

**АННОТАЦИЯ:**

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

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

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

Авторы-составители программы:

тренеры-преподаватели:

Керасинцева Н.Н.,

Кононенко С.В.,

Черданцева Т.Р.

Методисты:

Афонина Л.Е.,

Беланова А.С.,

Казанцева Н.А.

**Исходные данные:** Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования "Детско-юношеская спортивная школа № 3"

адрес: 654038, г. Новокузнецк, Кемеровская обл., ул.Климасенко, 16/4

телефон: 53-50-36

Содержание программы

|  |  |
| --- | --- |
| Нормативно-правовое обеспечение программы…………………………………………….. | 4 |
| Пояснительная записка……………………………………………………………………….. | 5 |
| I. Общие положения…………………………………………………………………………... | 8 |
| II. Характеристика дополнительной образовательной программы «Гандбол» спортивной подготовки……………………………………………………………………….. | 8 |
| *- Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки…………………………………………………………………………………………………* | 8 |
| *- Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки………….* | 9 |
| *- Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки…………………………………………..* | 9 |
| *- Учебно-тренировочные мероприятия……………………………………………………………...* | 10 |
| *- Годовой учебно-тренировочный план «Гандбол» (52 недели в год)………………………………* | 12 |
| *- План воспитательной работы……………………………………………………………………....* | 14 |
| *- План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним…………………………………………………………………………………………………………..* | 17 |
| *- Планы инструкторской и судейской практики…………………………………………………..* | 21 |
| - *Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств…………………………………………………………………………..* | 21 |
| III. Система контроля…………………………………………………………………………... | 25 |
| - *Требования к результатам прохождения спортивной подготовки………………………….* | 25 |
| - *Оценка результатов освоения Программы……………………………………………………….* | 27 |
| - *Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки………………………………………………………………………………..* | 27 |
| IV. Рабочая программа по виду спорта «Гандбол»…………………………………………... | 31 |
| - *Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки………………………………………………………………………………...* | 31 |
| V. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол»…….. | 73 |
| VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы  спортивной подготовки……………………………………………………………………... | 74 |
| - *Материально-технические условия реализации Программы………………………………….* | 74 |
| - *Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки………………………………………………………………* | 76 |
| - *Кадровые условия реализации Программы……………………………………………………….* | 78 |
| Информационно-методические условия реализации Программы………………………….. | 79 |

# Нормативно-правовое обеспечение программы

* Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29. 12. 2012 года № 273-ФЗ (далее – ФЗ № 273 «Об образовании в РФ») (ред. от 07.10.2022)
* Закон «Об образовании в Кемеровской области» в редакции от 03. 07. 2013 года № 86-ОЗ;
* Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04. 12. 2007 года № 329-ФЗ (далее - № 329-ФЗ) (Федеральный закон от 30.04.2021 N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации")
* Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Приказ министерства спорта РФ «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» № 1146 от 2022 года;
* Приказ министерства спорта РФ «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» № 634 от 03.08.2022 года;
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил сп 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* Федеральный стандарт спортивной подготовки по гандболу, утвержденный приказом Министерства спорта России от 02.11.2022 года № 902;
* Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
* Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско - юношеская спортивная школа № 3».

# Пояснительная записка

***Направленность программы*** – физкультурно-спортивная.

***Актуальность программы*** обусловлена популярностью гандбола среди детей и подростков, что решает проблему укрепления здоровья, воспитания и развития важнейших физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и морально-волевых качеств: смелости, настойчивости, решительности, целеустремленности, трудолюбия, дисциплинированности, коллективизма.

***Характеристика вида спорта*** - гандбол ([дат.](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B0%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *hаndbold*, [англ.](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *Handball*) - командная игра с [мячом](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%8F%D1%87)  7×7 игроков (по 6 полевых и вратарь в каждой команде), цель игры − забросить как можно больше мячей в ворота соперника. Обучающимся интересна эта захватывающая и динамичная командная игра, содействующая разностороннему физическому развитию. Особенность образовательного процесса заключается в использовании на этапе начальной подготовки, наряду с применением базовых видов спорта, подвижных и спортивных игр, включение в процесс занятий комплексов специально-подготовительных упражнений, воздействие которых должно быть направлено на развитие физических качеств, характерных для гандбола, с учетом возрастных особенностей обучающихся. Двигательные навыки у обучающихся должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения желаемого результата.

***Цель программы:***формирование физически развитой и нравственной личности спортсмена-гандболиста**.**

***Задачи:***

*На этапе начальной подготовки:*

* формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой   
  и спортом;
* получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте,   
  в том числе о виде спорта «гандбол»;
* формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «гандбол»;
* повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
* обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная   
  со второго года;
* укрепление здоровья.

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

* формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «гандбол»;
* формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической   
  и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «гандбол»;
* обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях   
  и формирование навыков соревновательной деятельности;
* укрепление здоровья.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

* повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
* обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях   
  и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
* сохранение здоровья.

*На этапе высшего спортивного мастерства*:

* повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «гандбол»;
* обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
* сохранение здоровья.

В основу программы положены ***ведущие идеи и принципы образования***:

* гуманизма - отношение тренера к обучающимся как к ответственным субъектам собственного развития; осуществление целостного подхода к обучению, воспитанию и развитию обучающегося;
* природосообразности – соответствие содержания образования возрастным особенностям обучающихся, формирование у них ответственности за развитие самих себя и социально-приемлемых интересов и потребностей;
* культуросообразности – воспитание на общечеловеческих ценностях в соответствии с нормами национальной культуры и региональными традициями; воспитание разносторонней личности, руководствующейся в своей деятельности высокими нравственными принципами жизни;
* комплексности - тесная взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля и др.);
* преемственности - последовательность изложения программного материала по уровням (этапам) обучения и соответствия его нормативным требованиям;
* вариативности - разнообразие средств и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач;
* эффективности социального взаимодействия – осуществление воспитания личности обучающегося в системе образования средствами физкультуры и спорта, что в целом формирует навыки социальной адаптации и самореализации в будущем.
* единства общей и специальной физической подготовки спортсмена. Общая физическая подготовка создает базу, на основе которой обучающиеся совершенствуются в избранном виде спорта: расширяются функциональные возможности организма, разносторонне развиваются физические и морально-волевые качества. Специальная подготовка обеспечивает воспитание физических качеств и формирование навыков и умений, специфичных для гандбола.

***Программа адресована*** обучающимся 8-18 лет, для которых она является средством разностороннего физического и личностного развития, укрепления здоровья, приобретения навыков двигательной деятельности и достижений в избранном виде спорта.

# I. Общие положения

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

2.Основной целью программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, формирование физически развитой и нравственной личности спортсмена-гандболиста.

# II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

## *4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:*

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

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

*5.1. Учебно-тренировочные занятия*

Основными *формами организации*обучения являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- спортивные соревнования и мероприятия;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- самостоятельная деятельность обучающихся;

- тестирование, анкетирование и контроль.

*Основными средствами*обучения являются:

- физические упражнения, подвижные и спортивные игры.

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

## *5.2. 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  совершенствования спортивного мастерства | Этап  высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке  к международным спортивным соревнованиям | - | | - | | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке  к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | | 14 | | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные 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 | | |

## *5.3. Объем соревновательной деятельности*

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

## *6. Годовой учебно-тренировочный план «Гандбол» (52 недели в год):*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки  и иные мероприятия | **Начальная подготовка (НП)** | | **Тренировочный этап (Т)** | | | | | | **ССМ** | **ВСМ** |
| **недельная нагрузка в часах** | | | | | | | | | |
| **6час.** | **8 час.** | **10 час.** | **12 час.** | **14час.** | **16час.** | **18 час.** | | **20 час.** | **24 час.** |
| **Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах** | | | | | | | | | |
| **2** | **2** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | | **4** | **4** |
| **Наполняемость групп (человек)** | | | | | | | | | |
| **16** | **16** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **5** | | **5** |
| 1.Теоретическая подготовка | 12 | 17 | 26 | 31 | 36 | 38 | 44 | 52 | | 74 |
| 2. Общая физическая подготовка | 81 | 107 | 94 | 112 | 131 | 138 | 148 | 124 | | 130 |
| 3. Специальная физическая подготовка | 44 | 58 | 83 | 100 | 116 | 120 | 140 | 156 | | 210 |
| 4. Техническая подготовка | 87 | 100 | 117 | 132 | 156 | 158 | 204 | 187 | | 174 |
| 5. Тактическая подготовка | 12 | 17 | 26 | 31 | 36 | 45 | 47 | 52 | | 74 |
| 6. Психологическая подготовка | 12 | 17 | 26 | 31 | 36 | 45 | 47 | 52 | | 74 |
| 7.Аттестация. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль). | 4 | 4 | 5 | 6 | 7 | 16 | 18 | 30 | | 42 |
| 8. Инструкторская и судейская практики | - | - | 5 | 6 | 7 | 8 | 10 | 33 | | 25 |
| 9. Медицинские, медико-биологические мероприятия | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 16 | 18 | 37 | | 42 |
| 10. Восстановительные мероприятия | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 16 | 18 | 37 | | 42 |
| 11. Воспитательная работа | В СЕТКУ ЧАСОВ НЕ ВХОДИТ | | | | | | | | | |
| 12. Учебно-тренировочные мероприятия | 18 | 24 | 30 | 44 | 51 | 63 | 65 | | 73 | 87 |
| 13. Участие в спортивных соревнованиях | - | 16 | 36 | 44 | 51 | 59 | 65 | | 83 | 124 |
| 14. Самостоятельная деятельность обучающихся | 36 | 48 | 62 | 75 | 87 | 110 | 112 | | 124 | 150 |
| **Всего часов в год** | **312** | **416** | **520** | **624** | **728** | **832** | **936** | | **1040** | **1248** |

*6.1. 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 | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 26-32 | 22-28 | 18-24 | 18-24 | 14-18 | 14-18 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 14-18 | 14-18 | 16-21 | 16-21 | 17-21 | 17-21 |
| 3. | Участие  в спортивных соревнованиях (%) | - | 4-6 | 7-10 | 7-12 | 10-14 | 10-18 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 32-34 | 30-32 | 26-28 | 24-26 | 18-20 | 14-16 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 13-20 | 13-20 | 14-18 | 14-18 | 17-23 | 17-23 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 2-4 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование  и контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 4-6 | 8-10 |

