

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
«МОСКОВСКАЯ ГАНДБОЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ»
ДЕПАРТАМЕНТА СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ
(ГБУ ДО «Московская гандбольная академия»)**

**«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
ГБУ ДО «Московская гандбольная
академия»**

_____ М.А. Чипурин
(с изменениями от 28.07.2023 г.)

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

**Москва
2023 г.**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол»

I. Общие положения

ГБУ ДО «Московская гандбольная академия» реализующее дополнительную образовательную программу спортивной подготовки на основании лицензии на осуществление образовательной деятельности № ЛО35-01298-77/00668609.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «Гандбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от «02» ноября 2022 г. № 902 (далее – ФССП).

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Гандбол	011 001 2 6 1 1 Я
Пляжный гандбол	011 002 2 6 1 1 Я

Программа разработана ГБУ ДО «Московская гандбольная академия» (далее Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», утвержденной приказом Минспорта России (Приказ № 1146 от 06.12.2022 г.), а также на основе следующих нормативных правовых актов:

– Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее - Закон № 329);

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (далее – приказ № 999);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.03. 2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации 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 Министерством юстиции Российской Федерации 03.12.2020 № 61238) (приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 22.02.2022 № 106н «О внесении изменений в приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации 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»);

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 06.12.2022 №1146 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» (далее – Примерная программа);

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – приказ об особенностях спортивной подготовки);

- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – постановление СП);

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (далее – приказ по ГТО).

Методические рекомендации способствуют профессиональному подходу к использованию Примерной программы при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» с учетом требований ФССП (далее – Программа).

1. Цель Программы

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, всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся (далее - обучающиеся) посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в спортивные сборные команды города Москвы и спортивные сборные команды Российской Федерации и предоставление государственных услуг в области физической культуры и спорта.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программа регламентирует продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах, начиная с этапа начальной подготовки и заканчивая этапом высшего спортивного мастерства

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

- этап начальной подготовки – 2 года (НП)
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет (УТ);
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений (ССМ);
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений (ВСМ).

Тренировочные занятия проводятся в группах, сформированных с учетом возраста, количественного состава занимающихся, становления их спортивного мастерства.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации 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

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации

- 1) Формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта и этапам спортивной подготовки, с учетом:
 - Возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
 - Объемов недельной тренировочной нагрузки;
 - Выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
 - Возраст обучающегося;
 - Наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта.
- 2) Возможен перевод обучающихся из других Организаций.
- 3) Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на всех этапах спортивной подготовки не должна превышать 32 (тридцати двух) обучающихся.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта «гандбол»;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных обучающихся для дальнейшей спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «гандбол»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «гандбол»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «гандбол»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;
- сохранение здоровья.

Нормативные требования к квалификации обучающихся для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Этап для зачисления и перевода	Спортивный разряд / звание
Учебно-тренировочный этап до третьего года (этап спортивной специализации)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются
Учебно-тренировочный этап свыше третьего года (этап спортивной специализации)	1-3 юношеский спортивный разряд, 2-3 спортивный разряд
Этап совершенствования спортивного мастерства	Первый спортивный разряд
Этап высшего спортивного мастерства	Кандидат в мастера спорта

2. 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

Объем Программы (количество часов спортивной подготовки в неделю, в год) представлен для каждого учебно-тренировочного этапа в астрономических часах. Организация может изменять объемы часов в заданном диапазоне по каждому этапу спортивной подготовки.

Начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиться или уменьшиться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

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

Формы организации учебно-тренировочного процесса:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течении всего календарного года и рассчитан на 52 недели, включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса.

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16 лет и старше допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

- 1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;
- 2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:
 - не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и(или) спортивных званий;
 - не превышает единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечение требований по соблюдению техники безопасности.

Максимальный объём индивидуальной (самостоятельной) подготовки на различных этапах подготовки.

Этап подготовки	Год подготовки	Объём самостоятельной работы (в %)
Этап начальной подготовки	До 1 года	-
	Свыше 1 года	10
Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До 2 лет	20
	Свыше 2 лет	20
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период подготовки	20
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период подготовки	20

Учебно-тренировочные мероприятия

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

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

Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый-календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

№ 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 30 суток		

Спортивные соревнования

Процесс спортивной подготовки обучающегося выстраивается в соответствии с планируемой соревновательной деятельностью и направлен на обеспечение эффективного выступления, обучающегося на соревнованиях соответствующего уровня.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях обучающихся осуществляется в соответствии с годовым планом реализации Программы

на основании утвержденного Единого календарного плана физкультурных, спортивных и массовых спортивно-зрелищных мероприятий города Москвы.

