**УТВЕРЖДАЮ**
Директор ГБУ ДО СО
«СШОР «Надежда Губернии»
_____ Д.П. Точилкин
«_____» _____ 2023г.
Пр. от «25» 01 2023 г. № 7

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ГАНДБОЛ»

**Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Саратовской области**
**«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «НАДЕЖДА ГУБЕРНИИ»**

**на 2023-2026г.**

Программа принята на заседании
методического совета
Протокол №1 от «20» 01 2022г.

**Саратов 2023 г.**

## СОДЕРЖАНИЕ


| | | |
|---|---|---|
| **I.** | **ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.** | 3 |
| 1.1. | Характеристика вида спорта. | 3 |
| **II.** | **ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.** | 5 |
| 2.1. | Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся, количество спортсменов в группах на этапах спортивной подготовки. | 5 |
| 2.2. | Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. | 6 |
| 2.3. | Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. | 6 |
| 2.4. | Годовой учебно-тренировочный план. | 9 |
| 2.5. | Календарный план воспитательной работы. | 11 |
| 2.6. | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. | 13 |
| 2.7. | Планы инструкторской и судейской практики. | 18 |
| 2.8. | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств. | 19 |
| **III.** | **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.** | 20 |
| 3.1. | Требования к результатам прохождения Программы на каждом этапе спортивной подготовки. | 20 |
| 3.2. | Оценка результатов освоения Программы. | 22 |
| **IV.** | **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ).** | 26 |
| 4.1. | Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки. | 26 |
| 4.2. | Учебно-тематический план по этапам, годам спортивной подготовки. | 30 |
| **V.** | **ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.** | 38 |
| **VI.** | **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.** | 40 |
| 6.1. | Материально-технические условия реализации Программы. | 40 |
| 6.2. | Кадровые условия реализации Программы. | 44 |
| **VII** | **ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.** | 45 |
| 7.1. | Перечень информационно-методического обеспечения. | 45 |
| 7.2. | Примерные комплексы информационно-образовательных ресурсов. | 46 |

# I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», утвержденным приказом Минспорта России от 02.11.2022 г. № 902 [1] (далее – ФССП).

Программа регламентирует построение, содержание и организацию учебно-тренировочного процесса в ГБУ ДО СО «СШОР «НГ» (далее – Учреждение) по виду спорта - гандбол на различных этапах многолетней подготовки.

**Цель** Программы – создание условий для достижения спортсменами максимально возможного уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности, обусловленных спецификой гандбола и требованиями достижения максимально высоких результатов соревновательной деятельности.

**Задачи** Программы:

- организация единой системы, с целью подготовки спортсменов высокого класса (кандидатов в сборные команды региона и РФ своих возрастных категорий);
- обеспечение стабильно высоких результатов во всероссийских и региональных соревнованиях.

## 1.1. Характеристика вида спорта

Гандбол – это олимпийский вид спорта, командная игра, относящаяся к контактным видам спорта. Игрокам приходится соприкасаться друг с другом, оказывать физическое и психологическое давление, вступать в единоборство по всей площадке. Прилагая весь арсенал физических и морально-волевых качеств.

Гандбол – это спортивная игра, которая проводится мячом на специально оборудованной площадке между двумя командами по 7 игроков в каждой в течение 1 часа (2 тайма по 30 минут с перерывом – 10 минут между таймами). Размер игрового поля площадки 40 х 20 метров с воротами размером 3 х 2 метра. Основу игры составляют естественные движения - ходьба, бег, прыжки, метания, которые выполняются различными способами и во всевозможных сочетаниях. Сущность гандбола заключается в стремлении игроков, встречающихся команд завладеть мячом и забросить его в ворота, защищаемые соперником. Все действия с мячом выполняются руками. Игра проводится в рамках правил, разрешающих противоборство, но пресекающих грубость и неспортивное поведение. Побеждает команда, сумевшая забросить большее число мячей в ворота соперника. Достижение успеха обеспечивается подготовленностью спортсменов команды и согласованностью их действий. Соревновательная деятельность в гандболе включает в себя два компонента: атаку ворот соперника и защиту собственных ворот.

Процесс подготовки гандболиста от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные части которой взаимосвязаны и обусловлены достижением главной цели - демонстрации высоких спортивных результатов.

Современный гандбол - игра динамичная и атлетическая, предъявляющая высокие требования к двигательным и функциональным возможностям спортсменов. Участвуя в игре, гандболист выполняет значительную нагрузку динамической силовой работы переменной

[1] (зарегистрирован Минюстом России 05.12.2022 г., регистрационный №71344).

мощности. Чередование активных и пассивных фаз в его игровой деятельности следует через каждые 3-20 секунд. За матч полевой игрок посредством различных способов перемещения преодолевает расстояние до 6000-8000 метров, совершает около 30 прыжков, вступает в активное единоборство с игроками соперника не менее 40 раз. Основной диапазон колебания частоты сердечных сокращений (ЧСС) в ходе матча у полевых игроков соответствует 151-180 уд/мин, а среднее значение пульса составляет 156-162 уд/мин.

В соответствии с занимаемой позицией в общей схеме атакующего построения команды, нападающие подразделяются на крайних, полусредних и линейных. Каждому из названных амплуа присуще выполнение своих, достаточно чётко определённых игровых функций.

Ведущая роль в структуре соревновательной деятельности линейных нападающих:
- освобождение от плотной опеки защитников с целью получения мяча в прилегающих к площади вратаря соперников позициях;
- атаки ворот соперника в условиях игрового единоборства с голкипером при активном противодействии защитников.

Эффективность игры крайних нападающих определяют:
- индивидуальное обыгрывание защитника; освобождение от опеки соперника в позициях, пригодных для атаки ворот;
- броски мяча с различных дистанций и зон площадки, как в единоборстве с голкипером, так и в условиях противодействия со стороны защитников.

Основное содержание соревновательной деятельности полусредних нападающих составляют:
- розыгрыш мяча;
- индивидуальные атаки ворот соперника с различных дистанций при противодействии со стороны защитников.

В соответствии с занимаемой позицией в общей схеме оборонительного построения команды, защитники подразделяются на крайних, полусредних, центральных и передних.

Соревновательная деятельность каждого из названных игровых амплуа имеет свои характерные особенности.

Для игры центральных и полусредних защитников характерны:
- опека линейного и вошедших в «линию» крайних и полусредних нападающих;
- противодействие попыткам индивидуального обыгрывания;
- блокирование мячей и бросковых движений соперников.

Основу оборонительной деятельности крайних защитников составляют:
- противодействия попыткам получения мяча,
- индивидуальное обыгрывание и проходы крайних нападающих на «ударную» позицию.