## *7. План воспитательной работы*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| **1. Профориентационная деятельность** | | | |
| 1.1. | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**   * практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; * приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; * приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; * формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**   * освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; * составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;   - формирование навыков наставничества;   * формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; * формирование склонности к педагогической работе; | В течение года |
| **2.** | **Здоровьесбережение** | | |
| 2.1 | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:  - формирование знаний и умений  в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);   * подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; | В течение года |
| 2.2 | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:  - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); | В течение года |
| 2.3. | Гигиена человека | Практическая деятельность обучающихся:  - изучение, знание и соблюдение гигиенических норм и правил человеком, к спортивным объектам;  - поддержка и своевременный уход за собой, одеждой, обувью и др. |  |
| **3.** | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 3.1 | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | **Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия** с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися | В течение года |
| 3.2 | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | **Участие в:**  - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях,   * тематических физкультурно-спортивных   праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; | В течение года |
| 3.3 | Участие в мероприятиях, посвященных Дню защитника Отечества, Дню победы | Беседы, встречи с ветеранами войн, локальных конфликтов.  Участие в массовых мероприятиях, эстафетах, конкурсах и др. | В соответствующие даты |
| **4.** | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1 | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:   * формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; * развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; * правомерное поведение болельщиков; * расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течение года |
| **5.** | **Развитие интеллекта** |  |  |
| 5.1 | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих развитию коммуникативности, активизации познавательной деятельности, спортивного интеллекта) | **Мероприятия для развития личности**:  - викторины на интеллектуальную тему;  - посещение театра, музея, концерта и др.:  -межличностное общение (вербальные, невербальные);  - мероприятия на сплочение группы;  - походы, экскурсии «на природу»;  - умение и способность к усвоению техники сложно-координированных, разнонаправленных физических упражнений; познанию закономерностей роста спортивного мастерства;  - достижения высокого уровня стабильности и надежности соревновательной деятельности; объективному, критическому анализу и обобщению собственных достижений и ошибок в ходе соревнований, активному поиску способов их исправления. | В течение года |
| **6.** | **Воспитание гражданственности обучающихся** | | |
| 6.1 | Теоретическая подготовка (получение знаний в области правого статуса спортсмена) | **Беседы**, **направленные на**:  **-**формирование гражданско-правовой культуры, гражданской позиции;  **-** ознакомление с нормативно-правовой базой физкультурно-спортивного учреждения;  **-** ознакомление с правами спортсмена | В течение года |
| 6.2 | Практическая подготовка (формирование гражданско-правовой позиции) | **Участие в** **мероприятиях гражданско-правовой направленности:**  - получение знаний норм, форм, правового статуса спортсмена, трудового законодательства в сфере спорта;  - участие в оформлении нормативно-правовых локальных документов в сфере спорта. | В течение года |
| **7.** | **Работа с родителями** |  |  |
|  | Организация работы тренера с родителями обучающихся | Практическая деятельность тренера:  - Родительские собрания (2-4 раза в год);  - Беседы, встречи, диспуты с родителями, направленные на пропаганду физического воспитания, здорового образа жизни, особенностей занятия избранным ребенком видом спорта;  - привлечение родителей (совместно с детьми) к участию в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях | В течение года |

***8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним:***

Раздел «План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним» должен содержать теоретическую часть и план антидопинговых мероприятий.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| **Этап начальной подготовки** | 1. Теоретические занятия\* | В течение года | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА |
| 2. «Честная игра» - организует тренер | 1-2 раза в год | Составление тренером программы мероприятия и отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
| 2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | 1 раз в месяц | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru> |
| 3. Родительское собрание:  «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Собрания тренеру можно проводить в онлайн формате с показом презентации |
| 4. Семинары для тренеров:  - «Виды нарушений антидопинговых правил», - «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА |
| **Тренировочный**  **этап** | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triago> nal.ne |
| 2. Антидопинговая викторина  «Играй честно» | 1 раз в год | По назначению ответственного за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА |
| 3. Семинары для спортсменов и тренеров:  - «Виды нарушений антидопинговых правил», - «Проверка лекарственных средств» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА |
| 4. Родительское собрание:  «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Собрания тренеру можно проводить в онлайн формате с показом презентации |
| **Этапы: совершенствования спортивного мастерства и**  **высшего спортивного мастерства** | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triago> nal.ne |
| 2. Семинары для спортсменов и тренеров:  - «Виды нарушений антидопинговых правил»,  -«Процедура допинг-контроля» - «Подача запроса на ТИ» - «Система АДАМС» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА |

\****Примечание***. Теоретическая часть должна содержать базовую информацию о Всемирной антидопинговой программе (содержание текста предложенной теоретической части менять не рекомендуется).

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

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

- знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.  
 Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

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

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

- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.  
 Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.  
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.  
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.  
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.  
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.  
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.  
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.  
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.  
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.  
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.  
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.  
 В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

**Определения терминов**

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

***Антидопинговая организация*** – **ВАДА,** 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 (МОК), Международный паралимпийский комитет (МПК) и другие организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят  
тестирование на своих спортивных мероприятиях, это: Международные  
федерации и Национальные антидопинговые организации.  
 **ВАДА** – Всемирное антидопинговое агентство.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство.

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

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

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

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

Начиная с тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

***В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:***

* периодические медицинские осмотры;
* углубленное медицинское обследование спортсменов;
* дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
* врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
* санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
* медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
* контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.  
   ***Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:***  
  Специальные средства восстановления, используемые в подготовке спортсменов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

***Педагогические средства:***

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

* варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
* использование специальных упражнений для активного отдыха и  
  расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;
* «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
* тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); рациональная организация режима дня.

***Психологические средства:***

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

* аутогенная и психорегулирующая тренировка;
* средства внушения (внушенный сон-отдых);
* гипнотическое внушение; - приемы мышечной релаксации, специальные  
  дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
* интересный и разнообразный досуг;
* условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

***К* *физическим (физиотерапевтическим) средствам*** восстановления относятся:

* массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);
* суховоздушная (сауна) и парная бани;
* гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
* электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины
* магнитотерапия;
* гипероксия.

***На* *этапе начальной подготовки*** проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

***Начиная с тренировочного этапа*** вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействие в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

***Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и  
применения восстановительных средств***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование мероприятия | Сроки | Ответственный |
| Психолого-педагогические и медико-биологические средства: - упражнения на растяжение. - разминка; - массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж; - искусственная активизация мышц: - психорегуляция мобилизующей направленности. - чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности - комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный - душ - теплый/умеренно холодный/ теплый - сеансы аэроионотерапии; - психорегуляция реституционной направленности; - сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды | В течение года | Тренеры, медицинский работник |

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

# III. Система контроля

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно   
к этапам спортивной подготовки должны соответствовать цели и задачам, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

**11. *Планируемые результаты спортивной подготовки в соответствии с требованиями по этапам прохождения программы:***

***На этапе начальной подготовки:***

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

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

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

***На этапе совершенствования спортивного мастерства*:**

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

***На этапе высшего спортивного мастерства*:**

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

***12. Оценка результатов освоения Программы***:

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

***13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки:***

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки   
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки (НП) 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 3x10 м | с | не более | | не более | |
| 10,3 | 10,6 | 9,6 | 9,9 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| 7 | 4 | 10 | 5 |
| 1.3. | Наклон вперед  из положения стоя  на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| +1 | +3 | +2 | +4 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| 110 | 105 | 130 | 120 |
| 1.5. | Поднимание туловища  из положения лежа  на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | | не менее | |
| 21 | 18 | 27 | 24 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Бег спиной вперед | м | не менее | | | |
| 10 | | | |
| 2.2. | Бег с обеганием стоек слева-справа | м | не менее | | | |
| 20 | | | |
| 2.3. | Ведение мяча | м | не менее | | | |
| 10 | | | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки   
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)** **для зачисления и перевода на учебно-тренировочный (УТ) 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 3x10 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 | | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются | | | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»;  спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд» | | | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки   
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления   
и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) 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 3x10 м | с | не более | |
| 7,2 | 8,0 |
| 1.6. | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 215 | 180 |
| 1.7. | | Поднимание туловища из положения лежа  на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 49 | 43 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1 | Бег на 30 м с высокого старта с ведением мяча | | с | не более | |
| 5,0 | 5,3 |
| 2.2 | Челночный бег 150 м с высокого старта  (в метрах: 2x6 +2x9 +2x20+2x40) | | с | не более | |
| 30,5 | 33,0 |
| 2.3 | Передачи мяча в парах  на расстоянии 9 м за 30 с | | количество раз | не менее | |
| 20 | 17 |
| 2.4 | Исходное положение - стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40x40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток | | количество раз | не менее | |
| 5 | |
| 2.5 | Комплексное упражнение, выполнение  не более чем за 30 с (попадание в ворота) | | количество раз | не менее | |
| 3 | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 3.1 | Спортивный разряд «первый спортивный разряд» | | | | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки   
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления   
и перевода на этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) 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 3x10 м | с | не более | |
| 6,9 | 7,9 |
| 1.7 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 230 | 185 |
| 1.8 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 50 | 44 |
| 1.9 | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | не менее | |
| - | 20 |
| 1.10 | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | не менее | |
| 35 | - |
| 1.11 | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| - | 16.30 |
| 1.12 | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| 23.30 | - |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1 | Бег на 30 м с высокого старта с ведением мяча | с | не более | |
| 4,6 | 4,9 |
| 2.2 | Челночный бег 150 м с высокого старта  (в метрах: 2x6 +2x9+2x20+2x40) | с | не более | |
| 27,5 | 30,0 |
| 2.3 | Передачи мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с | количество раз | не менее | |
| 25 | 22 |
| 2.4 | Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень  40x40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток | количество раз | не менее | |
| 8 | |
| 2.5 | Комплексное упражнение, выполнение  не более чем за 30 с (попадания в ворота) | количество раз | не менее | |
| 4 | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1 | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

IV. Рабочая программа по виду спорта - спортивной дисциплине «ГАНДБОЛ»

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

Этап начальной подготовки (НП)

Теоретическая подготовка

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Темы теоретической подготовки | Краткое содержание | Годы обучения | |
| **1/**  Объем времени в год (минут) | **2/**  Объем времени в год (минут) |
| **ВСЕГО мин.** | | **720** | **1020** |
| История возникновения гандбола и его развитие | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. | + | + |
| Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. | + | + |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. | + | + |
| Закаливание организма | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. | + | + |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спорта. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. | + | + |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. | + | + |
| Режим дня и питание обучающихся | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. | + | + |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду' спорта «гандбол» | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. | + | + |

Практическая подготовка

***Обще подготовительные упражнения:***

* строевые упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построения и перестроения.

***Общеразвивающие упражнения:*** для рук и плечевого пояса, для ног, для шеи и туловища, для всех групп мышц.

***физическая подготовка*** обучающихся (***общая и специальная***) изменяется по годам обучения в соответствии с компонентами нагрузки, это: интервалы отдыха; характер отдыха; количество повторений; продолжительность нагрузки; интенсивность нагрузки.

