неделю
2.	Душ	ежедневно
3.	Массаж	курсами 2 раза в год
4.	Режим дня	постоянно
5.	Самомассаж	ежедневно
6.	Работа с психологом	регулярно
7.	Витаминация	осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок
8.	Рациональное питание	постоянно

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

Примерный план на всех этапах спортивной подготовки применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице 10.

Таблица 10

План применения восстановительных средств и мероприятий

Предназначения	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Перед тренировочным занятием, соревнованием.	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности.	Упражнения на растяжение	3 мин.
		Разминка	10-20 мин.
		Массаж	5-15 мин.
		Активизация мышц	Растирание
Во время тренировочного занятия, соревнования.	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание)	3-8 мин.
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин.
Сразу после тренировочного занятия, соревнования.	Восстановление функции кардиореспираторной системы,	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные	8-10 мин.

	лимфоциркуляции, тканевого обмена.	упражнения, душ - теплый/прохладный	
Через 2 - 4 часа после тренировочного занятия.	Ускорение восстановительного процесса.	Локальный массаж, массаж мышц спины.	8-10 мин.
		Душ - теплый, умеренно холодный, теплый.	5-10 мин.
		Психорегуляция.	Саморегуляция, гетерорегуляция.
В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный от игр день.	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка.
		Сауна, общий массаж.	После восстановительной тренировки.
После микроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка.
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки.
		Психорегуляция.	Саморегуляция, гетерорегуляция.
После макроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления.	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	Восстановительные тренировки ежедневно
		Сауна	1 раз в в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизации, щелочные минеральные воды.	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств - усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

3. Система контроля

3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

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

на этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «гандбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укреплять здоровье;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гандбол»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- сохранять здоровье;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» 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.

на этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- сохранять здоровье;
- 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 спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе.

Содержание спортивно-оздоровительного этапа определяется дополнительными общеразвивающими программами в области физической культуры и спорта в соответствии с законодательством об образовании.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся на этапах спортивной подготовки, а также уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «гандбол» и включают:

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «гандбол» представлены в таблице 11;

- 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» представлены в таблице 12;

- 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» представлены в таблице 13;

- 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» представлены в таблице 14.

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+4
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			21	18	27	24
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Бег спиной вперед	м	не менее			
			10			
2.2.	Бег с обеганием стоек слева-справа	м	не менее			
			20			
2.3.	Ведение мяча	м	не менее			
			10			

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
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 3 x 10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
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	
3. Уровень спортивной квалификации				

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

Таблица 13

**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»**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
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 3 x 10 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	количество	не менее	

	спине (за 1 мин)	раз	49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
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 2x6+2x9+2x20+2x40)	с	не более	
			30,5	33,0
2.3.	Передачи мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с	количество раз	не менее	
			20	17
2.4.	Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40x40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток	количество раз	не менее	
			5	
2.5.	Комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадания в ворота)	количество раз	не менее	
			3	
4. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

Таблица 14

**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»**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
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	не менее	

		раз	42	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3 x 10 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.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			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	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
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 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 раз	не менее	
			8	
2.5.	Комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадания в ворота)	количество раз	не менее	
			4	
5. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Результаты тестирования хранятся в учреждении.

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 один раз в год в конце учебно-тренировочного года.

Проведение переводных испытаний осуществляется по приказу директора Учреждения. Сроки проведения тестирования утверждаются приказом директора Учреждения. Проведение осуществляется комиссией, утвержденной приказом директора Учреждения. В состав комиссии входят директор, заместитель директора, инструкторы-методисты, тренеры по видам спорта, другие специалисты, участвующие в спортивной подготовке.

Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в утренние часы до тренировки, в аналогичных для всех обучающихся условиях. Предварительно проводится 15-минутная разминка.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование обучающегося о целях проведения тестирования;
- ознакомление обучающегося с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий обучающимся;
- сохранение нейтрального отношения к обучающимся, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждый тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление обучающегося с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решения серии этических и нравственных задач.

3.2. Краткая инструкция выполнения контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке

1. Бег 30 м, 1000 м, с. Выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтном покрытии.

Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 с. Критерием служит время бега.

2. Челночный бег 3 x 10 м., с. 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.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. 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.

4. 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 гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см.

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 «+».

5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Допускаются махи руками. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

6.Метание мяча в цель, дистанция 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.