Основная обязанность передних защитников заключается:
- в «разрушении» наигранных взаимодействий нападающих на наиболее опасных направлениях,
- в противодействии броскам полусредних из контролируемого сектора.

Двигательная деятельность гандбольного голкипера имеет существенные особенности. Главными компонентами его игры являются перемещения, выпады, махи руками и ногами, передачи мяча. Активные фазы деятельности голкипера длятся до тех пор, пока мячом владеет соперник. После пропущенного или отраженного броска вратарь передает мяч своим партнерам по команде, после чего наступает относительно пассивная фаза его игры. Чередование фаз в игре голкипера происходит в основном через каждые 10-50 с. ЧСС у гандбольного вратаря в ходе матча колеблется от 120 до 174 уд/мин.

## II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Программа включает в себя систему многолетней спортивной подготовки и представляет единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

### 2.1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся, количество спортсменов в группах на этапах спортивной подготовки.

Программой устанавливаются следующие этапы и периоды подготовки:
1) Этап начальной подготовки – 2 года:
- до года (1 год обучения);
- свыше года(2 год обучения);
2) Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет:
- до 3-х лет – начальная специализация (1, 2, 3 годы обучения);
- свыше 3-х лет – углубленная специализация (4, 5 годы обучения);
3) Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничения;
4) Этап высшего спортивного мастерства – без ограничения.

Таблица №1

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек)** | |
|---|---|---|---|---|
| | | | мин. | макс. |
| Этап начальной подготовки | 2 | 8 | 16 | 32 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 10 | 12 | 24 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается* | 15 | 5 | ** |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается* | 16 | 5 | ** |

*Прохождение обучения на этапе спортивной подготовки не ограничивается при условии стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных мероприятиях.

**Максимальный состав в учебно-тренировочных группах на этапах спортивной подготовки определен приказом Министерства спорта РФ № 634 от 03.08.2022г.

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица №2

**Требования к объему учебно-тренировочного процесса**

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочныйэтап (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 |

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 тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям обучающихся организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса (Таблица № 3).

Таблица № 3

**Учебно-тренировочные мероприятия**

| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенство-вания 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 мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |

| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток | |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | | |

Участие обучающихся в спортивных соревнованиях планируется с учетом требований к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой

Таблица № 4

**Объем соревновательной деятельности**

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

**Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:**

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «гандбол»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил,

утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

При направлении на соревнования обучающихся, не достигших совершеннолетнего возраста, их сопровождает лицо, осуществляющее учебно-тренировочный процесс, либо специально направленный Учреждением сопровождающий.

## 2.4.Годовой учебно-тренировочный план.

Учебно-тренировочный процесс в организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом. . Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

При планировании годовой нагрузки для каждого этапа спортивной подготовки необходимо учитывать следующие факторы:

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Таблица № 5

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

| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенство-вания 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 № 6

**Годовой учебно-тренировочный план**

| № п/п | Разделы и виды спортивной подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | Год подготовки | | | | | | | | | | |
| | | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | Свыше года | - | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | | | | | | |
| | | 6 | 8 | 10 | 10 | 10 | 14 | 14 | 20 | | 20 | 24 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия | | | | | | | | | | |
| | | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | | 4 | 4 |
| | | Наполняемость групп (человек) | | | | | | | | | | |
| | | 16 | 16 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 5 | 5 | 5 | |
| | Общая физическая подготовка | 100 | 117 | 120 | 120 | 120 | 160 | 160 | 156 | 156 | 212 | |
| | Специальная физическая подготовка | 47 | 62 | 104 | 104 | 104 | 146 | 146 | 208 | 208 | 250 | |
| | Участие в спортивных соревнованиях | - | 21 | 52 | 52 | 52 | 87 | 87 | 145 | 145 | 212 | |
| | Техническая подготовка | 100 | 133 | 146 | 146 | 146 | 182 | 182 | 208 | 208 | 187 | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Тактическая, Теоретическая, психологическая подготовки | 62 | 79 | 83 | 83 | 83 | 109 | 109 | 229 | 229 | 250 |
| | Инструкторская и судейская практика | - | - | 5 | 5 | 5 | 22 | 22 | 42 | 42 | 25 |
| | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 3 | 4 | 10 | 10 | 10 | 22 | 22 | 52 | 52 | 112 |
| **ВСЕГО:** | | **312** | **416** | **520** | **520** | **520** | **728** | **728** | **1040** | **1040** | **1248** |

## 2.5. Календарный план воспитательной работы.

Воспитательное воздействие органически входит в учебно-тренировочную, соревновательную деятельность и жизнь спортивной организации. Направленное формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен. Комплексное решение задач подготовки морально устойчивого, нравственно подготовленного, высококвалифицированного спортсмена невозможно без планирования и грамотного применения мер воспитательного воздействия.

В работе с обучающимися применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства. Общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

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

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

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 спортсменов в отдельных учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляется в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера-преподавателя. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

Таблица № 7

**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 качестве помощника спортивного судьи или секретаря спортивных соревнований;<br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия;<br>- формирование навыков наставничества;<br>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; | В течение года |
| 2. | **Основы здорового образа жизни** | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- участие в физкультурно-спортивных мероприятиях Учреждения;<br>-участие в физкультурных, физкультурно-спортивных, культурных мероприятиях муниципального и регионального уровня | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки;<br>- понятие о правильном питании, профилактике переутомления и травм, поддержке физических кондиций, знаниях способов закаливания и укрепления | В течение года |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | иммунитета); | |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности, 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, мастер-классы, с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей 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:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, парадах, церемониях открытия (закрытия), награждениях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; | В течение года |
| 4. | **Развитие творческого мышления** | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Участие в семинарах, мастер-классах, показательных выступлениях, направленных на:**<br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков и мотивация юных спортсменов к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора. | 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» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о

последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить 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/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