Условия для участия в соревнованиях определяются Правилами вида спорта и Положениями (регламентами) о соревнованиях, разработанными и утвержденными организаторами спортивных мероприятий

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

- соответствие требованиям к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки;

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

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

Обучающийся, проходящий спортивную подготовку направляется на спортивные соревнования в соответствии с Единым календарным планом физкультурных, спортивных и массовых спортивно-зрелищных мероприятий города Москвы и Положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

Работа по индивидуальным планам.

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.

Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекты Российской Федерации и(или) спортивные сборные команды Российской Федерации, а также для обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства.

4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

- 1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее-спортивного сезона), в которых планируется участие обучающихся.
- 2) Проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

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

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

**Годовой план спортивной подготовки
на этапе начальной подготовки до 1 года.**

Содержание занятий	Кол- во часов	сент.	окт.	нояб.	дек.	январ.	фев.	март	апр.	май	июнь	июль	авг.
1. Теоретические занятия	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2
Всего часов:	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2
2. Практические занятия													
2.1 ОФП	72	7	6	6	6	6	6	5	5	5	5	7	8
2.2 СФП	40	2	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	8
2.3 Техническая подготовка	78	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	4	4
2.4 Тактическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		2
Всего часов:	202	17	17	17	17	17	16	16	16	16	17	14	22
3. Участие в соревнованиях													
3.1. Соревнования													
3.2. Инструкторская и судейская													
3.3. Психологическая подготовка/	6						1	1				2	2
3.4. Контрольно-переводные	4				2					2			
Всего часов:	10				2		1	1		2		2	2
Итого часов:	234	19	19	19	19	19	18	18	18	18	19	14	24

**Годовой план спортивной подготовки
на этапе начальной подготовки свыше 1 года.**

Содержание занятий	Кол- во часов	сент.	окт.	нояб.	дек.	январ.	фев.	март	апр.	май	июнь	июль	авг.
1. Теоретические занятия	26	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3
Всего часов:	26	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3
2. Практические занятия													
2.1 ОФП	94	7	8	8	7	8	8	8	8	8	6	6	12
2.2 СФП	48	5	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4
2.3 Техническая подготовка	102	7	8	9	9	9	9	9	9	9	7	7	10
2.4 Тактическая подготовка	16	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1
Всего часов:	260	20	21	22	21	23	23	23	23	21	18	18	27
3. Участие в соревнованиях													
3.1. Соревнования	12		2	2	2		2	2	2				
3.2. Инструкторская и судейская													
3.3. Психологическая подготовка/	10	1	1	2	1		1	1	1	1			1
3.4. Контрольно-переводные	4				2					2			
Всего часов:	26	1	3	4	5		3	3	3	3			1
Итого часов:	312	23	26	28	28	25	28	28	28	26	21	20	30

**Годовой план спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе
(этап спортивной специализации) до 3 лет.**

Содержание занятий	Кол- во часов	сент.	окт.	нояб.	дек.	январ.	фев.	март	апр.	май	июнь	июль	авг.
1. Теоретические занятия	40	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3		4
Всего часов:	40	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3		4
2. Практические занятия													
2.1 ОФП	124	12	10	10	8	12	10	10	10	10	12	10	10
2.2 СФП	90	10	8	8	8	8	9	7	7	7	6	4	8
2.3 Техническая подготовка	136	12	12	12	10	10	10	12	12	12	12	10	12
2.4 Тактическая подготовка	64	4	5	7	6	5	5	6	6	6	5	5	4
Всего часов:	414	38	35	37	32	35	34	35	35	35	35	29	34
3. Участие в соревнованиях													
3.1. Соревнования	40	2	6	6	4		3	6	6	5	2		
3.2. Инструкторская и судейская	6		1	1	1		1	1	1				
3.3. Психологическая подготовка/	12		2			2	2				2	2	2
3.4. Контрольно-переводные	8				4					4			
Всего часов:	66	2	9	7	9	2	6	7	7	9	4	2	2
Итого часов:	520	43	47	47	45	41	44	46	46	48	42	31	40