7.Бег на 2000 м, 3000 м. Бег осуществляется на стадионе (или на другой площадке с ровной поверхностью) 2000 м и 3000 м. Испытуемый встает у линии, наклоняет корпус на 45 градусов, согнув ноги в коленях и отставив маховую ногу на две ступни назад. Участник помогает себе руками: держит их под углом 90 градусов и создает ими ритм движения. Нога в беге приземляется на переднюю часть стопы.

8.Кросс (бег по пересеченной местности) 3, 5 км, мин., с. Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

9.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.

10.Метание спортивного снаряда, 500 гр, 700 гр. Метание осуществляется на стадионе или любой ровной площадке. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 минута.

Участнику дается три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

11.Бег на 20, 30 м с высокого старта 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 20,30 м.

12.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.

Участник становится напротив стойки у 6-ти метровой лицом к воротам. Упражнение выполняется без паузы в одну сторону. По сигналу участник 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.

13.Передачи мяча в парах 4, 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»

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

Спортивная подготовка обучающихся включает следующие разделы: ОФП, СФП, тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, техническая подготовка, восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика, участие в спортивных соревнованиях.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Наименование разделов	Год подготовки	
	1	2
1. Общая физическая подготовка		
Строевые упражнения		
- построение	+	+
- расчет	+	+
- переход на разновидности ходьбы и бега		+
- изменение скорости, движения	+	+
<i>Общие развивающие упражнения (ОРУ)</i>		
Упражнения для рук и плечевого пояса:		
- 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	+	+
Упражнения для ног:		
- 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	+	+

<i>Наименование разделов</i>	<i>Год</i>	
	<i>1</i>	<i>2</i>
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.)	+	+
Упражнения для шеи и туловища:		
- 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>		
Сила:		
- 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.)	+	+
Прыгучесть:		
- 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	+	+
Быстрота:		
- 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)	+	+
Гибкость:		
- 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		+
Ловкость:		
- разнонаправленные движения рук и ног	+	+
- кувырки вперед, назад, с места, в стороны, с разбега, с прыжка		+
- наклоны, выпады	+	+
- стойки на лопатках, руках	+	+
- мостики		+

<i>Наименование разделов</i>	<i>Год</i>	
	<i>1</i>	<i>2</i>
- 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	+	+
Скоростно-силовые качества:		
- 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		+
Выносливость:		
- 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		+
Прыжки:		
- 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	+	+
<i>Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска:</i>		
- сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями	+	+

<i>Наименование разделов</i>	<i>Год подготовки</i>	
	1	2
- 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		
Метание мячей различного веса и объема:		
- 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)		
Падение на руки:		
- с колен вперед		+
- в стороны, вперед с места		
- с прыжка в сторону и вперед		
Бросок мяча:		
- в прыжке с места	+	+
- толкаясь о гимнастическую скамейку	+	+
- в прыжке через препятствие на точность попадания в мишени на стене, в ворота		+
<i>Упражнения для развития игровой ловкости</i>		
Подбрасывание и ловля мяча:		
- 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, 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		+
- 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.	+	+
<i>Упражнения для развития специальной выносливости:</i>		

<i>Наименование разделов</i>	<i>Год подготовки</i>	
	1	2
- 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

Техника нападения. Приемы игры

стойка нападающего	+	+
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	+	+
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	+	+
<i>Техника защиты. Приемы игры</i>		
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		+
Техника вратаря. Приемы игры		
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		
Тактика нападения. Тактические действия		
Индивидуальные действия:		
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	+	+
Групповые действия:		
заслон внешний для ухода партнера и для его броска		+
заслон с уходом линейного игрока		+
Командные действия:		
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>		
Индивидуальные действия:		
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		+
Групповые действия:		
подстраховка партнера при личной защите		+
переключение на опеку другого нападающего сменой подопечных		+
Командные действия:		
зонная защита 6:0 без выхода на игрока с мячом		+
зонная 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

Физическая культура человека и общества: Понятие физической культуры. Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья и физического развития человека.	+	
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.		+
Достижения российских спортсменов, история развития спорта в России. Права и обязанности спортсмена. Олимпийское движение, история олимпийских игр, достижения российских спортсменов на олимпийских играх.		
Гигиенические требования к занимающимся спортом: 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.	+	

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.		+
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.		+
Режим и питание: 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.		+
Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте: 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.		+
Основные теоретические сведения по гандболу: 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

<i>Общая психологическая подготовка:</i>		
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>		