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

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

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

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Таблица № 8

**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 |
|---|---|---|---|
| Этап начальной подготовки | 1) Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»; | 1-2 раза в год | Занятия проводит тренер-преподаватель. Тренер-преподаватель должен познакомить занимающихся с понятием «Допинг», «Честная игра», «Отрицательное влияние допинга на здоровье спортсмена». При проведении эстафет смоделировать ситуацию искусственного превосходства одной команды над другой и подробно разобрать ее по окончанию эстафет. Провести собрание с родителями по прохождению вместе с детьми курса онлайн-обучения |
| | 2) Веселые старты «Честная игра»; | 1-2 раза в год | |
| | 3) Антидопинговая викторина «Играй честно»; | 1-2 раза в год | |
| | 4) Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»; | 1-2 раза в год | |
| | 4) Онлайн обучение на сайте РУСАДА2; | 1 раз в год | |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1) Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»; | 1-2 раза в год | Тренер-преподаватель:<br>- знакомит занимающихся с понятием «Допинг», «Честная игра», «Отрицательное влияние допинга на здоровье спортсмена».<br>- проводит собрание с |
| | 2) Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»; | 1-2 раза в год | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 3) Антидопинговая викторина «Играй честно»; | 1-2 раза в год | родителями о правильном подходе к выбору витаминных препаратов, способах проверки лекарственных средств и их грамотного применения;<br>- знакомит спортсменов с правилами здорового питания, правилами приема восстановительных лекарственных средств и проверки соответствия лекарственных средств на наличие запрещенных субстанций; |
| | 4) Онлайн обучение на сайте РУСАДА[1]; | 1 раз в год | |
| | 5) Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | 1-2 раза в год | |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства | 1) Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»; | 1 раз в год | Проведение семинаров для тренеров-преподавателей и спортсменов с привлечением специалистов ЦСП, РУСАДА<br><br>Проведение отдельных семинаров для тренеров-преподавателей.<br><br>В обязательном порядке доводить до тренеров-преподавателей и спортсменов актуальную информацию о изменениях и дополнениях в международный стандарт «Запрещенный список» |
| | 2) Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС» | 1 раз в год | |
| | 4) Онлайн обучение на сайте РУСАДА[1]; | 1 раз в год | |

[1]Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно **с возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7 -13 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 14 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

**Определения терминов**

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

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются

Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс** (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер-преподаватель, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

В течение всего периода спортивной подготовки тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся осваивают навыки самостоятельной работы и навыки судейства соревнований. В тренировочном процессе необходимо последовательно освоить следующие умения и навыки:

1. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Уметь составить конспект и провести разминку в группе.
3. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.
5. Уметь составить конспект и провести занятие с командой.
6. Уметь провести подготовку команды к соревнованиям.
7. Уметь руководить командой на соревнованиях.

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

1. Уметь составить положение для проведения соревнований по гандболу.
2. Уметь вести протокол игры.
3. Участвовать в судействе тренировочных игр совместно с тренером-преподавателем.
4. Судейство тренировочных игр в поле (самостоятельно).
5. Участие в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
6. Уметь судить игры в качестве судьи в поле.

На этапе спортивного совершенствования организуются специальные семинары по подготовке общественных тренеров-преподавателей и судей. Участники семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом.

Таблица № 9

**Примерный план инструкторской и судейской практики на этапах подготовки**

| **Вид практики и тема** | **Этапы и годы подготовки** | | | |
|---|---|---|---|---|
| | **ТЭ** | | **ССМ** | **ВСМ** |
| | **до 3 лет** | **свыше 3 лет** | | |
| **Инструкторская практика:** | **5** | **12** | **20** | **12** |
| 1.подача строевых команд и распоряжений | 2 | 3 | - | - |
| 2.разработка плана и проведение разминки | 3 | 3 | - | - |
| 3.разработка плана и проведение тренировочного занятия | - | 3 | 4 | 2 |
| 4.оформление заявки и участие в подготовке команды к соревнованиям | - | 3 | 6 | 5 |
| 5.представление и руководство командой на соревнованиях | - | - | 10 | 5 |

| Судейская практика: | - | 10 | 22 | 13 |
|---|---|---|---|---|
| 1.разработка положения о соревнованиях | - | 1 | 5 | 3 |
| 2.выполнение обязанностей судьи-секундометриста | - | 3 | 5 | 4 |
| 3.выполнение обязанностей судьи-секретаря | - | 4 | 6 | 3 |
| 4.выполнение обязанностей судьи в поле | - | 2 | 6 | 3 |

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

Обязательным условием для зачисления в спортивную школу является прохождение медицинского осмотра педиатра или терапевта (по возрасту) и установления I или II группы здоровья и допуска до занятий избранным видом спорта.

На основании приказа Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144-н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом, включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятий» спортсмены, осуществляющие спортивную подготовку ежегодно, не менее одного раза в год, обязаны проходить углубленное медицинское обследование по допуску до тренировок и соревнований.

Воспитанники на этапах начальной подготовки и тренировочных этапах (этапах спортивной специализации) необходимо проходить медосмотр не реже 1 раза в 12 месяцев. Спортсменам на этапах совершенствования спортивного мастерства не реже одного раза в шесть месяцев.

На этапах начальной подготовки при установлении I или II группы здоровья при прохождении этапов спортивной подготовки программы, которые включают повышенные спортивные нагрузки (в том числе по допуску до участия в соревнованиях) спортсменам необходимо получить заключение врача по спортивной медицине.

На учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр с получением заключения врача по спортивной медицине.

Допуск на занятия на основании заключений педиатра или терапевта (при зачислении в учреждение) действителен в течение 12 месяцев со дня выдачи справки. Допуск до тренировочных занятий и соревнований на основании заключения врача по спортивной медицине (независимо от этапа спортивной подготовки) оформляется на бланке по утвержденной форме и ограничивается датой, до которой этот допуск считается действительным. Перед окончанием допуска спортсмен обязан повторно пройти медицинский осмотр для получения допуска на новый срок.

Для оценки текущего состояния организма спортсмена, повышения эффективности тренировочного процесса и своевременного проведения восстановительных мероприятий ежегодно проводится комплексное медицинское обследование. Программа комплексного медицинского обследования включает в себя: антропометрию; электрокардиографию; эхокардиографические исследования; оценку организма на физическую нагрузку, с целью

выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений; комплексную клиническую диагностику, оценку систем внешнего дыхания, контроль состояния центральной нервной системы, оценку состояния органов чувств, состояние вегетативной нервной системы.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Существуют три группы восстановительных средств: педагогические, психологические и медико-биологические.

К **педагогическим средствам** восстановления относятся:

- рациональное построение режима дня и отдыха;
- рациональное построение тренировочных занятий и распределение нагрузок по этапам подготовки;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии, в отдельном недельном цикле, на различных этапах годичного цикла;
- чередование тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок,
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

К **психологическим средствам** восстановления относятся:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, направленные отвлекающие мероприятия;
- внушение и психорегулирующая тренировка;

К **медико-биологическим средствам** восстановления относят:

- гигиенические и закаливающие процедуры (контрастный душ, сауна);
- физиотерапевтические средства (массаж, аппаратные методы восстановления);
- рациональное питание и витаминизация;
- применение комплексов фармакологических средств (по назначению врача и с обязательным соблюдением требований антидопингового законодательства).

## III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.

### 3.1. Требования к результатам прохождения Программы на каждом этапе спортивной подготовки.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), 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;

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;

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;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» согласно ЕВСК;

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;

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» согласно ЕВСК;

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.