| ***Наименование разделов, тем и средств подготовки*** | ***Годы обучения*** | |
| --- | --- | --- |
| **1/**  *Объем времени в год (минут)* | **2/**  *Объем времени в год (минут)* |
| **Общая физическая подготовка** | **4860** | **6420** |
| ***Сила:*** | | |
| - упражнения с преодолением собственного веса | **+** |  |
| - на гимнастической стенке | **+** |  |
| - подтягивание из виса (лежа, сидя и др.) |  | **+** |
| - сгибание разгибание рук в упоре лежа с колен | **+** | **+** |
| - приседания | **+** | **+** |
| - мешочками с песком |  | **+** |
| - игры (перетягивание каната, перенос предметов и др.) | **+** | **+** |
| ***Быстрота:*** | | |
| - повторный бег по дистанции от 10 до 100 м со старта | **+** | **+** |
| - бег за лидером (с изменением направления, с препятствиями, с отягощением) |  | **+** |
| - бег по наклонной плоскости (вверх, вниз) | **+** | **+** |
| - бег с различных стартов | **+** | **+** |
| - бег на скорость (на различные дистанции от 10 м до 30 м) | **+** | **+** |
| - подвижные игры для развития быстроты (эстафеты от 10 м до 30 м с препятствиями и без препятствий, в разновременном режиме) | **+** | **+** |
| ***Гибкость:*** | | |
| - индивидуальные упражнения (ОРУ) с большой амплитудой движений | **+** | **+** |
| - индивидуальные упражнения с использованием предметов и снарядов | **+** | **+** |
| - групповые упражнения (в парах, в тройках, четверках) | **+** | **+** |
| - групповые упражнения с использованием предметов и снарядов |  | **+** |
| ***Ловкость:*** | | |
| - разнонаправленные движения рук и ног | **+** | **+** |
| - кувырки вперед, назад, с места, в стороны, с разбега, с прыжка | **+** | **+** |
| - наклоны, выпады | **+** | **+** |
| - стойки на лопатках, руках | **+** | **+** |
| - мостики |  | **+** |
| - упражнения в равновесии на гимнастической скамейке |  | **+** |
| - жонглирование и его разновидности |  | **+** |
| - метание мячей в подвижную и неподвижную цель | **+** | **+** |
| - спортивные игры: мини-футбол, большой и малый теннис, волейбол, бадминтон, баскетбол | **+** | **+** |
| - подвижные игры: полоса препятствий, эстафеты, лапта, вышибалы | **+** | **+** |
| ***Выносливость:*** | | |
| - бег равномерный и переменный | **+** | **+** |
| - кросс |  | **+** |
| - дозированный бег по пересеченной местности |  | **+** |
| - спортивные игры на время | **+** | **+** |
| -игры для развития выносливости (эстафеты с многократным повторением бега или прыжков, игры во временном режиме и др.) | **+** | **+** |
| **Специальная физическая подготовка** | **2640** | **3480** |
| ***Быстрота движений и прыгучесть****:* | | |
| - ускорения | **+** | **+** |
| - рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед | **+** | **+** |
| - рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его |  | **+** |
| - бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь | **+** | **+** |
| - бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом) |  | **+** |
| - бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции |  | **+** |
| - прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночное, сериями) | **+** | **+** |
| - многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков) | **+** | **+** |
| - на количество прыжков при определенном отрезке |  | **+** |
| - прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания |  | **+** |
| - прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги |  | **+** |
| - прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад | **+** | **+** |
| ***Скоростно-силовые качества:*** | | |
| - прыжки в высоту через препятствия, планку |  | **+** |
| - прыжки в длину | **+** | **+** |
| - многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах |  | **+** |
| - перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.) | **+** | **+** |
| - эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метанием | **+** | **+** |
| - групповые упражнения |  | **+** |
| ***Взрывная сила (бросок):*** | | |
| - сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями | **+** | **+** |
| - укрепление мышц пальцев | **+** | **+** |
| - передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер | **+** | **+** |
| - имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями |  | **+** |
| Метание мячей различного веса и объема:  - теннисного | + | + |
| - хоккейного |  | **+** |
| - мужского и женского гандбольного |  | **+** |
| - метание камней: с отскоком от поверхности воды |  | **+** |
| - метание палок (игра в «городки») | **+** | **+** |
| - метание гандбольного мяча (в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания) |  | **+** |
| Падение на руки:  - с колен вперед |  | + |
| - в стороны, вперед с места |  | **+** |
| - с прыжка в сторону и вперед |  |  |
| Бросок мяча:  - в прыжке с места | + | + |
| - толкаясь о гимнастическую скамейку | **+** | **+** |
| - в прыжке через препятствие на точность попадания в мишени на стене, в ворота |  | **+** |
| **Игровая ловкость** | | |
| Подбрасывание и ловля мяча: |  | **+** |
| - на месте, в ходьбе и беге после поворота | **+** |
| - метание: теннисного мяча | **+** |  |
| гандбольного и теннисного мяча во внезапно появившуюся цель | **+** | **+** |
| - броски мяча: в стену (батут) с последующей ловлей | **+** | **+** |
| - ловля мяча: от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, седа | **+** | **+** |
| - прыжки: вперед, вверх с выполнением различных действий с мячом, без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища) |  | **+** |
| - ведения мяча: с ударом о скамейку, с ударами о пол, передвигаясь по скамейке, с перепрыгиванием препятствий |  | **+** |
| - ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук |  | **+** |
| - ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера |  | **+** |
| - бег с различной частотой шагов, аритмичный бег |  | **+** |
| - эстафеты с прыжками, с ловлей, передачей, бросками мяча | **+** | **+** |
| - перемещение партнеров: в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м (тень) |  | **+** |
| - упражнения с мячом: дриблинг без зрительного контроля за мячом, жонглирование мячами |  | **+** |
| - спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, регби |  | **+** |
| - подвижные игры: «Мяч в воздухе», «Живая цель», «Перестрелка», «Догони мяч», «Касание», «Охотники и зайцы», «Борьба за мяч», эстафеты и др. | + | + |
| ***Специальная выносливость*** | | |
| - многократные повторения упражнений: в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью, различной продолжительностью работы и отдыха | **+** | **+** |
| - игры: учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно | **+** | **+**  **+** |
| **Техническая подготовка** | **5220** | **6000** |
| **Техника нападения. Приемы игры** | | |
| стойка нападающего | **+** | **+** |
| бег с изменением направления | **+** | **+** |
| бег с изменением скорости | **+** | **+** |
| бег спиной вперед | **+** | **+** |
| смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот | **+** | **+** |
| бег челночный | **+** | **+** |
| бег зигзагом (с выпадом в стороны) |  | **+** |
| прыжки вверх, в стороны, вперед, отталкиваясь одной и двумя ногами | **+** |  |
| ловля мяча двумя руками на месте | **+** |  |
| ловля мяча справа и слева | **+** | **+** |
| ловля мячей высоких, низких | **+** | **+** |
| ловля катящегося мяча | **+** | **+** |
| ловля мяча в движении шагом | **+** | **+** |
| ловля мяча в движении бегом | **+** | **+** |
| ловля мяча, летящего навстречу | **+** | **+** |
| передача толчком двумя руками с места | **+** | **+** |
| передача мяча одной рукой хлестом сверху с места | **+** | **+** |
| передача мяча хлестом сверху с последующим перемещением | **+** | **+** |
| передача мяча с разбега обычными шагами | **+** | **+** |
| передача мяча со скрестным шагом в разбеге | **+** | **+** |
| передача мяча при движении партнеров в одном направлении | **+** | **+** |
| передача по прямой траектории | **+** | **+** |
| ведение мяча одноударное на месте | **+** | **+** |
| ведение мяча многоударное на месте | **+** | **+** |
| ведение мяча многоударное в движении по прямой | **+** | **+** |
| ведение мяча многоударное с изменением направления | **+** | **+** |
| ведение мяча многоударное с изменением скорости | **+** | **+** |
| ведение мяча с высокими отскоками | **+** | **+** |
| бросок хлестом сверху с места | **+** | **+** |
| бросок с разбега обычными шагами в опорном положении | **+** | **+** |
| бросок с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча | **+** | **+** |
| бросок с отраженным отскоком | **+** | **+** |
| бросок с разбега со скрестным шагом (скрестный шаг вперед) | **+** | **+** |
| бросок в прыжке, отталкиваясь одноименной ногой | **+** | **+** |
| штрафной бросок в двухопорном положении | **+** | **+** |
| ***Техника защиты. Приемы игры*** | | |
| стойка защитника | **+** | **+** |
| перемещения приставным шагом боком | **+** | **+** |
| перемещение вперед-назад в стойке защитника | **+** | **+** |
| выбивание при одноударном ведении на месте | **+** | **+** |
| выбивание при многоударном ведении шагом и бегом |  | **+** |
| блокирование мяча двумя руками сверху на месте |  | **+** |
| блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу |  | **+** |
| блокирование игрока без мяча |  | **+** |
| ***Техника вратаря. Приемы игры*** | | |
| стойка вратаря | **+** | **+** |
| передвижение в воротах |  | **+** |
| задержание двумя руками на месте | **+** | **+** |
| задержание одной рукой сверху на месте | **+** | **+** |
| задержание одной рукой сверху в прыжке |  | **+** |
| задержание одной рукой сбоку без замаха | **+** | **+** |
| задержание одной рукой снизу | **+** | **+** |
| задержание ногой в выпаде |  | **+** |
| задержание мяча двумя ногами смыканием ног |  | **+** |
| задержание мяча одной ногой махом |  | **+** |
| отбивание мяча в площадку двумя руками |  | **+** |
| ловля мяча с отскоком от площадки | **+** | **+** |
| техника полевого игрока | **+** | **+** |
| **Тактическая подготовка** | **720** | **1020** |
| ***Тактика нападения. Индивидуальные действия:*** | | |
| уход защитника | **+** | **+** |
| открытый уход для стягивания защитников |  | **+** |
| скрытый уход для создания численного преимущества |  | **+** |
| применение передачи при встречном движении партнеров | **+** | **+** |
| применение передачи при движении в одном направлении | **+** | **+** |
| применение сопровождающей передачи |  | **+** |
| применение броска с открытой позиции | **+** | **+** |
| финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход в сторону одним шагом – выполнить уход в другую сторону) |  | **+** |
| финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход вправо, влево - выполнить уход вправо) |  | **+** |
| финт перемещением без мяча при параллельном движении (остановка – изменить направление движения) |  | **+** |
| финт перемещением с мячом при встречном движении (показать уход – выполнить ведение в другую сторону) |  | **+** |
| финт перемещением с мячом при встречном движении (показать уход вправо, влево - выполнить ведение вправо) |  | **+** |
| финт броском – выполнить уход |  | **+** |
| выбор места для взаимодействия | **+** | **+** |
| уход скрытый от защитника |  | **+** |
| уход скрытый и выбор места для взаимодействия |  | **+** |
| ***Тактика нападения. Групповые действия:*** | | |
| действия двух нападающих против одного защитника | **+** | **+** |
| действия трех нападающих против двух защитников | **+** | **+** |
| параллельное взаимодействие двух нападающих без «стягивания» защитников | **+** | **+** |
| параллельное взаимодействие трех игроков без «стягивания» защитников | **+** | **+** |
| параллельное взаимодействие двоих «на стягивание» защитников | **+** | **+** |
| скрестное внутреннее действие | **+** | **+** |
| скрестное внешнее взаимодействие трех игроков | **+** | **+** |
| заслон внешний для ухода партнера и для его броска | **+** | **+** |
| заслон с уходом линейного игрока | **+** | **+** |
| взаимодействия при выбрасывании из-за боковой линии | + | + |
| взаимодействия при свободном броске |  | + |
| комбинации из индивидуальных и групповых действий |  | + |
| ***Тактика нападения. Командные действия:*** | | |
| позиционное нападение 2:4 с крайними у 9-метровой линии | **+** | **+** |
| позиционное нападение 3:3 с крайними у 6-метровой линии | **+** | **+** |
| позиционное нападение 3:3 с крайними у 9-метровой линии | **+** | **+** |
| нападение в большинстве |  | **+** |
| стремительное нападение – отрыв и прорыв |  | **+** |
| ***Тактика защиты. Индивидуальные действия:*** | | |
| опека игрока без мяча неплотная | **+** | **+** |
| опека игрока без мяча плотная |  | **+** |
| опека игрока с мячом неплотная | **+** | **+** |
| опека нападающего далеко от ворот | **+** | **+** |
| опека в зоне ближних бросков |  | **+** |
| ***Тактика защиты. Групповые действия:*** | | |
| подстраховка партнера при личной защите | **+** | **+** |
| подстраховка при зонной защите | **+** | **+** |
| переключение передачей игрока партнеру | **+** | **+** |
| переключение на опеку другого нападающего сменой подопечных |  | **+** |
| противодействие заслону: отступание и проскальзывание | **+** | **+** |
| разбор при боковом броске | **+** | **+** |
| разбор ближних игроков по ходу игры |  | **+** |
| ***Тактика защиты. Командные действия:*** | | |
| зонная защита 6:0 без выхода на игрока с мячом |  | **+** |
| зонная защита 6:0 с выходом |  | **+** |
| смешанная защита 5+1 | **+** | **+** |
| защита в меньшинстве |  | **+** |
| защита в большинстве |  | **+** |
| личная защита в зоне ближних бросков без переключения  личная защита по всему полю | **+** | **+** |
| ***Тактика вратаря.*** | | |
| выбор позиции в воротах | + | + |
| выбор позиции в поле |  | + |
| задержание мяча с отраженного откоса | + | + |
| взаимодействие с нападением при контратаке | + | + |
| взаимодействие с защитой при свободном броске |  | + |
| взаимодействие с нападением и защитой в конкретных игровых ситуациях |  | + |
| тактика полевого игрока |  | + |
| **Психологическая подготовка** | **720** | **1020** |
| ***Общая психологическая подготовка:*** | | |
| формирование личности спортсмена | + | + |
| формирование межличностных отношений | + | + |
| развитие спортивного интеллекта | + |  |
| развитие специализированных психических функций |  | + |
| развитие психомоторных качеств |  | + |
| развитие волевых и нравственных качеств | + | + |
| формирование способности к самоконтролю и саморегуляции | + | + |
| ***Психологическая подготовка к соревнованиям:*** | | |
| Общая психологическая подготовка к соревнованиям: | + |  |
| - формирование соревновательной мотивации | + | + |
| - формирование соревновательных черт характера | + | + |
| - формирование предсоревновательной и соревновательной эмоциональной устойчивости | + | + |
| - формирование способности к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке |  | + |
| **Специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях**: | | |
| - формирование предсоревновательной боевой готовности к соревнованиям (уверенность в своих силах, стремление к обязательной победе, оптимальный уровень эмоционального возбуждения и др.) | + | + |
| **Восстановительные мероприятия** | **180** | **240** |
| упражнения на релаксацию | + | + |
| сауна с бассейном | + | + |
| дыхательные упражнения | + | + |
| восстановительный бег | + | + |
| плаванье | + | + |
| прогулка, сон | + | + |
| массаж, самомассаж(сегментальный, точечный) | + | + |
| мануальная терапия | + | + |
| рациональное питание | + | + |
| витаминотерапия | + | + |
| ***Психологические средства*** | | |
| психотерапия | + | + |
| аутотренинг | + | + |
| психопрофилактика | + | + |
| психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная) | + | + |
| психогигиена | + | + |
| разнообразие досуга | + | + |
| ***Медико-биологические средства(под наблюдением врача)*** | **180** | **240** |
| витаминизация | + | + |
| физиотерапия | + | + |
| гидротерапия | + | + |
| все виды массажа | + | + |
| **Аттестация. Контрольные испытания** | **240** | **240** |
| **Учебно-тренировочные мероприятия** | **1080** | **1440** |
| тренировочные сборы в каникулярный период | + | + |
| **Участие в соревнованиях** | - | **960** |
| Контрольные | - | 2 |
| Отборочные | - | 1 |
| Основные | - | 1 |
| **Самостоятельная деятельность обучающихся** | **2168** | **2880** |
| разработка режима дня; | + | + |
| освоение комплексов общеразвивающих упражнений | + | + |
| освоение двигательных действий игры в гандбол; | + | + |
| освоение способов закаливания | + | + |
| освоение основ тактики нападения и защиты; | + | + |
| освоение основ техники игры в гандбол; | + | + |
| проведение (самостоятельно) разминки; | + | + |
| ведение дневника самоконтроля, освоение приемов оказания первой доврачебной помощи, измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений и др. | + | + |