**Годовой план спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе
(этап спортивной специализации) свыше 3 лет.**

Содержание занятий	Кол- во часов	сент.	окт.	нояб.	дек.	январ.	фев.	март	апр.	май	июнь	июль	авг.
1. Теоретические занятия	46	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	5
Всего часов:	46	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	5
2. Практические занятия													
2.1 ОФП	150	13	13	12	12	12	13	13	13	13	10	10	16
2.2 СФП	118	12	10	10	9	9	9	10	10	10	10	6	13
2.3 Техническая подготовка	182	15	15	17	17	17	17	16	16	16	12	12	12
2.4 Тактическая подготовка	100	8	10	14	14	14	12	12	12	4			
Всего часов:	550	48	48	53	52	52	51	51	51	43	32	28	41
3. Участие в соревнованиях													
3.1. Соревнования	66	2	8	8	6	4	8	10	12	6	2		
3.2. Инструкторская и судейская	24		3	3	3	3	3	3	3	3			
3.3. Психологическая подготовка/	34	3	2	2	4	4	3	2	2	4	2		6
3.4. Контрольно-переводные	8				2	2			2	2			
Всего часов:	132	5	13	13	15	13	14	15	19	15	4	0	6
Итого часов:	728	57	65	70	71	68	69	70	74	62	40	30	52

Годовой план спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ)

[illegible]

Рекомендуемый учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Примерные сроки проведения
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	
	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь
	Закаливание организма	декабрь
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь
	Режим дня и питание обучающихся	август
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь
	История возникновения олимпийского движения	октябрь
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь
	Физиологические основы физической культуры	декабрь
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май
	Психологическая подготовка	сентябрь- апрель
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	октябрь
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь
	Психологическая подготовка	декабрь
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-май
	Восстановительные средства и мероприятия	
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь
	Социальные функции спорта	октябрь
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	май
	Восстановительные средства и мероприятия	

5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Развитие интереса обучающихся к занятиям по гандболу, поддержание мотивации обучающегося	Семинар с родителями кандидатов в обучающихся на тему: «Организация жизни и деятельности юных спортсменов»	Сентябрь
1.2.	в занятии избранным видом спорта	Встреча с ветеранами спорта, Чемпионами и победителями всероссийских и международных соревнований	В течение года
1.3.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	Учебно-тренировочный график
1.4.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	Режим учебно-тренировочного процесса
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Формирование здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья и физического развития обучающихся,	Беседы с обучающимися о вреде курения, наркомании и алкоголизма.	В течение года
2.2.	снижение уровня заболеваемости	Проведение праздника «День здоровья» с обучающимися	Май
2.3.		«Жизнь человека – ценность» (игра-беседа по основам безопасности жизнедеятельности)	В течение года
2.4.	Оздоровление обучающихся средствами физической культуры и различных мероприятий, направленных на формирование у детей сознательного отношения к здоровью	Выезд обучающихся в загородные летние оздоровительные лагеря	Июнь – август
	3.Патриотическое воспитание		
3.1.	Содействие развитию в обучающихся чувства гражданина-патриота своей Родины	«Пусть поколения знают и помнят» тематический час о подвиге народа в годы Великой Отечественной Войны	Февраль, май
3.2.		Проведение турниров, посвященных знаменательным событиям, памятным датам	Февраль, май
3.3.		Организация экскурсий с обучающимися по городу и историческим местам	Май
	4.Развитие творческого мышления		
4.1.	Формирование у обучающихся навыков импровизации, развития воображения.	Участи в конкурсах организованных ООО «Федерация гандбола России»	В течение года
4.2.		Проведение творческих, тематических вечеров	В течение года

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

Планы антидопинговых мероприятий включают в себя теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил, нравственных убеждений у обучающегося.

В соответствии с поставленными целевыми установками проводится разъяснительная работа среди обучающихся о недопустимости применения допинговых средств, которая реализуется в виде лекций и практических занятий при методическом сопровождении тренера и спортивного врача.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- нарушение спортсменом порядка представления информации о местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;
- 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;
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

План антидопинговых мероприятий составляется для каждого этапа спортивной подготовки. В последнем столбце даются рекомендации по проведению мероприятия (рекомендации включать в план не нужно). На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в Организации и подается на согласование ответственному за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации ежегодно до 1 декабря.

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

Определения и термины.