## 3.2. Оценка результатов освоения Программы.

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

Текущий контроль спортивной подготовленности и соответствия уровню подготовки (этапное тестирование) проводится не реже одного раза в год: в конце подготовительного периода и в конце соревновательного и (или) начале переходного периода. Сроки сдачи этапных и переводных испытаний определяются локальными актами организации. Промежуточное тестирование проводится с апреля по май. Итоговые тестирования, сдача контрольно-переводных нормативов для перевода на следующий этап спортивной подготовки проводится с октября по ноябрь календарного года, если иное не указано в локальных актах учреждения. В зачет сдачи нормативов по общефизической и специальной физической подготовке могут учитываться результаты соревновательной деятельности в текущем календарном году.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» приведены в таблицах № 10-13 Программы.

Таблица № 10

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Челночный бег 3х10 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 | | | |

Таблица № 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»**

| № 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 3х10 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 (2х6+2х9+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 | |

Таблица № 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»**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | юноши/ мужчины | девушки/ женщины |
| 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 3х10 м | с | не более | |
| | | | 7,2 | 8,0 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 215 | 180 |
| 1.7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 49 | 43 |
| 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: 2х6 +2х9 +2х20+2х40) | с | не более | |
| | | | 30,5 | 33,0 |
| 2.3. | Передачи мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с | количество раз | не менее | |
| | | | 20 | 17 |
| 2.4. | Исходное положение - стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40х40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток | количество раз | не менее | |
| | | | 5 | |
| 2.5. | Комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадание в ворота) | количество раз | не менее | |
| | | | 3 | |

Таблица № 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»**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | юноши/ мужчины | девушки/ женщины |
| 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 раз | не менее | |
| | | | 42 | 16 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +13 | +16 |
| 1.6. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| | | | 6,9 | 7,9 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 230 | 185 |
| 1.8. | 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: 2х6 +2х9+2х20+2х40) | 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 40х40 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 | |

Требования к уровню спортивной квалификации для зачисления и перевода на соответствующий этап спортивной подготовки по годам и этапам спортивной подготовки представлены в Таблице № 14 Программы.

Таблица № 14

**Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»**

| № п/п | Этап спортивной подготовки | Уровень спортивной квалификации |
|---|---|---|
| 1. | Этап начальной подготовки (1-2 годы подготовки) | Без предъявления требований к спортивным разрядам |
| 2. | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до трех лет) | Без предъявления требований к спортивным разрядам |
| 3. | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше трех лет) | – «третий спортивный разряд»,<br>– «второй спортивный разряд»,<br>– «первый спортивный разряд» |
| 4. | Этап совершенствования спортивного мастерства | – «первый спортивный разряд» |
| 5. | Этап высшего спортивного мастерства | – «кандидат в мастера спорта»<br>– «Мастер спорта России»;<br>– «Мастер спорта международного класса»;<br>– «Заслуженный мастер спорта» |

## IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ).

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

Выбор состава учебно-тренировочных средств и методов физической подготовки гандболиста определяется наряду с уровнем индивидуального развития физических качеств и закономерностями естественного развития организма, и становления спортивного мастерства спортсмена в процессе многолетней подготовки.

**Общая физическая подготовка** включает в себя: комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Упражнения, ориентированные на общее разностороннее развитие физических качеств в соответствии с представлениями о нормальном гармоническом развитии человека и создание базы для последующего совершенствования в избранном виде спорта - гандболе.

**Специальная физическая подготовка** - предполагает максимальные требования к уровню развития физических качеств с учетом специфики вида спортивной деятельности. Решение специальных тактических задач, преимущественно направленных на увеличение аэробной и анаэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специальной силы, скоростных качеств, специфичных для гандболиста.

Программный материал для всех групп спортивной подготовки распределяется в соответствии с возрастными особенностями занимающихся и уровнем их подготовленности и состоит из теоретической части и практической части. Основными разделами практической части программного материала являются:

- Общая физическая подготовка;
- Специальная физическая подготовка;
- Техническая подготовка;
- Тактическая подготовка;
- Психологическая подготовка;
- Контрольные упражнения и соревнования;
- Прохождение медицинского обследования.

В Таблицах №№ 15 - 20 представлены примерные годовые планы-графики учебно-тренировочной работы по этапам и годам спортивной подготовки.

## ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица № 15

**Годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для этапа начальной подготовки 1 года обучения**

| № п/п | Разделы подготовки | янв. | фев. | мар. | апр. | май. | июн. | июл. | авг. | сен. | окт. | нояб. | дек. | Всего часов |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Общая физическая подготовка | 8 | 8 | 9 | 8 | 8 | 9 | 8 | 8 | 9 | 8 | 8 | 9 | **100** |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | **47** |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | **0** |
| 4. | Техническая подготовка | 8 | 8 | 9 | 8 | 8 | 9 | 8 | 8 | 9 | 8 | 8 | 9 | **100** |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | **62** |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | **0** |
| 7. | Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия осмотры, тестирование и контроль | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | **3** |
| **Кол-во часов в месяц:** | | **25** | **25** | **27** | **26** | **24** | **28** | **25** | **25** | **28** | **26** | **26** | **27** | **312** |

Таблица № 16

**Годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для этапа начальной подготовки 2 года обучения**

| № п/п | Разделы подготовки | янв. | фев. | мар. | апр. | май. | июн. | июл. | авг. | сен. | окт. | нояб. | дек. | Всего часов |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Общая физическая подготовка | 10 | 9 | 10 | 10 | 9 | 10 | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | **117** |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | **62** |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **21** |
| 4. | Техническая подготовка | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 12 | 11 | **133** |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 7 | 7 | **79** |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | **0** |
| 7. | Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия осмотры, тестирование и контроль | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | **4** |
| **Кол-во часов в месяц:** | | **33** | **33** | **35** | **37** | **32** | **35** | **33** | **35** | **34** | **36** | **38** | **35** | **416** |

## УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Таблица № 17

**Годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для учебно-тренировочного этапа 1,2,3 годов обучения**

| № п/п | Разделы подготовки | янв. | фев. | мар. | апр. | май. | июн. | июл. | авг. | сен. | окт. | нояб. | дек. | Всего часов |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Общая физическая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | **120** |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 9 | 8 | 9 | 9 | 8 | 9 | 9 | 8 | 9 | 9 | 8 | 9 | **104** |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | **52** |
| 4. | Техническая подготовка | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 13 | 13 | 12 | **146** |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | **83** |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | **5** |
| 7. | Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия осмотры, тестирование и контроль | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | **10** |
| **Кол-во часов в месяц:** | | **43** | **41** | **45** | **44** | **40** | **44** | **43** | **42** | **45** | **45** | **44** | **44** | **520** |