**Учебно-тренировочный этап (Т)**

**Теоретическая подготовка**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Темы теоретической подготовки | Краткое содержание | |  | Годы обучения | | | |
| 1/  Объем времени в год (минут) | 2/  Объем времени в год (минут) | 3/  Объем времени в год (минут) | 4/  Объем времени в год (минут) | 5/  Объем времени в год (минут) |
| **ВСЕГО мин.** | | | **1560** | **1860** | **2520** | **2640** | **2640** |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. | + | + | + | + | + |
| История возникновения олимпийского движения | | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). | + | + | + | + | + |
| Режим дня и питание обучающихся | | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. | + | + | + | + | + |
| Физиологические основы физической культуры | | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. | + | + | + | + | + |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. | + | + | + | + | + |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. | + | + | + | + | + |
| Психологическая  подготовка | | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности | + | + | + | + | + |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. | + | + | + | + | + |
| Правила вида спорта | | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. | + | + | + | + | + |

**Практическая подготовка**

***Обще подготовительные упражнения:***

* строевые упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построения и перестроения.

***Общеразвивающие упражнения:*** для рук и плечевого пояса, для ног, для шеи и туловища, для всех групп мышц.

***физическая подготовка*** обучающихся (***общая и специальная***) изменяется по годам обучения в соответствии с компонентами нагрузки, это: интервалы отдыха; характер отдыха; количество повторений; продолжительность нагрузки; интенсивность нагрузки.