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 Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация – ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса допинг-контроля. В частности, антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА – Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

Запрещенный список – список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод – любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена – любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие

ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

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

Примерный план антидопинговых мероприятий

Обучающиеся	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (пример № 1) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	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/ (пример №2).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в субъекте Российской Федерации
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (пример № 2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (пример № 3). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Субъекта Российской Федерации РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение Субъекта Российской Федерации

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (пример № 1) Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА2		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в субъекте Российской Федерации
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (пример № 2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение РУСАДА в субъекте Российской Федерации	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

7. Планы инструкторской и судейской практики.

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводятся с целью получения лицами, проходящими спортивную подготовку, звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе.

По инструкторской практике необходимо уметь:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
2. Составить конспект и провести разминку в группе;
3. Определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде;
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

По судейской практике занимающийся должен освоить следующие умения и навыки:

1. Вести протокол игры;
2. Составить положение для проведения Первенства школы по гандболу;
3. Участвовать в судействе учебных игр в поле совместно с тренером;
4. Участвовать в судействе учебных игр в поле с партнёром;
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.

Примерный план инструкторской и судейской практики

Вид практики, тема	Этапы подготовки				
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствовани я спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		до трех лет	свыше трех лет		
Инструкторская практика (кол-во часов)					
Подача строевых команд и распоряжений	-	3	6	6	8
Разработка плана и проведение разминки	-	4	6	8	9
Разработка плана и проведение тренировочного занятия	-	4	7	8	9
Оформление заявки и участие в подготовке команды к соревнованиям	-	4	6	8	9
Судейская практика (кол-во часов)					
Разработка положения о спортивных соревнованиях	-	3	6	6	8
Выполнение обязанностей судьи секундометриста	-	4	6	8	9
Выполнение обязанностей судьи секретаря	-	4	6	8	9
Выполнение обязанностей судьи в поле	-	4	7	8	9

8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Медицинский (врачебный) контроль обучающихся осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации 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 Министерством юстиции Российской Федерации 03.12.2020, регистрационный № 61238) и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп этапа начальной подготовки);
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест тренировок и соревнований, одежды и обуви;
- контроль выполнения обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых обучающихся. Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами областного врачебно-физкультурного диспансера по договору.

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

- витаминизация и рациональное питание (чем интенсивнее тренировки, тем калорийнее питание);
- гидротерапия;
- все виды массажа;
- русская парная баня или сауна.

Примерный план медико-биологических мероприятий и применения
восстановительных средств в недельном микроцикле для групп
начальной подготовки

День недели						
понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
Постепенное возрастание объема и интенсивности во время тренировок (от простого к сложному)	День активного отдыха	Постепенное возрастание объема и интенсивности во время тренировок (от простого к сложному)	День активного отдыха	Постепенное возрастание объема и интенсивности во время тренировок (от простого к сложному)	День отдыха	День отдыха
Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха		Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха		Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха		
Проведение занятий в игровой форме. Эмоциональность занятий за счет использования в занятии подвижных игр и эстафет		Проведение занятий в игровой форме. Эмоциональност ь занятий за счет использования в занятии подвижных игр и эстафет		Проведение занятий в игровой форме. Эмоциональность занятий за счет использования в занятии подвижных игр и эстафет		
Принятие после тренировок теплого душа или теплой ванны		Принятие после тренировок теплого душа или теплой ванны		Принятие после тренировок теплого душа ли теплой ванны		
Соблюдение режима сна	Соблюдение режима сна	Соблюдение режима сна	Соблюдение режима сна	Соблюдение режима сна	Соблюдение режима сна	Соблюдение режима сна
Рациональное питание (чем интенсивнее тренировки, тем калорийнее питание)	Рационально е питание (чем интенсивнее тренировки, тем калорийнее питание)	Рациональное питание (чем интенсивнее тренировки, тем калорийнее питание)	Рационально е питание (чем интенсивнее тренировки, тем калорийнее питание)	Рациональное питание (чем интенсивнее тренировки, тем калорийнее питание)	Рациональное питание (чем интенсивнее тренировки, тем калорийнее питание)	Рационально е питание (чем интенсивнее тренировки, тем калорийнее питание)