Общая психологическая подготовка к соревнованиям:		
- формирование соревновательной мотивации		+
- формирование соревновательных черт характера		+
- формирование предсоревновательной и соревновательной эмоциональной устойчивости	+	+
- формирование способности к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке		+
Специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях:		+
- 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)

<i>Наименование разделов</i>	Год подготовки				
	1	2	3	4	5
1. Общая физическая подготовка					
<i>Общие развивающие упражнения (ОРУ)</i>					
Упражнения для рук и плечевого пояса:					
- 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	+	+	+	+	+
Упражнения для ног:					
- 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.)	+	+	+	+	+
Упражнения для шеи и туловища:					
- наклоны	+	+	+	+	+
- повороты головы	+	+	+	+	+
- наклоны туловища	+	+	+	+	+

Наименование разделов	Год подготовки				
	1	2	3	4	5
- 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>					
Сила:					
- 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.)	+	+	+	+	+
Прыгучесть:					
- 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	+	+	+	+	+
Быстрота:					
- 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)	+	+	+	+	+
Гибкость:					
- 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	+	+	+	+	+
Ловкость:					
- 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	+	+	+	+	+

Наименование разделов	Год подготовки				
	1	2	3	4	5
- 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	+	+	+	+	+
Скоростно-силовые качества:					
- 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	+	+	+	+	+
Выносливость:					
- 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.)	+	+	+	+	+

1. 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	+	+	+	+	+
Прыжки:					
- 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)					
Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска:					
- 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	+	+	+	+	+
Метание мячей различного веса и объема:					
- 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)	+	+	+	+	+
Падение на руки:					
- с колен вперед	+	+	+	+	+
- в стороны, вперед с места	+	+	+	+	+
- с прыжка в сторону и вперед	+	+	+	+	+
Бросок мяча:					
- в прыжке с места	+	+	+	+	+
- толкаясь о гимнастическую скамейку	+	+	+	+	+
- в прыжке через препятствие на точность попадания в мишени на стене, в ворота	+	+	+	+	+
Упражнения для развития игровой ловкости					
Подбрасывание и ловля мяча:					
- 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.	+	+	+	+	+
Упражнения для развития специальной выносливости:					
- многократные повторения упражнений: в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью, различной продолжительностью работы и отдыха	+	+	+	+	+
- игры: учебные с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно	+	+	+	+	+
- круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная)	+	+	+	+	+

2. Техническая подготовка

Техника нападения. Приемы игры					
стойка нападающего	+	+	+	+	+
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°			+	+	+
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	+	+	+	+	+
Техника защиты. Приемы игры					
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				+	+
Техника вратаря. Приемы игры					
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	+	+	+	+	+

3. **Тактическая подготовка**

<i>Тактика нападения. Тактические действия</i>					
Индивидуальные действия:					
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		+	+	+	+

Групповые действия:					
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			+	+	+
Командные действия:					
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>					
Индивидуальные действия:					
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)			+	+	+
Групповые действия:					

финт блокированием (показать блокирование сверху – выполнить соответственно броску)		+	+	+	+
подстраховка партнера при личной защите	+	+	+	+	+
подстраховка при зонной защите	+	+	+	+	+
переключение передачей 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		+	+	+	+
Командные действия:					
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	+	+	+	+	+

4. Теоретическая подготовка

Наименование разделов	Год подготовки				
	1	2	3	4	5

Наименование разделов	Год подготовки				
	1	2	3	4	5
<i>Состояние и развитие гандбола в России:</i>	+	+	+	+	+
<i>Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена</i>	+	+	+	+	+
<i>Влияние физических упражнений на организм спортсмена</i>			+	+	+
<i>Гигиенические требования к занимающимся спортом</i>	+	+	+	+	+
<i>Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте</i>	+	+	+	+	+
<i>Общая характеристика спортивной подготовки</i>			+	+	+
<i>Планирование и контроль физической подготовки</i>	+	+	+	+	+
<i>Основы техники игры и техническая подготовка</i>	+	+	+	+	+
<i>Основы тактики игры и тактическая подготовка</i>	+	+	+	+	+
<i>Физические способности и физическая подготовка</i>	+	+	+	+	+
<i>Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение</i>	+	+	+	+	+
<i>Установка на игру и разбор результатов игры</i>	+	+	+	+	+
Антидопинговое законодательство	+	+	+	+	+