| ***Наименование разделов, тем и средств***  ***подготовки*** | ***Годы обучения*** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *1/*  *Объем времени в год (минут)* | **2/**  *Объем времени в год (минут)* | **3/**  *Объем времени в год (минут)* | **4/**  *Объем времени в год (минут)* | ***5/***  *Объем времени в год (минут)* |
| **Общая физическая подготовка** | **5640** | **6720** | **9000** | **9120** | **8880** |
| ***Сила:*** | | | | | |
| - упражнения с преодолением собственного веса | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - на гимнастической стенке | **+** | **+** | **+** |  |  |
| - подтягивание из виса (лежа, сидя и др.) |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - сгибание разгибание рук в упоре лежа с колен |  |  |  |  |  |
| - приседания | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - приседания (с отягощениями на двух, одной ноге): | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - набивными мячами |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - мешочками с песком | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - игры (перетягивание каната, перенос предметов и др.) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Быстрота:*** | | | | | |
| - повторный бег по дистанции от 10 до 100 м со старта | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - бег за лидером (с изменением направления, с препятствиями, с отягощением) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - бег по наклонной плоскости (вверх, вниз) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - бег с различных стартов | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - бег на скорость (на различные дистанции от 10 м до 30 м) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - подвижные игры для развития быстроты (эстафеты от 10 м до 30 м с препятствиями и без препятствий, в разновременном режиме) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Гибкость:*** | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |
| - индивидуальные упражнения (ОРУ) с большой амплитудой движений | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - индивидуальные упражнения с использованием предметов и снарядов | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - групповые упражнения (в парах, в тройках, четверках) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - групповые упражнения с использованием предметов и снарядов | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Ловкость:*** | | | | | |
| - различные перевороты (колесо, и его разновидности) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - кувырки вперед, назад, с места, в стороны, с разбега, с прыжка | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - наклоны, выпады | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - стойки на лопатках, руках  - стойки на лопатках, руках | **+**  **+** | **+**  **+** | **+**  **+** | **+**  **+** | **+**  **+** |
| - мостики | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - упражнения в равновесии на гимнастической скамейке | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - жонглирование и его разновидности | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - метание мячей в подвижную и неподвижную цель | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - спортивные игры: мини-футбол, большой и малый теннис, волейбол, бадминтон, баскетбол | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - подвижные игры: полоса препятствий, эстафеты, лапта, вышибалы | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Выносливость:*** | | | | | |
| - бег равномерный и переменный | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - кросс | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - дозированный бег по пересеченной местности | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - спортивные игры на время | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - игры для развития выносливости (эстафеты с многократным повторением бега или прыжков, игры во временном режиме и др.) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **Специальная физическая подготовка** | **4980** | ***6000*** | ***7980*** | ***8400*** | ***8400*** |
| ***Быстрота движений и прыгучесть:*** | | | | | |
| - ускорения | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Взрывная сила*:** | | | | | |
| - прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночное, сериями) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - на количество прыжков при определенном отрезке | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - на одной ноге на месте и в движении без подтягивания | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - с подтягиванием бедра толчковой ноги | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Скоростно-силовые качества:*** | | | | | |
| - прыжки в высоту через препятствия, планку | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - прыжки в длину | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метанием | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - групповые упражнения | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Взрывная сила (бросок):*** | | | | | |
| - сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - укрепление мышц пальцев | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - отталкивание от стены, от пола ладонями, пальцами, в парах, в сопротивлении руками и др. | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - из упора лежа подпрыгнуть, одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине на скамейке | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Метание мячей различного веса и объема:  - теннисного | + | + | + | + | + |
| - хоккейного | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - мужского и женского гандбольного | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - набивного мяча весом 1 кг | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - на точность, дальность, быстроту | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - метание камней: с отскоком от поверхности воды | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - метание палок (игра в «городки») | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - метание гандбольного мяча (в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания) | **+**  **+** | **+**  **+** | **+**  **+** | **+**  **+** | **+**  **+** |
| - метание гандбольного мяча (в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Падение на руки:  - с колен вперед | + | + | + | + | + |
| - в стороны, вперед с места | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - с прыжка в сторону и вперед | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Бросок мяча:  - в прыжке с места | + | + | + | + | + |
| - толкаясь о гимнастическую скамейку | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - в прыжке через препятствие на точность попадания в мишени на стене, в ворота | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Игровая ловкость*** | | | | | |
| Подбрасывание и ловля мяча: |  |  |  |  |  |
| - на месте, в ходьбе и беге после поворота | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - с использованием кувырков, падения | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - ловля мяча: после кувырков с попаданием в цель |  |  | **+** | **+** | **+** |
| - метание: теннисного мяча | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| гандбольного и теннисного мяча во внезапно появившуюся цель | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - броски мяча: в стену (батут) с последующей ловлей | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - ловля мяча: от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, седа | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - прыжки: вперед, вверх с выполнением различных действий с мячом, без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - ведения мяча: с ударом о скамейку, с ударами о пол, передвигаясь по скамейке, с перепрыгиванием препятствий | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения мяча с предельной интенсивностью | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - бег с различной частотой шагов, аритмичный бег | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - эстафеты с прыжками, с ловлей, передачей, бросками мяча | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - перемещение партнеров: в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м (тень) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - упражнения с мячом: дриблинг без зрительного контроля за мячом, жонглирование мячами | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, регби | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - подвижные игры: «Мяч в воздухе», «Живая цель», «Перестрелка», «Догони мяч», «Касание», «Охотники и зайцы», «Борьба за мяч», эстафеты и др. | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Специальная выносливость*** | | | | | |
| - многократные повторения упражнений: в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью, различной продолжительностью работы и отдыха | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - игры: учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **Техническая подготовка** | **7020** | **7920** | **10500** | **12000** | **12240** |
| ***Техника нападения. Приемы игры*** | | | | | |
| стойка нападающего | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| бег с изменением направления | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| бег с изменением скорости | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| бег спиной вперед | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| бег челночный | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| бег зигзагом (с выпадом в стороны) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| бег с подскоками | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| прыжки вверх, в стороны, вперед, отталкиваясь одной и двумя ногами | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| падение на руки с переходом на грудь |  |  | **+** | **+** | **+** |
| падение на бедро с перекатом на спину |  |  | **+** | **+** | **+** |
| ловля мяча двумя руками на месте | **+** |  |  |  |  |
| ловля двумя руками в прыжке | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ловля мяча справа и слева | **+** | **+** |  |  |  |
| ловля с недолетом и с перелетом мяча | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ловля мячей высоких, низких | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ловля катящегося мяча | **+** | **+** |  |  |  |
| ловля с отскока от площадки | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ловля мяча в движении шагом | **+** |  |  |  |  |
| ловля мяча в движении бегом | **+** | **+** |  |  |  |
| ловля мяча, летящего навстречу | **+** |  |  |  |  |
| ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ловля мяча, летящего с большой скоростью |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ловля мяча одной рукой без захвата |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ловля одной рукой захватом пальцами |  |  |  | **+** | **+** |
| ловля мяча двумя руками с полу-отскока на месте и в движении |  |  | **+** | **+** | **+** |
| передача мяча одной рукой хлестом сверху с места | **+** |  |  |  |  |
| передача мяча хлестом сверху с последующим перемещением | **+** | **+** |  |  |  |
| передача мяча хлестом сбоку с последующим перемещением | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| передача мяча с разбега обычными шагами | **+** | **+** |  |  |  |
| передача мяча со скрестным шагом в разбеге | **+** | **+** |  |  |  |
| передача мяча при движении партнеров в одном направлении | **+** | **+** |  |  |  |
| передача по прямой траектории | **+** |  |  |  |  |
| передача по навесной траектории | **+** | **+** |  |  |  |
| передача с отскоком от площадки | **+** | **+** |  |  |  |
| передача кистевая за спиной |  |  | **+** | **+** | **+** |
| передача кистевая, держа мяч хватом сверху |  |  | **+** | **+** | **+** |
| передача мяча с преодолением помех (стойки, ширмы, игроки) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ведение мяча одноударное на месте | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ведение мяча многоударное на месте | **+** |  |  |  |  |
| ведение мяча многоударное в движении по прямой | **+** |  |  |  |  |
| ведение мяча многоударное с изменением направления | **+** | **+** | **+** |  |  |
| ведение мяча многоударное с изменением скорости | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ведение мяча с высокими отскоками | **+** |  |  |  |  |
| ведение мяча с низкими отскоками | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ведение с переводом с одной руки на другую за спиной |  |  | **+** | **+** | **+** |
| ведение с обводкой нескольких активных защитников |  |  | **+** | **+** | **+** |
| ведение подбрасыванием | **+** | **+** | **+** |  |  |
| бросок хлестом сверху с места | **+** |  |  |  |  |
| бросок с разбега обычными шагами в опорном положении | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| бросок с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча | **+** | **+** |  |  |  |
| бросок с нисходящей траекторией |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| бросок с восходящей траекторией полета мяча |  |  |  | **+** | **+** |
| бросок с отраженным отскоком | **+** | **+** |  |  |  |
| бросок со скользящим отскоком |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| бросок с отскоком с вращением |  |  |  | **+** | **+** |
| бросок с разбега со скрестным шагом (скрестный шаг вперед) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| бросок с разбега со скрестным шагом (скрестный шаг назад) |  |  | **+** | **+** | **+** |
| бросок в опорном положении с подскоком в разбеге |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| бросок в опорном положении с приставным шагом в разбеге |  |  |  | **+** | **+** |
| бросок в опорном положении с наклоном туловища вправо |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| бросок в опорном положении с наклоном туловища влево |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| бросок хлестом сбоку с места | **+** | **+** |  |  |  |
| бросок сбоку с разбега со скрестным шагом | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| бросок сбоку с поворотом в разбеге на 900 |  |  | **+** | **+** | **+** |
| бросок в прыжке, отталкиваясь одноименной ногой | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| бросок в прыжке, отталкиваясь разноименной ногой |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| бросок в прыжке – мяч по навесной траектории |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| бросок в прыжке с наклоном туловища вправо |  |  | **+** | **+** | **+** |
| бросок в прыжке с наклоном туловища влево (замах за голову) |  |  | **+** | **+** | **+** |
| бросок в прыжке с наклоном туловища влево (замах за спину) |  |  |  |  | **+** |
| бросок после ловли в без опорном положении («парашют») без помех |  |  |  | **+** | **+** |
| бросок после ловли в без опорном положении, прорвавшись в зону |  |  |  |  | **+** |
| бросок в падении с приземлением на руки |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| бросок в падении с приземлением на ногу и руки | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| бросок в падении, отталкиваясь вправо |  |  |  |  | **+** |
| бросок в падении, отталкиваясь влево |  |  |  | **+** | **+** |
| бросок в падении с поворотом в разбеге в |  |  | **+** | **+** | **+** |
| сторону бросающей руки |  |  |  |  |  |
| штрафной бросок в двухопорном положении | **+** | **+** |  |  |  |
| штрафной бросок в одноопорном положении |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| штрафной бросок в падении |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| штрафной бросок в падении с двух ног |  |  | **+** | **+** | **+** |
| совершенствование приемов и их сочетаний, характерных для конкретных игровых амплуа | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Техника защиты. Приемы игры*** | | | | | |
| стойка защитника | **+** | **+** |  |  |  |
| перемещения приставным шагом боком | **+** | **+** |  |  |  |
| перемещение вперед-назад в стойке защитника | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| выбивание при одноударном ведении на месте | **+** | **+** |  |  |  |
| выбивание при многоударном ведении шагом и бегом | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| выбивание при ведении в параллельном движении | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| выбивание при ведении на большой скорости передвижения |  |  |  | **+** | **+** |
| выбивание при ведении на большой скорости |  |  |  | **+** | **+** |
| передвижения | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| блокирование мяча двумя руками сверху на месте | **+** | **+** |  |  |  |
| блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| блокирование при параллельном перемещении с нападающим |  | **+** | **+** | **+** |  |
| блокирование игрока без мяча | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| блокирование игрока с мячом | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| блокирование игрока туловищем | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| отбор мяча при броске в опорном положении |  |  | **+** | **+** | **+** |
| отбор мяча при броске в прыжке |  |  |  | **+** | **+** |
| ***Техника вратаря. Приемы игры*** | | | | | |
| стойка вратаря | **+** |  |  |  |  |
| передвижение в воротах | **+** | **+** |  |  |  |
| задержание двумя руками на месте |  |  |  |  |  |
| задержание одной рукой сверху на месте | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| задержание одной рукой сверху в прыжке | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| задержание одной рукой сбоку без замаха | **+** | **+** |  |  |  |
| задержание одной рукой сбоку с замахом | **+** | **+** | **+** |  |  |
| задержание одной рукой снизу | **+** |  |  |  |  |
| задержание ногой в выпаде | **+** | **+** | **+** |  |  |
| задержание мяча двумя ногами смыканием ног | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| задержание мяча двумя ногами скачком вперед | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| задержание мяча одной ногой махом | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| задержание мяча в «шпагате» | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| отбивание мяча за ворота | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| отбивание мяча в площадку двумя руками | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| отбивание мяча в площадку одной рукой |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ловля мяча с отскоком от площадки | **+** |  |  |  |  |
| техника полевого игрока | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **Тактическая подготовка** | **1560** | **1860** | **2520** | **2820** | **2820** |
| ***Тактика нападения. Индивидуальные действия:*** | | | | | |
| уход от защитника | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| открытый уход для стягивания защитников | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| открытый уход для увода за собой защитника | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| скрытый уход для создания численного преимущества | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| применение передачи при встречном движении партнеров | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| применение передачи при движении в одном направлении | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| применение сопровождающей передачи | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| применение передачи скрыто (не смотреть, не двигаться к партнеру) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| применение броска с открытой позиции | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| применение броска с закрытой позиции (на ответные действия защитника после финта - произвести бросок) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| применение броска с закрытой позиции (полностью укрыться от вратаря за защитником) |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход в сторону одним шагом – выполнить уход в другую сторону) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход вправо, влево - выполнить уход вправо) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| финт перемещением без мяча при параллельном движении (остановка – изменить направление движения) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| финт перемещением с мячом при встречном движении (показать уход – выполнить ведение в другую сторону) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| финт перемещением с мячом при встречном движении (показать уход вправо, влево - выполнить ведение вправо) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| финт броском сверху – выполнить бросок сбоку | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| финт перемещением с мячом при параллельном движении (остановка – продолжить ведение за спиной защитника) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| финт броском – выполнить уход | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| финты в конкретных ситуациях | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| выбор места для взаимодействия | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| уход скрытый от защитника | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| уход скрытый и выбор места для взаимодействия | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| перехват мяча при передаче |  |  | **+** | **+** | **+** |
| совершенствование с учетом индивидуальных особенностей партнеров |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| совершенствование с учетом индивидуальных особенностей защитника противника |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Тактика нападения. Групповые действия:*** | | | | | |
| действия двух нападающих против одного защитника | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| действия трех нападающих против двух защитников | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| параллельное взаимодействие двух нападающих без «стягивания» защитников | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| параллельное взаимодействие трех игроков без «стягивания» защитников | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| параллельное взаимодействие двоих «на стягивание» защитников | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| параллельное действие 3-5 игроков «на стягивание» защитников | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| скрестное внутреннее действие | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| скрестное внешнее взаимодействие трех игроков | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| заслон внутренний на линии атаки партнера | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| заслон внешний для ухода партнера и для его броска | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| заслон с уходом линейного игрока | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| заслон с уходом крайнего игрока | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| заслон с уходом полусреднего |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| заслон с сопровождением в поле |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| заслон с сопровождением в зоне ближних бросков |  |  | **+** | **+** | **+** |
| взаимодействия при выбрасывании из-за боковой линии | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| взаимодействия при свободном броске | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| комбинации из индивидуальных и групповых действий | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| совершенствование с конкретным партнером в конкретной ситуации |  |  | **+** | **+** | **+** |
| ***Тактика нападения. Командные действия:*** | | | | | |
| позиционное нападение 2:4 с крайними игроками у 6-метровой линии |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| позиционное нападение 2:4 с крайними у 9-метровой линии | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| позиционное нападение 3:3 с крайними у 6-метровой линии | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| позиционное нападение 3:3 с крайними у 9-метровой линии | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| нападение в меньшинстве | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| нападение в большинстве | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| стремительное нападение – отрыв | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| стремительное нападение – прорыв | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Тактика защиты. Индивидуальные действия*:** | | | | | |
| опека игрока без мяча неплотная | **+** |  |  |  |  |
| опека игрока без мяча плотная | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| опека игрока с мячом неплотная | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| опека игрока с мячом: выход и отход |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| опека нападающего далеко от ворот | **+** |  |  |  |  |
| опека в зоне ближних бросков | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| опека игрока без мяча с учетом его индивидуальных особенностей (высокорослый, быстрый, левша) |  |  | **+** | **+** | **+** |
| опека игрока с мячом с учетом его индивидуальных особенностей (высокорослый, быстрый, левша) |  |  | **+** | **+** | **+** |
| уход от внутреннего заслона | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| уход от внешнего заслона | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| финт перемещением (показать выход – сделать отход) |  |  | **+** | **+** | **+** |
| ***Тактика защиты. Групповые действия:*** | | | | | |
| финт блокированием (показать блокирование сверху – выполнить соответственно броску) |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| подстраховка партнера при личной защите | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| подстраховка при зонной защите | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| переключение передачей игрока партнеру | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| переключение на опеку другого нападающего сменой подопечных | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| противодействие заслону: отступание и проскальзывание | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| одновременная опека нескольких нападающих (разбор) при свободном броске | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| разбор при боковом броске | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| разбор ближних игроков по ходу игры |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Тактика защиты. Командные действия:*** | | | | | |
| зонная защита 6:0 без выхода на игрока с мячом | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| зонная защита 6:0 с выходом | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| зонная защита 5:1 без выхода | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| зонная защита с выходом 5:1 | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| зонная защита 3:3 |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| смешанная защита 5+1 | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| смешанная защита 4+2 | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| защита в меньшинстве | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| защита в большинстве | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| личная защита в зоне ближних бросков без переключения | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| личная защита в зоне ближних бросков с переключением | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| личная защита по всему полю | **+** |  |  |  |  |
| ***Тактика вратаря.*** | | | | | |
| выбор позиции в воротах | **+** | **+** |  |  |  |
| выбор позиции в площади вратаря (игра на выходах) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| выбор позиции в поле | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| задержание мяча с отраженного откоса | **+** |  |  |  |  |
| задержание мяча со скользящего откоса | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| задержание мяча, летящего по восходящей траектории |  |  | **+** | **+** | **+** |
| финты стойкой (опустить руки, расставить, согнуть ноги) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| финты выбором позиции в воротах (сместиться вперед, в сторону) |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| финты выбором позиции в площади вратаря (показать выход вперед – остаться на месте) |  |  | **+** | **+** | **+** |
| взаимодействие с нападением при контратаке | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| взаимодействие с защитой при свободном броске |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| взаимодействие с нападением и защитой в конкретных игровых ситуациях |  |  | **+** | **+** | **+** |
| тактика полевого игрока | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **Психологическая подготовка** | **1560** | **1860** | **2520** | **2820** | **2820** |
| ***Общая психологическая подготовка:*** | | | | | |
| формирование личности спортсмена | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| формирование межличностных отношений | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| развитие спортивного интеллекта | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| развитие специализированных психических функций | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| развитие психомоторных качеств | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| развитие волевых и нравственных качеств | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| формирование способности к самоконтролю и саморегуляции | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Психологическая подготовка к соревнованиям:*** | **1560** | **1868** | **2520** | **2820** | **2820** |
| *Общая психологическая подготовка к соревнованиям:* | | | | | |
| - формирование соревновательной мотивации | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| -формирование соревновательных черт характера | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| -формирование предсоревновательной и соревновательной эмоциональной устойчивости | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - формирование способности к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| *Специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях:* | | | | | |
| - формирование предсоревновательной боевой готовности к соревнованиям (уверенность в своих силах, стремление к обязательной победе, оптимальный уровень эмоционального возбуждения и др.) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов: | | | | | |
| - снятие нервно-психического напряжения | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - восстановление психической работоспособности после тренировок, соревновательных нагрузок | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - развитие способности к самостоятельному восстановлению |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Воспитательная работа*** (примерный план, приложение № 1) | **+** | **+** |  |  |  |
| **Инструкторская и судейская практика** | **300** | **360** | **480** | **600** | **600** |
| Приобретение навыка построить группу и подать основные команды на месте и в движении | + |  |  |  |  |
| Освоение составления конспекта занятия | + | + | + |  |  |
| Приобретение навыка определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде |  | + | + |  |  |
| Проведение занятия в младших объединениях под наблюдением тренера |  |  |  |  | + |
| Освоение составления конспекта занятий и проведения занятия с обучающимися под наблюдением тренера |  |  |  | + |  |
| Приобретение навыка провести подготовку команды своего объединения к соревнованиям |  |  |  | + |  |
| Приобретение навыка руководить командой на соревнованиях |  |  |  | + | + |
| Освоение составления положения для проведения первенства школы по гандболу |  |  |  |  | + |
| Приобретение навыка ведения протокола игры |  |  |  |  | + |
| Участие в судействе официальных соревнований в роли судьи под наблюдением тренера:  - в поле  - в составе секретариата |  |  | + | + | + |
| Умение судить игры в качестве судьи в поле под наблюдением тренера |  |  |  |  | + |
| **Восстановительные мероприятия** | **300** | **360** | **480** | **1080** | **1080** |
| *Педагогические средства.* | | | | | |
| педагогические средства внушения | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| упражнения на релаксацию | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| переключение на другой вид спортивной деятельности | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| *Гигиенические средства.* | | | | | |
| рациональный режим дня и питания. | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| витаминизация | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающие характер, прогулки на свежем воздухе, русская парная баня, сауна. | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| прогулки, сон | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| массаж, самомассаж(сегментальный, точечный) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| мануальная терапия | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **Медико-биологические средства (под наблюдением врача)** | **300** | **360** | **480** | **1080** | **1080** |
| витаминизация | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| физиотерапия | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| гидротерапия | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| все виды массажа | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **Аттестация. Контрольные испытания** | **300** | **360** | **480** | **600** | **600** |
| контрольные упражнения представлены в системе контроля и зачетных требований программы | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **Учебно-тренировочные мероприятия** | **1800** | **2640** | **3480** | **3900** | **3900** |
| тренировочные сборы в каникулярное время | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **Участие в соревнованиях** | **2160** | **2640** | **3480** | **3900** | **3900** |
| Контрольные | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Отборочные | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Основные | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **Самостоятельная деятельность обучающихся по заданию тренера** | **3720** | **4500** | **6000** | **6720** | **6720** |
| соблюдение режима дня | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| совершенствование двигательных действий игры в гандбол; | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| выполнение способов закаливания | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| совершенствование тактики нападения и защиты; | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| совершенствование техники игры в гандбол; | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| самостоятельное проведение разминки; | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ведение дневника самоконтроля, освоение приемов оказания первой доврачебной помощи, измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений и др. | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |

**Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и**

**этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема теоретичной подготовки** | **Краткое содержание** | **Этап совершенствования спортивного мастерства** |
| **ВСЕГО мин.** | | **3120** |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. | + |
| Профилактика  травматизма.  Перетренированность/недотренированность | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. | + |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. | + |
| Психологическая  подготовка | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. | + |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. | + |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. | + |
| Восстановительные средства и мероприятия | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико- биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. | + |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема теоретичной подготовки** | **Краткое содержание** | **Этап высшего спортивного мастерства** |
| **ВСЕГО мин.** | | **4440** |
| Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. | + |
| Социальные функции  спорта | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. | + |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. | + |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. | + |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая струтсгура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности | + |

**Практическая часть**

***Обще подготовительные упражнения:***

* строевые упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построения и перестроения.

***Общеразвивающие упражнения:*** для рук и плечевого пояса, для ног, для шеи и туловища, для всех групп мышц.

***физическая подготовка*** обучающихся (***общая и специальная***) изменяется по годам обучения в соответствии с компонентами нагрузки, это: интервалы отдыха; характер отдыха; количество повторений; продолжительность нагрузки; интенсивность нагрузки.

| ***Наименование разделов, тем и средств***  ***подготовки*** | ***Этапы обучения*** | | |
| --- | --- | --- | --- |
| *ССМ/*  *Объем времени в год (минут)* | **ВСМ/**  *Объем времени в год (минут)* | |
| **Общая физическая подготовка** | *3120* | **4440** | |
| ***Сила:*** | | | |
| - упражнения с преодолением собственного веса | **+** | **+** | |
| - на гимнастической стенке | **+** | **+** | |
| - подтягивание из виса (лежа, сидя и др.) | **+** | **+** | |
| - сгибание разгибание рук в упоре лежа с колен | **+** | **+** | |
| - приседания | **+** | **+** | |
| - мешочками с песком | **+** | **+** | |
| - игры (перетягивание каната, перенос предметов и др.) | **+** | **+** | |
| ***Быстрота:*** | | | |
| - повторный бег по дистанции от 10 до 100 м со старта | **+** | **+** | |
| - бег за лидером (с изменением направления, с препятствиями, с отягощением) | **+** | **+** | |
| - бег по наклонной плоскости (вверх, вниз) | **+** | **+** | |
| - бег с различных стартов | **+** | **+** | |
| - бег на скорость (на различные дистанции от 10 м до 30 м) | **+** | **+** | |
| - подвижные игры для развития быстроты (эстафеты от 10 м до 30 м с препятствиями и без препятствий, в разновременном режиме) | **+** | **+** | |
| ***Гибкость:*** | | | |
| - индивидуальные упражнения (ОРУ) с большой амплитудой движений | **+** | **+** | |
| - индивидуальные упражнения с использованием предметов и снарядов | **+** | **+** | |
| - групповые упражнения (в парах, в тройках, четверках) | **+** | **+** | |
| - групповые упражнения с использованием предметов и снарядов |  | **+** | |
| ***Ловкость:*** | | | |
| - разнонаправленные движения рук и ног | **+** | **+** | |
| - кувырки вперед, назад, с места, в стороны, с разбега, с прыжка | **+** | **+** | |
| - наклоны, выпады | **+** | **+** | |
| - стойки на лопатках, руках | **+** | **+** | |
| - мостики |  | **+** | |
| - упражнения в равновесии на гимнастической скамейке | **+** | **+** | |
| - жонглирование и его разновидности | **+** | **+** | |
| - метание мячей в подвижную и неподвижную цель | **+** | **+** | |
| - спортивные игры: мини-футбол, большой и малый теннис, волейбол, бадминтон, баскетбол | **+** | **+** | |
| - подвижные игры: полоса препятствий, эстафеты, лапта, вышибалы | **+** | **+** | |
| ***Выносливость:*** | **+** | **+** | |
| - бег равномерный и переменный | **+** | **+** | |
| - кросс | **+** | **+** | |
| - дозированный бег по пересеченной местности | **+** | **+** | |
| - спортивные игры на время | **+** | **+** | |
| - игры для развития выносливости (эстафеты с многократным повторением бега или прыжков, игры во временном режиме и др.) | **+** | **+** | |
| **Специальная физическая подготовка - совершенствование** | **7740** | **7800** | |
| ***Быстрота движений и прыгучесть****:* | | | |
| - ускорения | **+** | **+** | |
| - рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед | **+** | **+** | |
| - рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его | **+** | **+** | |
| - бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь | **+** | **+** | |
| - бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом) | **+** | **+** | |
| - бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции | **+** | **+** | |
| - прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночное, сериями) | **+** | **+** | |
| - многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков) | **+** | **+** | |
| - на количество прыжков при определенном отрезке | **+** | **+** | |
| - на одной ноге на месте и в движении без подтягивания | **+** | **+** | |
| - с подтягиванием бедра толчковой ноги | **+** | **+** | |
| - в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад | **+** | **+** | |
| ***Скоростно-силовые качества:*** | | | |
| - прыжки в высоту через препятствия, планку |  | **+** | |
| - прыжки в длину | **+** | **+** | |
| - многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах | **+** | **+** | |
| - перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.) | **+** | **+** | |
| - эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метанием | **+** | **+** | |
| - групповые упражнения | **+** | **+** | |
| ***Взрывная сила (бросок):*** | | | |
| - сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями | **+** | **+** | |
| - укрепление мышц пальцев | **+** | **+** | |
| - передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер | **+** | **+** | |
| - имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями | **+** | **+** | |
| Метание мячей различного веса и объема:  - теннисного | + | + | |
| - хоккейного | **+** | **+** | |
| - мужского и женского гандбольного | **+** | **+** | |
| - метание камней: с отскоком от поверхности воды | **+** | **+** | |
| - метание палок (игра в «городки») | **+** | **+** | |
| - метание гандбольного мяча (в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания) | **+** | **+** | |
| Падение на руки:  - с колен вперед | + | + | |
| - в стороны, вперед с места | **+** | **+** | |
| - с прыжка в сторону и вперед | **+** | **+** | |
| Бросок мяча:  - в прыжке с места | + | + | |
| - толкаясь о гимнастическую скамейку | **+** | **+** | |
| - в прыжке через препятствие на точность попадания в мишени на стене, в ворота | **+** | **+** | |
| **Игровая ловкость** | | | |
| Подбрасывание и ловля мяча: | + | + | |
| - на месте, в ходьбе и беге после поворота | **+** | **+** | |
| - метание: теннисного мяча | **+** | **+** | |
| гандбольного и теннисного мяча во внезапно появившуюся цель | **+** | **+** | |
| - броски мяча: в стену (батут) с последующей ловлей | **+** | **+** | |
| - ловля мяча: от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, седа | **+** | **+** | |
| - прыжки: вперед, вверх с выполнением различных действий с мячом, без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища) | **+** | **+** | |
| - ведения мяча: с ударом о скамейку, с ударами о пол, передвигаясь по скамейке, с перепрыгиванием препятствий | **+** | **+** | |
| - ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук | **+** | **+** | |
| - ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера | **+** | **+** | |
| - бег с различной частотой шагов, аритмичный бег | **+** | **+** | |
| - эстафеты с прыжками, с ловлей, передачей, бросками мяча | **+** | **+** | |
| - перемещение партнеров: в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м (тень) | **+** | **+** | |
| - упражнения с мячом: дриблинг без зрительного контроля за мячом, жонглирование мячами | **+** | **+** | |
| - спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, регби | **+** | **+** | |
| - подвижные игры: «Мяч в воздухе», «Живая цель», «Перестрелка», «Догони мяч», «Касание», «Охотники и зайцы», «Борьба за мяч», эстафеты и др. | **+** | **+** | |
| ***Специальная выносливость*** | | | |
| - многократные повторения упражнений: в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью, различной продолжительностью работы и отдыха | **+** | **+** | |
| - игры: учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно | **+** | **+** | |
| **Техническая подготовка-совершенствование** | **9360** | **12600** | |
| *Техника нападения*  *Перемещения* | | | |
| Бег с изменением направления | **+** | **+** | |
| Бег с изменением скорости | **+** | **+** | |
| Смена бега спиной вперед - лицом вперед | **+** | **+** | |
| Бег челночный | **+** | **+** | |
| Бег зигзагом (с выпадом в стороны) | **+** | **+** | |
| Бег с подскоками | **+** | **+** | |
| Прыжки вверх, в стороны, вперед, отталкиваясь одной и двумя ногами | **+** | **+** | |
| Падение на руки с переходом на грудь | **+** | **+** | |
| Падение на бедро с перекатом на спину | **+** | **+** | |
| Ловля мяча | | | |
| Ловля мяча двумя руками на месте, в прыжке | **+** |  | |
| Ловля мяча справа и слева, с недолетом | **+** | **+** | |
| Ловля мяча высокого, низкого, катящегося, с отскока и с полуотскока от площадки | **+** |  | |
| Ловля мяча, летящего навстречу с большой скоростью, при активном сопротивлении | **+** | **+** | |
| Ловля мяча одной рукой без захвата и захватом пальцами | **+** | **+** | |
| ***Передача мяча*** | | | |
| Передача мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку, с места, с разбега, с последующим перемещением | **+** |  | |
| Передача мяча при движении партнеров в одном направлении | **+** | **+** | |
| Передача мяча по прямой и навесной траекториям полета, с отскоком от площадки | **+** | **+** | |
| Передача мяча одной рукой толчком, кистью, держа мяч хватом сверху | **+** | **+** | |
| Передача в прыжке с поворотом, с преодолением помех (стойки, ширмы, игроки) | **+** | **+** | |
| Ведение мяча одноударное и многоударное на месте, с изменением направления и скорости | **+** |  | |
| Ведение мяча с высоким и низким отскоками | **+** | **+** | |
| Ведение мяча с переводом с одной руки и 1 другую перед собой и за спиной | **+** | **+** | |
| Ведение мяча подбрасыванием | **+** |  | |
| *Бросок мяча* | | | |
| Бросок хлестом сверху и сбоку, с разбега обычными шагами, в одноопорном положении | **+** | **+** | |
| Бросок с разбега с горизонтальной, нисходящей, восходящей, навесной траекториями полета мяча | **+** | **+** | |
| Бросок с отраженным, скользящим отскоком, с отскоком с вращением мяча | **+** | **+** | |
| Бросок хлестом сверху и сбоку, в опорном положении, с разбега со скрестным шагом (скрестный шаг вперед или назад) | **+** | **+** | |
| Бросок хлестом сверху и сбоку, в опорном положении, с разбега с подскоком | **+** | **+** | |
| Бросок сверху и сбоку, в опорном положении, приставным шагом в разбеге | **+** | **+** | |
| Бросок в опорном положении с наклоном туловища вправо, влево | **+** | **+** | |
| Бросок сбоку с поворотом в разбеге на 90° | **+** | **+** | |
| Бросок в прыжке, отталкиваясь разноименной ногой, отталкиваясь одноименной ногой | **+** | **+** | |
| Бросок в прыжке с наклоном туловища вправо, влево (замах за голову, замах за спину) | **+** | **+** | |
| Бросок после ловли в безопорном положении над юной вратаря («парашют») | **+** | **+** | |
| Бросок в падении с приземлением на руки, на ногу и руки, на бедро одноименной ноги | **+** | **+** | |