День недели						
понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха	День активного отдыха	Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха	День активного отдыха	Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха Посещение бассейна	Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха	День отдыха
Теплый душ или теплой ванны		Теплый душ или теплой ванны			Теплый душ или теплой ванны	
Соблюдение режима сна	Соблюдение режима сна	Соблюдение режима сна	Соблюдени е режима сна	Соблюдение режима сна	Соблюдение режима сна	Соблюдение режима сна
Рациональное питание (чем интенсивнее тренировки, тем калорийнее питание)	Рационально е питание (чем интенсивнее тренировки, тем калорийнее питание)	Рациональное питание (чем интенсивнее тренировки, тем калорийнее питание)	Рациональн ое питание (чем интенсивне е тренировки , тем калорийнее питание)	Рациональное питание (чем интенсивнее тренировки, тем калорийнее питание)	Рациональное питание (чем интенсивнее тренировки, тем калорийнее питание)	Рациональное питание (чем интенсивнее тренировки, тем калорийнее питание)

**Примерный план медико-биологических мероприятий
и применения восстановительных средств в недельном микроцикле
для групп тренировочного этапа 3-5 года и групп совершенствования
спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

День недели						
понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
Рациональное сочетание во время тренировочного занятия интенсивных упражнений с интервалами отдыха	Рациональное сочетание во время тренировочного занятия интенсивных упражнений с интервалами отдыха	Рациональное сочетание во время тренировочного занятия интенсивных упражнений с интервалами отдыха	Рациональное сочетание во время тренировочного занятия интенсивных упражнений с интервалами отдыха	Рациональное сочетание во время тренировочного занятия интенсивных упражнений с интервалами отдыха	Рациональное сочетание во время тренировочного занятия интенсивных упражнений с интервалами отдыха	День отдыха
		Посещение бассейна		Посещение бани (сауны)		
Локальный массаж, самомассаж	Локальный массаж, самомассаж	Локальный массаж, самомассаж	Локальный массаж, самомассаж	Локальный массаж, самомассаж	Локальный массаж, самомассаж	Локальный массаж, самомассаж
Теплый душ	Теплый душ	Теплый душ	Теплый душ	Теплый	Теплый душ	
Соблюдение режима сна	Соблюдение режима сна	Соблюдение режима сна	Соблюдение режима сна	Соблюдение режима сна	Соблюдение режима сна	Соблюдение режима сна
Рациональное питание (чем интенсивнее тренировки, тем калорийнее питание)	Рациональное питание (чем интенсивнее тренировки, тем калорийнее питание)	Рациональное питание (чем интенсивнее тренировки, тем калорийнее питание)	Рациональное питание (чем интенсивнее тренировки, тем калорийнее питание)	Рациональное питание (чем интенсивнее тренировки, тем калорийнее питание)	Рациональное питание (чем интенсивнее тренировки, тем калорийнее питание)	Рациональное питание (чем интенсивнее тренировки, тем калорийнее питание)

III. Система контроля

9. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

9.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «гандбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

9.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

9.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

9.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

11. Контрольные и контрольно-переводные нормативы

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 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 этап (этап спортивной специализации)

№ 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 (2x6+2x9+20)	с	не более	
			20,5	23,5
2.3.	Передача мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 с	количество раз	не менее	
			16	
2.4.	Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень на расстоянии 6 м (12 попыток)	количество раз	не менее	
			5	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	1-3 юношеский спортивный разряд, 2-3 спортивный разряд		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчин ы	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**

№ 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»			

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

IV. Рабочая программа по виду спорта «Гандбол»

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

Программный материал на этапе начальной подготовки.

Программный материал	ЭНП	
	год обучения	
Техническая нападения полевого игрока	1	2
Стойка игрока	*	*
Бег с изменением направления	*	
Бег с изменением скорости	*	*
Бег спиной вперёд	*	*
Смена бега спиной вперёд на бег лицом вперёд и наоборот	*	*
Бег челночный	*	*
Бег зигзагом (с выпадом в стороны)		*
Бег с подскоками		*
Прыжки вверх. В стороны, вперёд, 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 недолётом и с перелётом мяча		*
Ловля мячей высоких, низких	*	*
Ловля катящегося мяча	*	*
Ловля с отскока от площадки		*
Ловля мяча в движении шагом	*	*
Ловля в движении бегом	*	*
Ловля мяча. Летящего навстречу	*	*
Ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении		*
Ловля мяча, летящего с большой скоростью		*
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 партнёров в одном направлении	*	*
Передача по прямой траектории	*	*
Передача по навесной траектории		*
Передача с отскоком от площадки		*
Передача мяча с преодолением помех (стойки, ширмы, игроки)		*
Ведение мяча одноударное на месте	*	
Ведение 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 высоким отскоком	*	*
Ведение мяча с низкими отскоками		*
Ведение подбрасыванием		*
Бросок хлестом сверху с места	*	*
Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении	*	*
Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полёта мяча	*	*
Бросок с отражённым отскоком	*	*
Бросок с разбега со скрестным шагом (вперёд)	*	*
Бросок хлестом сбоку с места		*
Бросок сбоку с разбега со скрестным шагом		*
Бросок в прыжке, отталкиваясь одноимённой ногой	*	*
Бросок в падении с приземлением на ногу и руки		*
Штрафной бросок в двухопорном положении	*	*