Таблица № 18

**Годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для учебно-тренировочного этапа 4,5 годов обучения**

| № п/п | Разделы подготовки | янв. | фев. | мар. | апр. | май. | июн. | июл. | авг. | сен. | окт. | нояб. | дек. | Всего часов |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Общая физическая подготовка | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 14 | 13 | 13 | 13 | 16 | **160** |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 13 | 13 | **146** |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 8 | **87** |
| 4. | Техническая подготовка | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 16 | 15 | 15 | 16 | **182** |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | **109** |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **22** |
| 7. | Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия осмотры, тестирование и контроль | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **22** |
| **Кол-во часов в месяц:** | | **60** | **58** | **60** | **60** | **58** | **61** | **61** | **61** | **62** | **60** | **61** | **66** | **728** |

## ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Таблица № 19

**Годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для этапа совершенствования спортивного мастерства**

| № п/п | Разделы подготовки | янв. | фев. | мар. | апр. | май. | июн. | июл. | авг. | сен. | окт. | нояб. | дек. | Всего часов |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Общая физическая подготовка | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | **156** |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 17 | 17 | 18 | 17 | 17 | 18 | 17 | 17 | 18 | 17 | 17 | 18 | **208** |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 13 | 12 | **145** |
| 4. | Техническая подготовка | 17 | 17 | 18 | 17 | 17 | 18 | 17 | 17 | 18 | 17 | 17 | 18 | **208** |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 20 | 19 | **229** |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | **42** |
| 7. | Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия осмотры, тестирование и контроль | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | **52** |
| **Кол-во часов в месяц:** | | **85** | **86** | **88** | **86** | **85** | **89** | **85** | **86** | **88** | **86** | **87** | **89** | **1040** |

## ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Таблица № 20

**Годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для этапа высшего спортивного мастерства**

| № п/п | Разделы подготовки | янв. | фев. | мар. | апр. | май. | июн. | июл. | авг. | сен. | окт. | нояб. | дек. | Всего часов |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Общая физическая подготовка | 18 | 18 | 17 | 18 | 18 | 17 | 18 | 18 | 17 | 18 | 18 | 17 | **212** |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2. | Специальная физическая подготовка | 21 | 20 | 21 | 21 | 20 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | **250** |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 18 | 18 | 17 | 18 | 18 | 17 | 18 | 18 | 17 | 18 | 18 | 17 | **212** |
| 4. | Техническая подготовка | 15 | 16 | 15 | 16 | 15 | 16 | 15 | 16 | 15 | 16 | 16 | 16 | **187** |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 21 | 21 | 21 | 21 | 20 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 20 | **250** |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | **25** |
| 7. | Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия осмотры, тестирование и контроль | 9 | 9 | 10 | 9 | 9 | 10 | 9 | 9 | 10 | 9 | 9 | 10 | **112** |
| **Кол-во часов в месяц:** | | **104** | **104** | **103** | **105** | **102** | **104** | **104** | **105** | **103** | **105** | **106** | **103** | **1248** |

### 4.2. Учебно-тематический план по этапам, годам спортивной подготовки.

Таблица № 21

**Примерный учебно-тематический план теоретических занятий для групп начальной подготовки**

| **Тема** | | **Год подготовки** | |
|---|---|---|---|
| | | **1-й** | **2-й** |
| 1. | Физическая культура и спорт в России | 12 | 15 |
| 2. | Гандбол как вид спорта. Составляющие компоненты спортивной подготовки. | 12 | 16 |
| 3. | Влияние занятий гандболом на физическое развитие и функциональные возможности организма человека. | 12 | 16 |
| 4. | Гигиенические основы гандбола. | 13 | 16 |
| 5. | Основы безопасности при занятиях гандболом. | 13 | 16 |
| | **Итого:** | **62** | **79** |

Таблица № 22

**Примерный учебно-тематический план теоретических занятий для групп учебно-тренировочного этапа 1-3 года (начальной спортивной специализации)**

| **Тема** | | **Год подготовки** | | |
|---|---|---|---|---|
| | | **1-й** | **2-й** | **3-й** |
| 1 | Зарождение и основные периоды развития гандбола. | 7 | 7 | 7 |
| 2 | Контроль и самоконтроль в процессе занятий гандбола. | 7 | 7 | 7 |
| 3 | Гигиенические основы занятия гандболом. | 7 | 7 | 7 |
| 4 | Основы техники безопасности при занятиях гандболом. | 7 | 7 | 7 |
| 5 | Нагрузка и учебно-тренировочный эффект. | 7 | 7 | 7 |
| 6 | Общая характеристика спортивной подготовки в гандболе. | 8 | 8 | 8 |
| 7 | Средства и методы подготовки гандболиста. | 8 | 8 | 8 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 8 | Физическая подготовка гандболиста. | 8 | 8 | 8 |
| 9 | Техническая подготовка гандболиста. | 8 | 8 | 8 |
| 10 | Система факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности гандболиста. | 8 | 8 | 8 |
| 11 | Соревновательная подготовка гандболиста. | 8 | 8 | 8 |
| | **Итого:** | **83** | **83** | **83** |

Таблица № 23

**Примерный учебно-тематический план теоретической подготовки для групп учебно-тренировочного этапа 4 и 5 годов подготовки (углубленная спортивная специализация)**

| **Тема** | | **Год подготовки** | |
|---|---|---|---|
| | | 4-й | 5-й |
| 1 | Контроль и самоконтроль в процессе занятий гандболом. | 9 | 9 |
| 2 | Основы безопасности занятий гандболом. | 10 | 10 |
| 3 | Основы построения системы подготовки гандболиста. | 10 | 10 |
| 4 | Организация и судейство соревнований по гандболу. | 10 | 10 |
| 5 | Средства и методы подготовки гандболиста. | 10 | 10 |
| 6 | Нагрузка и учебно-тренировочный эффект. | 10 | 10 |
| 7 | Физическая подготовка гандболиста. | 10 | 10 |
| 8 | Тактическая подготовка гандболиста. | 10 | 10 |
| 9 | Психологическая подготовка гандболиста. | 10 | 10 |
| 10 | Соревновательная подготовка гандболиста. | 10 | 10 |
| 11 | Система факторов, повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности гандболиста. | 10 | 10 |
| | **Итого:** | **109** | **64** |