5. Психологическая подготовка

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

- восстановление психической работоспособности после тренировок, соревновательных нагрузок	+	+	+	+	+
- развитие способности к самостоятельному восстановлению		+	+	+	+

6. 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 ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

1.Общая физическая подготовка	Весь период
<i>Общие развивающие упражнения (ОРУ)</i>	
Упражнения для рук и плечевого пояса:	
- 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	+
Упражнения для ног:	
- 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.)	+
Упражнения для шеи и туловища:	+
- 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>	
Сила:	
- 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.)	+
Прыгучесть:	
- 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	+
Быстрота:	
- 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)	+
Гибкость:	
- 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	+
Ловкость:	
- 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	+
Скоростно-силовые качества:	
- 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	+
Выносливость:	
- 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	+
Прыжки:	
- 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)	
Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска:	
- 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	+
Метание мячей различного веса и объема:	
- 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)	+
Падение на руки:	
- с колен вперед	+
- в стороны, вперед с места	+
- с прыжка в сторону и вперед	+
Бросок мяча:	
- в прыжке с места	+
- толкаясь о гимнастическую скамейку	+
- в прыжке через препятствие на точность попадания в мишени на стене, в ворота	+
Упражнения для развития игровой ловкости	
Подбрасывание и ловля мяча:	
- 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.	+
Упражнения для развития специальной выносливости:	
- многократные повторения упражнений: в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью, различной продолжительностью работы и отдыха	+
- игры: учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно	+
- круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная)	+
3. Техническая подготовка	
Техника нападения. Приемы игры	
стойка нападающего	+
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 ⁰	+
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	+
Техника защиты. Приемы игры	
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	+
Техника вратаря. Приемы игры	
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>	
Индивидуальные действия:	
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	+
Групповые действия:	+
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	+
Командные действия:	+
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>	
Индивидуальные действия:	
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)	+
Групповые действия:	+
финт блокированием (показать блокирование сверху – выполнить соответственно броску)	+
подстраховка партнера при личной защите	+
подстраховка при зонной защите	+
переключение передачей 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	+
Командные действия:	+

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	+
5. Теоретическая подготовка	
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	+
Антидопинговое законодательство	+
6. Психологическая подготовка	
Общая психологическая подготовка:	
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	+
Общая психологическая подготовка к соревнованиям:	+
- формирование соревновательной мотивации	+
- формирование соревновательных черт характера	+
- формирование предсоревновательной и соревновательной эмоциональной устойчивости	+
- формирование способности к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке	+
Специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях:	+
- 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	+
7. Участие в соревнованиях	
Участие в соревнованиях в соответствии с ФССП	+
Инструкторская и судейская практика	
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 по виду спорта «гандбол»

Учебно-тематический план указан в таблице 15.

Таблица 15

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
НП	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	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	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	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	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
УТЭ	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	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	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	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	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к

	спорта		спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
ССМ	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	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	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	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	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	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические

			средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
ВСМ	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	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	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок

		подготовки	различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	------------	---

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» основаны на особенностях вида спорта «гандбол». Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапов спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» учитываются Учреждением, реализующим дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, при формировании Программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине вида спорта «гандбол».

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Для полноценного обеспечения прохождения спортивной подготовки обучающихся на всех этапах обучения, согласно требований Федерального стандарта и гигиенических требований обучающиеся в Учреждении должны быть обеспечены необходимым оборудованием и спортивным инвентарем и спортивной экипировкой, а также должны быть обеспечены проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, медицинским обеспечением, в том числе организацией систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки для лиц, проходящих спортивную подготовку представлены в таблице 16.

Обеспечение спортивной экипировкой лиц, проходящих спортивную подготовку представлены в таблице 17.

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

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	10
2.	Батут-отражатель мячей	штук	3
3.	Ворота гандбольные	штук	2
4.	Гандбольная мастика (500 г)	штук	8
5.	Гантели массивные (от 1 до 10 кг)	комплект	6
6.	Конус разметочный	штук	20
7.	Мат гимнастический	штук	10
8.	Мяч гандбольный облегченный (до 100 г)	штук	16
9.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
10.	Мяч футбольный	штук	2
11.	Насос с иглами для накачивания мячей	комплект	1
12.	Балансировочная платформа (полусфера)	штук	16
13.	Свисток	штук	1
14.	Секундомер	штук	2
15.	Сетка для ворот гандбольных	штук	2
16.	Сетка для переноски мячей	штук	2
17.	Сетка заградительная для зала (6x15 м)	штук	2
18.	Скакалка	штук	16
19.	Скамейка гимнастическая	штук	4
20.	Степ-платформа	штук	16
21.	Стойка для дриблинга	штук	12
22.	Табло перекидное судейское	штук	1
23.	Утяжелители для ног	комплект	16
24.	Утяжелители для рук	комплект	16
25.	Эспандер резиновый ленточный	штук	16
26.	Мешок с песком («сендбег»)	штук	8