Техника защиты полевого игрока		
Стойка защитника	*	*
Перемещение приставным шагом боком	*	*
Перемещение вперёд-назад в стойке защитника	*	*
Выбивание при одноударном ведении на месте	*	*
Выбивание при многоударном ведении шагом и бегом		*
Выбивание при ведении в параллельном движении		*
Блокирование мяча двумя руками сверху на месте	*	*
Блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке		*
Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу	*	*
Блокирование игрока без мяча	*	*
Блокирование игрока с мячом		*
Техника игры вратаря		
Стойка вратаря	*	*
Передвижение в воротах	*	*
Задержание двумя руками 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		*
Отбивание мяча в площадку одной рукой		*
Ловля мяча с отскока от площадки		
Техника полевого игрока	*	*
Индивидуальные тактические действия в нападении		
Уход от защитника	*	*
Скрытый уход для создания численного преимущества		*
Применение передачи при встречном движении партнёров	*	*
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 броском – выполнить уход		*
Выбор места для взаимодействия	*	*
Уход скрытый от защитника		*
Уход скрытый и выбор места для взаимодействия		*
Групповые тактические действия в нападении		
Действия двух нападающих против одного защитника	*	*
Действия трёх нападающих против двух защитников	*	*
Параллельное взаимодействие двух нападающих без «стягивания» защитников		*
Параллельное взаимодействие трёх игроков без «стягивания» защитников		*
Параллельное взаимодействие двоих на «стягивание» защитников		*
Скрестное внутреннее действие		*
Скрестное внешнее взаимодействие трёх игроков		*
Заслон внешний для ухода партнёра и для его броска		*
Заслон с уходом линейного игрока		*
Взаимодействие при вбрасывании из-за боковой линии		*
Взаимодействия при свободном броске		*
Командные тактические действия в нападении		

Позиционное нападение 3:3 с крайними у 6-метровой линии		*
Позиционное нападение 3:3 с крайними у 9-метровой линии	*	*
Стремительное нападение - отрыв	*	*
Индивидуальные тактические действия в защите		
Опека игрока без мяча неплотная	*	*
Опека игрока без мяча плотная		*
Опека игрока с мячом неплотная		*
Опека нападающего далеко от ворот	*	*
Опека в зоне ближних бросков		*
Групповые тактические действия в защите		
Подстраховка партнёра при личной защите	*	*
Подстраховка при зонной защите		*
Переключение передач игрока партнёру		*
Переключение на опеку другого нападающего сменой подопечных	*	*
Противодействие заслону: отступление и проскальзывание		*
Разбор при боковом броске		*
Командные тактические действия в защите		
Зонная защита 6:0 без выхода на игрока с мячом	*	*
Смешанная защита 5+1	*	*
Защита в меньшинстве		*
Защита в большинстве		*
Личная защита в зоне ближних бросков без переключения	*	*
Личная защита по всему полю	*	*
Тактики вратаря		
Выбор позиции в воротах	*	*
Выбор позиции в поле		*
Задержание мяча с отраженного отскока	*	*
Взаимодействие с нападением при контратаке		*
Взаимодействие с защитой при свободном броске		

Программный материал на учебно-тренировочном этапе.