| Бросок в падении по ходу, с поворотом в разбеге на 180° в сторону бросающей руки | **+** | **+** | |
| Штрафной бросок в опорном положении, и падении с одной и с двух ног | **+** | **+** | |
| Совершенствование приемов и их сочетаний, характерных для конкретных игровых амплуа | **+** | **+** | |
| Перемещения приставным шагом боком, вперед-назад в стойке защитника | **+** | **+** | |
| *Выбивание мяча* | | | |
| Выбивание мяча при одноударном ведении на месте, при встречном движении | **+** | **+** | |
| Выбивание мяча при многоударном ведении в параллельном движении, при встречном движении | **+** | **+** | |
| *Блокирование мяча* | | | |
| Блокирование мяча двумя руками сверху на месте, в прыжке | **+** | **+** | |
| Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу | **+** | **+** | |
| Блокирование при параллельном перемещении с нападающим (боком, спиной к нападающему) | **+** | **+** | |
| *Блокирование игрока* | | | |
| Блокирование игрока без мяча руками, туловищем | **+** | **+** | |
| Блокирование игрока с мячом | **+** | **+** | |
| Отбор мяча | **+** | **+** | |
| Отбор мяча при броске в опорном положении | **+** | **+** | |
| Отбор мяча при броске в прыжке | **+** | **+** | |
| **Техника вратаря** | | | |
| Передвижение в воротах шагами, прыжком | **+** | **+** | |
| Задержание мяча руками | **+** | **+** | |
| Задержание мяча двумя руками (прямо, сбоку) | **+** | **+** | |
| Задержание мяча одной рукой сверху, сбоку, снизу, на месте, в прыжке | **+** | **+** | |
| Задержание мяча ногами | **+** | **+** | |
| Задержание мяча одной ногой махом, в выпаде, в «шпагате» | **+** | **+** | |
| Задержание мяча смыканием двух ног, скачком вперед | **+** | **+** | |
| *Задержание мяча туловищем и в падении* | | | |
| Задержание мяча туловищем (подниманием плеча, прямое попадание) | **+** | **+** | |
| Задержание мяча в падении (любой частью тела) | **+** | **+** | |
| *Отбивание мяча* | | | |
| Отбивание мяча одной рукой за ворота (супинация), в площадку (пронация) | **+** | **+** | |
| Отбивание мяча в площадку двумя руками | **+** | **+** | |
| Приемы полевого игрока | **+** | **+** | |
| Передача мяча на различное расстояние | **+** | **+** | |
| **Тактическая подготовка-совершенствование** | **3120** | **4440** | |
| *Индивидуальные действия* | | | |
| Открытый уход для стягивания защитников, для увода за собой защитника | **+** | **+** | |
| Скрытый уход для создания численного преимущества | **+** | **+** | |
| Применение передачи скрыто (не смотреть, не двигаться к партнеру) | **+** | **+** | |
| Применение броска с открытой позиции, ориентируясь на положение вратаря | **+** | **+** | |
| Применение броска с закрытой позиции (на ответные действия защитника после финта -произвести бросок) | **+** | **+** | |
| Применение броска с закрытой позиции (полностью укрыться от вратаря за защитником и произвести бросок) | **+** | **+** | |
| Финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход в сторону одним или двумя шагами - выполнить уход в другую сторону) | **+** | **+** | |
| Финт перемещением без мяча при параллельном движении (остановка - изменить направление движения, пропустив вперед защитника) | **+** |  | |
| Финт перемещением с мячом при встречном движении (показать уход вправо или вправо- влево - выполнить ведение в другую сторону) | **+** | **+** | |
| Финт броском сверху - выполнить бросок сбоку | **+** | **+** | |
| Финт перемещением с мячом при параллельном движении (остановка - ведение за спиной защитника) | **+** | **+** | |
| Финт броском - выполнить уход | **+** | **+** | |
| Перехват мяча при передаче | **+** | **+** | |
| Совершенствование с учетом индивидуальных особенностей партнеров, защитников противника | **+** | **+** | |
| *Групповые действия* | | | |
| Действия двух нападающих против одного защитника | **+** |  | |
| Действия трех нападающих против двух защитников | **+** | **+** | |
| Параллельное взаимодействие двух или трех нападающих без «стягивания» защитников | **+** | **+** | |
| Параллельное взаимодействие 2-5 игроков «на стягивание» защитников | **+** | **+** | |
| Скрестное внутреннее взаимодействие | **+** | **+** | |
| Скрестное внешнее взаимодействие трех игроков | **+** | **+** | |
| Заслон внутренний на линии атаки партнера | **+** | **+** | |
| Заслон внешний для ухода партнера и для его броска | **+** | **+** | |
| Заслон с уходом линейного игрока, крайнего игрока, полусреднего | **+** | **+** | |
| Заслон с сопровождением в поле, в зоне ближних бросков | **+** | **+** | |
| Взаимодействия при вбрасывании из-за боковой линии, при свободном броске | **+** | **+** | |
| Совершенствование с конкретным партнером в конкретной ситуации | **+** | **+** | |
| Командные действия | | | |
| Позиционное нападение 2:4 с крайними игроками у 6-метровой линии, у 9-метровой линии | **+** | **+** | |
| Позиционное нападение 3:3 с крайними у 6-метровой линии, у 9-метровой линии | **+** | **+** | |
| Нападение в меньшинстве, в большинстве | **+** | **+** | |
| Поточное нападение (восьмерка) | **+** | **+** | |
| Стремительное нападение - отрыв, прорыв | **+** | **+** | |
| **Тактика защиты**  *Индивидуальные действия* | | | |
| Опека игрока без мяча неплотная, плотная | **+** | **+** | |
| Опека игрока с мячом неплотная, выход и отход, далеко от ворот, в зоне ближних бросков | **+** | **+** | |
| Опека игрока без мяча и с мячом с учетом его индивидуальных особенностей (высокорослый, быстрый, левша) | **+** | **+** | |
| Уход от внутреннего заслона, от внешнего заслона | **+** | **+** | |
| Финт перемещением (показать выход - сделать отход) | **+** | **+** | |
| Финт блокированием (показать блокирование сверху - выполнить соответственно броску) | **+** | **+** | |
| *Групповые действия* | | | |
| Подстраховка партнера при личной защите, при зонной защите | **+** | **+** | |
| Переключение передачей игрока своему партнеру, сменой подопечных | **+** | **+** | |
| Противодействие заслону: отступание и проскальзывание | **+** | **+** | |
| Одновременная опека нескольких нападающих (разбор) при свободном броске, при боковом броске, ближних игроков по ходу игры | **+** | **+** | |
| *Командные действия* | | | |
| Зонная защита 6:0 без выхода на игрока, с выходом | **+** | **+** | |
| Зонная защита 5:1 без выхода, с выходом | **+** | **+** | |
| Зонная защита 3:3 | **+** | **+** | |
| Смешанная защита 5+1, 4+2 | **+** | **+** | |
| Защита в меньшинстве, в большинстве | **+** | **+** | |
| Личнная защита в зоне ближних бросков без переключения, с переключением | **+** | **+** | |
| Личная защита по всему полю | **+** | **+** | |
| **Тактика вратаря** | | | |
| Выбор позиции в воротах, в площади вратаря (игра на выходах), позиции в поле | **+** | **+** | |
| Задержание мяча с отраженного откоса, со скользящего откоса, летящего по восходящей траектории | **+** | **+** | |
| Финты стойкой (опустить руки, расставить, согнуть ноги), выбором позиции в воротах (сместиться вперед, в сторону), выбором позиции в площади вратаря (показать выход вперед - остаться на месте) | **+** | **+** | |
| Взаимодействие с нападением при контратаке | **+** | **+** | |
| Взаимодействие с защитой при свободном броске | **+** | **+** | |
| Взаимодействие с нападением и защитой и конкретных игровых ситуациях | **+** | **+** | |
| **Психологическая подготовка** | **3120** | **4440** | |
| *Общая психологическая подготовка к соревнованиям:* | | | |
| - формирование соревновательной мотивации | **+** | **+** | |
| - формирование соревновательных черт характера | **+** | **+** | |
| -формирование предсоревновательной и соревновательной эмоциональной устойчивости | **+** | **+** | |
| -формирование способности к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке | **+** | **+** | |
| *Специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях:* | | | |
| - формирование предсоревновательной боевой готовности к соревнованиям (уверенность в своих силах, стремление к обязательной победе, оптимальный уровень эмоционального возбуждения и др.) | **+** | **+** | |
| *Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов:* | | | |
| снятие нервно-психического напряжения | **+** | **+** | |
| восстановление психической работоспособности после тренировок, соревновательных нагрузок | **+** | **+** | |
| развитие способности к самостоятельному восстановлению | **+** | **+** | |
| **Инструкторская и судейская практика** | **1800** | | **2520** |
| Умение построить группу и подать основные команды на месте и в движении | + | + | |
| Умение составить конспект и провести разминку | + | + | |
| Умение определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде | + | + | |
| Проведение занятия в младших объединениях под наблюдением педагога | + | + | |
| Умение составить конспект занятия и провести занятие с обучающимися | + | + | |
| Умение провести подготовку команды к соревнованиям | + | + | |
| Умение руководить командой на соревнованиях | + | + | |
| Умение составить положение для проведения первенства школы по гандболу | + | + | |
| Умение вести протокол игры | + | + | |
| Участие в судействе официальных соревнований в роли судьи:  - в поле  - в составе секретариата | + | + | |
| Умение судить игры в качестве судьи в поле | + | + | |
| **Восстановительные мероприятия** | **2220** | **2520** | |
| *Сочетание педагогических и медико-биологических средств* | | | |
| упражнения на релаксацию | + | + | |
| сауна с бассейном | + | + | |
| дыхательные упражнения | + | + | |
| восстановительный бег | + | + | |
| плаванье | + | + | |
| прогулка, сон | + | + | |
| массаж, самомассаж(сегментальный, точечный) | + | + | |
| мануальная терапия | + | + | |
| рациональное питание | + | + | |
| витаминотерапия | + | + | |
| *Психологические средства* | | | |
| психотерапия | + | + | |
| аутотренинг | + | + | |
| психопрофилактика | + | + | |
| психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная) | + | + | |
| психогигиена | + | + | |
| разнообразие досуга | + | + | |
| *Гигиенические средства.* | | | |
| рациональный режим дня и питания. | + | + | |
| душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающие характер, прогулки на свежем воздухе, русская парная баня, сауна. | + | + | |
| прогулки, сон | + | + | |
| соблюдение гигиенических требований к местам занятий, ботовым помещениям, инвентарю | + | + | |
| **Медико-биологические средства**  **(под наблюдением врача)** | **2220** | **2520** | |
| витаминизация | + | + | |
| физиотерапия | + | + | |
| гидротерапия | + | + | |
| все виды массажа | + | + | |
| **Во избежание травм рекомендуется**:  выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц,  надевать тренировочный костюм в холодную погоду,  не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы,  не бегать продолжительное время по асфальту и другим сверхжёстким покрытиям,  прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах,  применять упражнения на расслабления и массаж,  применять упражнения на растягивание «стретчинг»,  применять втирания стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача. | | | |
| **Аттестация. Контрольные мероприятия** | **1800** | **2520** | |
| контрольные упражнения представлены в системе контроля и зачетных требований программы | + | + | |
| **Учебно-тренировочные мероприятия** | **4380** | **5220** | |
| тренировочные сборы в каникулярный период | + | + | |
| **Участие в спортивных соревнованиях** | **4980** | **7440** | |
| Контрольные | 4 | 4 | |
| Отборочные | 2 | 2 | |
| Основные | 1 | 2 | |
| **Самостоятельная деятельность обучающихся по заданию тренера** | **7440** | **9000** | |
| соблюдение режима дня | + | + | |
| самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений | + | + | |
| совершенствование двигательных действий игры в гандбол; | + | + | |
| выполнение способов закаливания | + | + | |
| совершенствование тактики нападения и защиты; | + | + | |
| совершенствование техники игры в гандбол; | + | + | |
| самостоятельное проведение разминки; | + | + | |
| ведение дневника самоконтроля, освоение приемов оказания первой доврачебной помощи, измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений и др. | + | + | |