Таблица № 24

**Примерный тематический план теоретической подготовки для групп этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

| **Тема** | | **год подготовки** | |
|---|---|---|---|
| | | **до года** | **свыше года** |
| 1 | Контроль и самоконтроль в процессе занятий гандболом. | 20 | 21 |
| 2 | Основы безопасности занятий гандболом. | 19 | 21 |
| 3 | Техническое обслуживание гандболов. | 19 | 21 |
| 4 | Организация и судейство соревнований по гандболу. | 19 | 21 |
| 5 | Средства и методы подготовки гандбола. | 19 | 21 |
| 6 | Общая характеристика системы спортивной подготовки в гандболом. | 19 | 21 |
| 7 | Физическая подготовка гандболиста | 19 | 21 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 8 | Тактическая подготовка гандболиста | 19 | 21 |
| 9 | Психологическая подготовка гандболиста | 19 | 21 |
| 10 | Соревновательная подготовка гандболиста. | 19 | 21 |
| 11 | Система факторов, повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности гандболиста. | 19 | 21 |
| 12 | Основы методики оздоровительно-кондиционной тренировки с использованием упражнений с мячом. | 19 | 19 |
| | **Итого:** | **229** | **250** |

**Методические рекомендации по освоению учебно-тематического материала на всех этапах учебно-тренировочного процесса**

**Теоретическая подготовка** по этапам и годам подготовки должна быть направлена на ознакомление и изучение теоретического материала раскрывающего следующие вопросы:

**Этапы начальной подготовки 1-2 год подготовки:**

1. Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика гандбола.

2. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы.

3. Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к спортсменам.
Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

5. Правила игры в гандбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

6. Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в гандбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в гандбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

**Учебно-тренировочные этапы 1-5 год подготовки:**

1. Физическая культура и спорт в России. Формы занятий физическими упражнениями спортсменов школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

2. Состояние и развитие гандбола. Развитие гандбола среди занимающихся. Соревнования по гандболу для обучающихся в Учреждении. Оздоровительная и прикладная направленность гандбола. История возникновения гандбола. Развитие гандбола в России. Международные юношеские соревнования по гандболу. Характеристика сильнейших команд по гандболу в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования по гандболу.

3. Сведения о строении и функциях организма человека. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов.

Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям гандболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже, основные приемы массажа, массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, транспортировка.

5. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Характеристика нагрузки в гандболе. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.

6. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных гандболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

7. Основы техники и тактики игры в гандбол. Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры в гандбол.

8. Основы методики по подготовке гандболиста. Понятие о подготовке техники и тактики игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе по гандболу. Освоение гандбольных навыков и их тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима.

9. Планирование и контроль тренировочного процесса. Наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки. Тренировочное занятие как основная форма организации и проведения занятий у занимающихся.

10. Оборудование и инвентарь. Тренажерные устройства для подготовки техники игры. Технические средства, применяемые при освоении игры.

11. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды соперника. Тактический план игры

команды и задания отдельным игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре. Системы записи игр по технике, тактике и анализ полученных данных.

**Этап совершенствования спортивного мастерства:**

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по гандболу; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

1. Основы теории и методики физического воспитания;
2. Основы спортивной подготовки по гандболу;
3. Основы спортивного питания;
4. Требования техники безопасности при занятиях гандболом.

**Этап высшего спортивного мастерства:**

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по гандболу; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

1. Основы теории и методики физического воспитания;
2. Основы спортивной подготовки по гандболу;
3. Основы спортивного питания;
4. Требования техники безопасности при занятиях гандболом.

**Практическая подготовка** состоит из различных комплексов упражнений обще-физической и специально-физической направленности, а также овладения обучающимися техническим мастерством, тактико-техническими приемами игры, психологическими навыками настроя и самоконтроля. Ниже приведены примерные комплексы упражнений по каждому разделу.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

**( для всех возрастных групп)**

1.Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости:

Строевые упражнения.

Общие развивающие упражнения без предметов.

Общие развивающие упражнения с предметами.

Подвижные игры.

Легкоатлетические упражнения.

**Примеры упражнений:**

**Подтягивание на высокой перекладине (мальчики, юноши)**: в висе на перекладине (хват сверху, руки прямые) выполнить возможно большее число подтягиваний. Подтягивания должны выполняться сгибанием рук до появления подбородка над перекладиной без рывков и махов. Тренер-преподаватель, стоя рядом, подсчитывает количество правильно выполненных движений. Если попытка выполнена правильно, то он

называет номер очередного подтягивания; если попытка выполнена неверно, то он произносит «Не считать!».

**Подтягивание на низкой перекладине (девочки и девушки)**: в висе лежа на низкой перекладине (хват сверху, руки прямые, туловище и ноги выпрямлены, ноги упираются в стену) выполнить возможно большее число подтягиваний. Подтягивания должны выполняться сгибанием рук до касания грудной клеткой перекладины без рывков, колебательных движений туловищем, сгибанием ног. Тренер-преподаватель, стоя рядом, подсчитывает количество правильно выполненных движений. Если попытка выполнена правильно, то он называет номер очередного подтягивания; если попытка выполнена неверно, то он произносит «Не считать!».

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1.Упражнения для развития быстроты:

- упражнения на развитие быстроты движений (старт по сигналу из различных положений, прыжки с поворотами, через скамейку, упражнения с мячом, игры и игровые упражнения), упражнения на развитие быстроты выполнения технических приемов (игры и игровые задания).

2.Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- основными специфическими средствами развития скоростно-силовых способностей являются физические упражнения, выполняемые с предельной либо с околопредельной скоростью, отягощенные небольшим весом внешних предметов (гантели, гири, набивные мячи, резиновые амортизаторы и т.п.).

3. Упражнения для развития специальной выносливости:

- бег с максимальной скоростью 15-20 метров,
- челночный бег, прыжки в длину и высоту с места,
- лазание по канату на время.
- игры и игровые задания,
- прыжки через скакалку в быстром темпе.

4. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила):

- прыжки, напрыгивания, спрыгивания,
- упражнения с небольшим отягощением,
- челночный бег с ускорением.

5. Упражнения для развития ловкости:

- кувырки, перевороты, повороты,
- эстафеты,
- подвижные игры,
- выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений,
- упражнения на координацию (ходьба по бревну).

6. Упражнения для развития гибкости:

- наклоны и повороты
- упражнения на растягивание,
- прогибания,
- сгибания-разгибания (перекидки, мост, удержание и т.п.)
- вращения и махи.

**Примеры упражнений:**

**Бег 30 м (мальчики и девочки; юноши и девушки):** упражнение может выполняться с «высокого» или «низкого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией (либо принимают положение «низкого» старта). По команде

«Внимание!» - прекращают движения (при «низком» старте принимают соответствующее положение). По команде «Марш!»- начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с. Выполняется две попытки с временным интервалом не менее 5 минут. Регистрируется сумма времени двух попыток.