Таблица 17

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап ССМ		Этап ВСМ	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины «гандбол»											
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

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

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

Кадровые условия реализации Программы:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональными стандартами:

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

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

- «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный 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 УТЭ (этапе спортивной специализации), этапах ССМ и ВСМ, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «гандбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников

1. Гарбалаускас, Ч. Играем в ручной мяч: для учащихся сред. и ст. классов. – М.: Просвещение, 1988. – 76 с.: ил.
2. Игнатьева, В. Гандбол Учебное пособие для ин-тов физ. культ. / В.Я. Игнатьева. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 200 с., ил.
3. Игнатьева, В.Я. Гандбол. Учебник для физкультурных вузов / В.Я. Игнатьева, Ю.М. Портнов ; - М.: ФОН, 1996. – 314 с., ил. ISBN 5-89022-037-3
4. Игнатьева, В. Юный гандболист / В. Игнатьева. М., 1997. – 218 с.
5. Игнатьева, В.Я. Гандбол / В. Игнатьева. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 192 с. – (Азбука спорта) – ISBN 5-278-00680-3
6. Игнатьева, В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах [Текст] : методическое пособие / В.Я. Игнатьева, И.В. Петрачева. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с. – ISBN 5-85009-864-X

7. Игнатьева, В.Я. Гандбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В.Я. Игнатьева и др. – М.: Советский спорт, 2004. – 116 с. – ISBN 5-85009-954-9

8. Игнатьева В.Я. Многолетняя подготовка гандболиста в ДЮСШ [Текст] : методические разработки для студентов и слушателей ГЦОЛИФКа / В.Я. Игнатьева, А.М. Иващенко, И.В. Петрачева – М.: 1989. – 48 с.

9. Клусов, Н.П. Гандбол: Справочник / сост. Н.П. Клусов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 224 с.

10. Клусов, Н.П. Ручной мяч в школе. Пособие для учителя / Н.П. Клусов. – М.: Просвещение, 1986. – 127 с. : ил.

11. Клусов, Н.П. Тактика гандбола. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 151 с. : ил.

12. Комплекс примерных упражнений для совершенствования индивидуального мастерства гандболистов высокой квалификации [Текст] : методические рекомендации. – М.: 1983. – 14 с.

13. Латышкевич, Л.А. Гандбол / Л.А. Латышкевич, И.Е. Турчин, Л.Р. Маневич – Киев: Высшая шк. Главное изд-во, 1988. – 199 с., 553 ил.

14. Петрачева, И.В. Направленность подготовки гандбольных вратарей-женщин [Текст] : учебное пособие / И.В. Петрачева, А.В. Гусев, А.М. Лебедева, А.А. Игнатьев, И.С. Захарочкина ; под общ. ред. В.Я. Игнатьевой. – М.: 2001. – 38 с.

15. Средства и методы повышения оперативности игровой деятельности в ручном мяче [Текст] : методические рекомендации. – М.: 1990. – 41 с.

16. Хрыпов, А.Б. Планирование подготовки на начальном этапе подготовительного периода в командах мастеров по ручному мячу [Текст] : методические рекомендации / А.Б. Хрыпов. – М.: 1986. – 20 с.

17. Шестаков, И. Система отбора детей в группы начальной подготовки по специальности гандбол / И. Шестаков ; - М.: Специализированная детская спортивная школа по гандболу «Кунцево», 1999. – 168 с.

Электронные ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)

2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)

3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)

4. Федерация гандбола России (<http://rushandball.ru>)

5. Федерация гандбола Кузбасса (<http://vk.com/club53117144>)

7. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий учреждения формируется, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий в Кемеровской области - Кузбасса. План календарь спортивных мероприятий составляется на календарный год, рассматривается на заседании педагогического совета и утверждается директором учреждения. В календаре отражены учебно-тренировочные мероприятия, чемпионаты, первенства, международные соревнования и фестивали, в которых планируется выступление или участие обучающихся учреждения.