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным

спортивным дисциплинам

*16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине вида спорта «Гандбол» относятся:*

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

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы

спортивной подготовки

*17. Материально-технические условия реализации Программы*

**Условия реализации программы**

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

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

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

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми   
для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

- 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.

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

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

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20%   
от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. Продолжительность 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. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Материально-техническая база включает спортивный зал, гандбольные мячи, ворота, спортивную форму, обувь и инвентарь. Дети в группы начальной подготовки зачисляются на основании справки врача-педиатра и согласия родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся.

Игровая площадка имеет форму прямоугольника, длина которого составляет 40 м, а ширина — 20 м. В размер включены две зоны ворот и сама игровая зона. Площадка полностью размечена линиями. Две длинных — боковые линии, две коротких — линии ворот и наружные. Так выглядит схема разметки поля для гандбола, приведены размеры разных элементов площадки. Вокруг игровой площадки обязательно должна быть безопасная зона. Она нужна, чтобы случайно заброшенный мяч не нанёс травмы зрителям и болельщикам.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| **Для спортивной дисциплины «Гандбол»** | | | |
| 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 |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование** | | | | | | | | | | | | |
| №  п/п | Наименование | | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап | | Этап ССМ | | Этап ВСМ | |
|  |  | |  |  | Кол-во | Срок  эксплуатации  (лет) | Кол-во | Срок  эксплуатации  (лет) | Кол-во | Срок  эксплуатации  (лет) | Кол-во | Срок  эксплуатации  (лет) |
| **Для спортивной дисциплины «гандбол»** | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бандаж защитный для вратаря | | штук | на  обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Бандаж защитный для плеча | | штук | на обучающегося | – | – | 5 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 |
| 3 | Бандаж защитный для локтя | | штук | на обучающегося | – | – | 2 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 |
| 4 | Бандаж защитный для колена | | штук | на обучающегося | – | – | 2 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 |
| 5 | Бандаж защитный для спины | | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 |
| 6 | |  |  | | --- | --- | | Бандаж защитный для голеностопа |  | | | штук | на обучающегося | – | – | 2 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 |
| 7 | Брюки тренировочные для вратаря | | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8 | Костюм ветрозащитный | | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9 | Костюм спортивный (парадный) | | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10 | Костюм спортивный (тренировочный) | | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 11 | Костюм спортивный (утепленный) | | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12 | Кроссовки легкоатлетические | | пар | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 13 | Кроссовки для гандбола | | пар | на обучающегося | – | – | 2 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 |
| 14 | Наколенник защитный | | штук | на обучающегося | – | – | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 15 | Налокотник защитный для вратаря | | штук | на обучающегося | – | – | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 16 | Сумка большая спортивная | | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 17 | Рюкзак спортивный | | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 18 | Толстовка для вратаря | | штук | на обучающегося | – | – | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 19 | Футболка гандбольная | | штук | на обучающегося | – | – | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 |
| 20 | Шапка | | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 21 | Шорты гандбольные тренировочный | | штук | на обучающегося | – | – | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| **Для спортивной дисциплины «пляжный гандбол»** | | | | | | | | | | | | |
| 22 | Бейсболка | штук | | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 23 | Костюм спортивный | штук | | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 24 | Майка для пляжного гандбола | штук | | на обучающегося | – | – | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 |
| 25 | Носки для пляжного гандбола | пар | | на обучающегося | – | – | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 26 | Термобелье | комплект | | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 27 | Шорты для пляжного гандбола | штук | | на обучающегося | – | – | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

*18. Кадровые условия реализации Программы:*

- Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России   
от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 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).

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

***19. Информационно-методические условия реализации Программы***

***Методическая литература***

1. Гарбаляускас, Ч. Играем в ручной мяч: для учащихся сред. и ст. классов. – М.: Просвещение, 1988. – 76 с.: ил.

2. Игнатьева, В. Гандбол Учебное пособие для ин-тов физ. культ. / В.Я. Игнатьева. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 200 с., ил.

3. Игнатьева, В.Я. Гандбол. Учебник для физкультурных вузов / В.Я. Игнатьева, Ю.М. Портнов ; - М.: ФОН, 1996. – 314 с., ил. ISBN 5-89022-037-3

4. Игнатьева, В. Юный гандболист / В. Игнатьева. М., 1997. – 218 с.

5. Игнатьева, В.Я. Гандбол / В. Игнатьева. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 192 с. – (Азбука спорта) – ISBN 5-278-00680-3

6. Игнатьева, В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах [Текст] : методическое пособие / В.Я. Игнатьева, И.В. Петрачева. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с. – ISBN 5-85009-864-Х

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

***Электронные ресурсы***

18. <http://ru.wikipedia.org/wiki/%C3%E0%ED%E4%E1%EE%EB>

19. <http://rushandball.ru/>

20. <http://vk.com/club53117144>

21. <http://russianhandball.ru/>

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

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