**Челночный бег 100м (мальчики и девочки):**

Старт с лицевой линии или с боковой, в зависимости от наличия зон безопасности. По сигналу спортсмен выполняет ускорение до средней линии или до боковой линии на противоположной стороне игровой площадки, после касания ее (линии) рукой - возвращение к месту старта, и так 5 отрезков по 20 метров. Задание считается выполненным при преодолении спортсменом всей дистанции, каждый раз касаясь рукой соответствующей линии. Измерение производится с точностью до 0,1с.

**Бег 1200, 1800, 2400 м. (мальчики и девочки; юноши и девушки):**

Бег на указанные дистанции выполняется с высокого старта по легкоатлетической дорожке стадиона. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией и прекращают все движения. По команде «Марш!» участники начинают забег, который проводится по общей дорожке. Во время забега запрещено заступать за «бровку». Результат фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с.

**Наклон вперед, стоя (мальчики и девочки; юноши и девушки):**

На скамейке, стуле (или другой опорной поверхности не ниже 20-30см) закреплена линейка, при этом нулевая отметка совмещена с местом опоры (как показано на рисунке 26). Спортсмен становится у края опоры в положение пятки вместе, носки врозь и выполняет наклон вперед с выпрямленными в коленях ногами, стараясь коснуться линейки как можно ниже с фиксацией согнутого положения на 1 -2с. Результаты ниже нулевой отметки засчитываются со знаком «+», а выше нулевой отметки - со знаком «-». Тест выполняется после предварительной разминки. Измерение производится с точностью до 1см.

**Прыжки в длину с места (мальчики и девочки; юноши и девушки):**

По команде тренера-преподавателя, спортсмен подходит к линии и встает перед ней, не касаясь ее носками ног. Затем, отводя руки назад, одновременно сгибая ноги в коленях, отталкивается обеими ногами, совершая прыжок вперед. После выполнения прыжка спортсмену следует продолжить движение вперед или вперед - в сторону. Расстояние измеряется от линии до ближайшей точки касания пола любой частью тела. Даются 2 попытки, лучший результат идет в зачет. Измерение производится с точностью до 5см.

**Бросок набивного мяча (1 и 2 кг) двумя из-за головы (мальчики и девочки; юноши и девушки):**

Бросок выполняется двумя руками из-за головы, из положения сидя на полу, в коридоре шириной 3 м. В исходном положении ноги спортсмена должны находиться за линией старта. Даются 2 попытки, лучший результат идет в зачет. Измерение производится с точностью до 5см.

СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

**Этап начальной подготовки**

1. Развитие силы.

- лазание по канату, подтягивание на перекладине, отжимания.
- упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса.

- упражнения для развития мышц ног (многоскоки, наскоки на возвышение).
- бег с ускорением 15-20 метров.

2.Развитие координации движений.

- ходьба по скамейке вперёд, назад.
- перевороты вперёд.

**Учебно-тренировочный этап (1-3 годы подготовки)**

1.Развитие гибкости.

- наклоны, повороты.

2. Развитие силы.

Общая физическая подготовка. (ОФП)

- подтягивание на перекладине, отжимания.
- упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы т т.п.).
- упражнения для развития мышц ног (многоскоки, наскоки на возвышение в скоростно-силовом режиме на время).
- бег с ускорением 15-20 метров.

Специальная физическая подготовка. (СФП)

- упражнения с гантелями на различные группы мышц.

**Учебно-тренировочный этап (4-5 годы подготовки)**

1. Развитие силы.

Углублённое развитие специальных физических качеств.

- развитие специальной выносливости посредством многократного повторения модельных комбинаций.
- упражнения для поддержания в тонусе мышц ног, спины и брюшного пресса, используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы и т.п.).
- для общей выносливости кросс 1-2 километра.

**Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства происходит совершенствование приемов техники изученных в предыдущие годы и специальных комбинаций. Рекомендуется широко использовать упражнения, моделирующие процесс соревнований различного уровня.

ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Упражнения с мячом.

Примеры упражнений:

**Комплексное упражнение для полевого игрока.**

Необходимы 3 стойки, 4 мяча. Первая (центральная) стойка устанавливается на середине 6метровой линии, две другие по ширине штанг на расстоянии 4 метров от лицевой линии в вратарской зоне. Мячи по два с каждой стороны лежат по ширине стоек на расстоянии 8 метров от лицевой линии. Игрок становится напротив стойки у 6-метровой линии лицом к воротам.

Упражнение выполняется без паузы по одному разу в каждую сторону. По сигналу игрок делает рывок к правой стойке и возвращается к первой стойке, затем рывок к левой стойке, касаясь их рукой, затем бежит к воротам обегая центральную стойку. Касается ногой линию ворот и делает рывок к лежащим мячам, огибая центральную стойку. Далее подбегает

к лежащим на 8 метрах двум мячам и бросает их в противоположные ворота. Второй раз выполняет это же упражнение в другую сторону, начиная рывок к левой стойке.

**Комплексное упражнение для вратаря.**

На лицевой линии на расстоянии 3-х метров от каждой стойки ворот положить по два гандбольных мяча.

Исходное положение в центре ворот. В одной серии вратарь, передвигаясь в воротах любым способом, последовательно касается рукой штанг в правом и в левом верхних углах, в правом и в левом нижних углах ворот. Затем бежит вправо к мячам, выполняет два броска в противоположные ворота и возвращается на исходное положение. Вратарь должен выполнить две серии подряд, каждый раз меняя направления движения в начале серии (со второй серии к верхней штанге в левом углу).

**Бросок на точность для полевого игрока.**

Исходное положение игрока на 7-ми метрах от лицевой линии в опорном положении дается по три попытки бросков в верхние и нижние углы створа ворот, всего 12 бросков. Считается общая сумма количества попаданий.

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

С учетом специфики вида спорта «гандбол» определяются следующие особенности и условия для реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

1) Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки с учетом особенностей вида спорта «гандбол» и его спортивных дисциплин определяются организацией самостоятельно;

2) Комплектование учебно-тренировочных групп, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

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

4) Зачисление в Учреждение новых занимающихся старше регламентированного возраста может осуществляться в группы начальной подготовки второго года обучения и старше, в зависимости от выполнения ими нормативов по общей и специальной физической подготовке и оценке способностей к овладению элементами базовой технической подготовки соответствующего этапа и года обучения, с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ обучающихся по отдельным этапам;

6) 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 всероссийского уровня;

7) Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных

мероприятий и участия в спортивных соревнованиях;

8) 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. Остальные часы распределяются с учетом особенностей вида спорта «гандбол»;

9) Для проведения учебно-тренировочных занятий, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), на всех этапах кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «гандбол», а также иных специалистов организации, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с обучающимися);

10) Допускается объединение учебно-тренировочных групп обучающихся, проходящих спортивную подготовку на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из обучающихся этапов начальной подготовки свыше года обучения и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной социализации) первого и второго года обучения;

- объединенная группа состоит из обучающихся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной социализации) с 1 по 4 годы обучения;

- объединенная группа состоит из обучающихся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной социализации) с 3 по 4 год обучения и этапа совершенствования спортивного мастерства;

- объединенная группа состоит из обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства первого года обучения и свыше года обучения;

- объединенная группа состоит из обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

При объединении обучающихся на разных этапах спортивной подготовки в одну группу рекомендуется следовать следующим положениям:

- разница в квалификационном уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) званий;

- не превышен максимальный состав учебно-тренировочной группы спортивной подготовки, установленный программой (Таблица № 2) по группе более старшего этапа спортивной подготовки;

11) Допускается объединение (при необходимости), на временной основе, учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на основные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

12) Допускается проведение (при необходимости) учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности;

13) Если на одном из этапов спортивной подготовки (этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют

требованиям, установленными дополнительной образовательной программой спортивной подготовки, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

14) Организация и проведение учебно-тренировочных занятий осуществляется как в стационарных крытых объектах (спортивные залы, тренажерный зал, класс теоретической подготовки и т.п.) так и на природных объектах (парковые и лесопарковые зоны без специально оборудованной инфраструктуры, береговые зоны и водные акватории). Выбор учебно-тренировочных средств и мест занятий осуществляется в зависимости от задач конкретного учебно-тренировочного занятия.

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

## VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

### 6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица № 25

**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 (6х15 м) | штук | 2 |
| 18. | Скакалка | штук | 16 |
| 19. | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 20. | Степ-платформа | штук | 16 |
| 21. | Стойка для дриблинга | штук | 12 |
| 22. | Табло перекидное судейское | штук | 1 |
| 23. | Утяжелители для ног | комплект | 16 |
| 24. | Утяжелители для рук | комплект | 16 |
| 25. | Эспандер резиновый ленточный | штук | 16 |
| 26. | Мешок с песком («сендбег») | штук | 8 |
| Для спортивной дисциплины «пляжный гандбол» | | | |
| 27. | Ворота для пляжного гандбола | комплект | 1 |
| 28. | Мяч для пляжного гандбола | штук | 8 |
| 29. | Разметка игровой площадки | комплект | 1 |

Таблица №26

**Обеспечение спортивной экипировкой**

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

Таблица № 27

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | количество | срок эксплуатации лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| Для спортивной дисциплины «гандбол» | | | | | | | | | | | |
| | Бандаж защитный для вратаря | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| ь | Бандаж защитный для плеча | штук | на обучающегося | – | – | 5 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 |
| | Бандаж защитный для локтя | штук | на обучающегося | – | – | 2 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 |
| | Бандаж защитный для колена | штук | на обучающегося | – | – | 2 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 |
| | Бандаж защитный для спины | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 |
| | Бандаж защитный для голеностопа | штук | на обучающегося | – | – | 2 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 |
| | Брюки тренировочные для вратаря | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| | Костюм ветрозащитный | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| | Костюм спортивный (парадный) | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| | Костюм спортивный (тренировочный) | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Костюм спортивный (утепленный) | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| | Кроссовки для гандбола | пар | на обучающегося | – | – | 2 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 |
| | Наколенник защитный | штук | на обучающегося | – | – | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| | Налокотник защитный для вратаря | штук | на обучающегося | – | – | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| | Сумка большая спортивная | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| | Рюкзак спортивный | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| | Толстовка для вратаря | штук | на обучающегося | – | – | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| | Футболка гандбольная | штук | на обучающегося | – | – | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 |
| | Шапка | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| | Шорты гандбольные тренировочный | штук | на обучающегося | – | – | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| Для спортивной дисциплины «пляжный гандбол» | | | | | | | | | | | |
| | Бейсболка | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| | Костюм спортивный | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| | Майка для пляжного гандбола | штук | на обучающегося | – | – | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 |
| | Носки для пляжного гандбола | пар | на обучающегося | – | – | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| | Термобелье | комплект | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| | Шорты для пляжного гандбола | штук | на обучающегося | – | – | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

## 6.2.Кадровые условия реализации Программы.

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952-н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», 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).

## VII. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

### 7.1. Перечень информационно-методического обеспечения.


1. Федеральный закон от 04.12.2007 г.№ 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями от 30.04.2021 N 127-ФЗ.);
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) "Об образовании в Российской Федерации";
3. Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон о «Физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2021 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
5. Приказ Министерства спорта РФ от 02 ноября 2022 г. № 902 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» (Зарегистрирован в Минюсте РФ 05 декабря 2022 г., регистрационный № 71344);
6. Приказ Министерства спорта РФ от 06.12.2022 г № 1146 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гандбол».
7. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144-н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом, включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятий»;
8. Евтушенко А.Н. С мячом в руке. - М.: Молодая гвардия, 1986.
9. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ, - М.: Советский спорт, 2003.
10. Игнатьева В.Я., Гусев А.В., Петрачева И.В. Подготовленность гандбольных вратарей женщин. - М.: Союз гандболистов России, 2001.
11. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Травматизм гандболисток высокой квалификации в годичном цикле подготовки. - М.: Союз гандболистов России, 2001.
12. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г., Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005.
13. Тхорев В.И. Рейтинговая методика оценки соревновательной деятельности квалифицированных гандболистов: Учебно-методическое пособие. - Краснодар, 1992.
14. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: Спортакадемпресс, 2000.
15. Кожухов А.Б., Плотников Л.А. Организация и проведение массовых соревнований по ручному мячу в коллективах физической культуры районных и городских спортивных организаций. - М.: Госкомспорт СССР, 1988.
16. Клусов Н.П. Тактика гандбола. - М.: Просвещение, 1986.
17. Кнышев А.К. Организация и судейство соревнований по гандболу. - М.: ФиС, 1986.

### 7.2. Примерные комплексы информационно-образовательных ресурсов.

1. Сайт Министерства спорта РФ: http://www.minsport.gov.ru/
2. Сайт ФГБУ ФЦСПР: https://www.fcpsr.ru/
3. Сайт Федерации гандбола: http:// rushandball.ru /
4. Российское антидопинговое агентство (http://www.rusada.ru)
6. Олимпийский комитет России (http://www.roc.ru/)

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью
на 46 (Сорок шесть) стр. (лист.),
Заместитель директора по спортивной
подготовке ГБУ ДО СО «СШОР «НГ»
_____ В.И. Сизинцев