Программный материал	Учебно-тренировочный этап				
	год обучения				
Техника нападения полевого игрока	1	2	3	4	5
Стойка игрока	*				
Бег с изменением направления	*	*	*	*	*
Бег с изменением скорости	*	*	*	*	*
Смена бега спиной вперёд на бег лицом вперёд и наоборот	*	*	*	*	*
Бег челночный	*	*	*	*	*
Бег зигзагом (с выпадом в стороны)	*	*	*	*	*
Бег с подскоками	*	*	*	*	*
Прыжки вверх. В стороны, вперёд, отталкиваясь одной и двумя ногами	*				
Падение на руки с переходом на грудь		*	*	*	
Падение на бедро с перекатом на спину		*	*	*	
Ловля двумя руками в прыжке	*				
Ловля мяча справа и слева	*				
Ловля с недолётом и с перелётом мяча	*	*			
Ловля мячей высоких, низких	*				
Ловля катящегося мяча	*				
Ловля с отскока от площадки	*				
Ловля в движении бегом	*				*
Ловля двумя руками при активном сопротивлении	*	*			*
Ловля мяча, летящего с большой скоростью	*				*
Ловля мяча одной рукой без захвата	*	*	*	*	*
Ловля одной рукой захватом пальцами				*	
Передача мяча хлестом сверху с последующим перемещением	*				
Передача мяча с разбега обычными шагами	*				
Передача мяча со скрестным шагом в разбеге	*	*	*	*	*

Передача мяча при движении партнёров в одном направлении	*	*	*	*	*
Передача по навесной траектории	*	*	*	*	*
Передача с отскоком от площадки	*	*	*	*	*
Передача мяча после ловли с полу-отскока		*	*		
Передача толчком одной рукой	*	*			
Передача кистевая за спиной		*	*	*	
Передача кистевая, держа мая хватом сверху		*	*	*	
Передача в прыжке с поворотом	*	*	*	*	*
Передача мяча с преодолением помех (стойки, ширмы, игроки)	*	*		*	*
Ведение мяча многоударное с изменением направления	*	*			
Ведение мяча многоударное с изменением скорости	*	*	*	*	*
Ведение мяча с низкими отскоками	*	*	*	*	
Ведение с переводом с одной руки на другую за спиной		*	*	*	
Ведение с обводкой нескольких активных защитников		*	*	*	*
Ведение подбрасыванием	*	*			
Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полёта мяча	*				*
Бросок с нисходящей траекторией	*	*	*	*	*
Бросок с восходящей траекторией полета мяча			*	*	*
Бросок с отражённым отскоком	*				*
Бросок со скользящим отскоком	*	*	*	*	*
Бросок с отскоком с вращением			*	*	*
Бросок с разбега со скрестным шагом (вперёд)	*	*	*	*	*
Бросок с разбега со скрестным шагом (назад)		*	*	*	*
Бросок в опорном положении с подскоком в разбег	*	*	*	*	*
Бросок в опорном положении с приставным шагом в разбег			*	*	*
Бросок в опорном положении с наклоном туловища вправо	*	*	*	*	*
Бросок в опорном положении с наклоном туловища влево	*	*	*	*	*
Бросок хлестом сбоку с места	*				*
Бросок сбоку с разбега со скрестным шагом	*	*	*	*	*
Бросок сбоку с поворотом в разбеге на 90		*	*	*	*
Бросок в прыжке, отталкиваясь одноимённой ногой	*	*	*	*	*
Бросок в прыжке, отталкиваясь разноимёнными ногами	*	*	*	*	*
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 безопорном положении («парашют»), без помех			*		*
Бросок в падении с приземлением на ногу и руки	*				*
Бросок в падении с приземлением на руки	*	*	*	*	*
Бросок в падении с приземлением на бедро одноименной ноги		*	*	*	*
Бросок в падении, отталкиваясь вправо				*	*
Бросок в падении, отталкиваясь влево			*	*	*
Бросок в падении с поворотом в разбеге в сторону бросающей руки		*	*	*	*
Бросок после ловли в безопорном положении, прорвавшись в зону				*	*
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 полевого игрока					
Стойка защитника	*				
Перемещение приставным шагом боком	*				*
Перемещение вперёд-назад в стойке защитника	*	*	*	*	*
Выбивание при одноударном ведении на месте	*				*
Выбивание при многоударном ведении шагом и бегом	*	*	*	*	*
Выбивание при ведении в параллельном движении	*	*	*	*	*
Выбивание при ведении на большой скорости передвижения			*	*	*
Блокирование мяча двумя руками сверху на месте	*				*
Блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке	*	*	*	*	*
Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу	*	*	*	*	*

Блокировка 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 игры вратаря					
Стойка вратаря	*				
Передвижение в воротах	*	*			
Задержание одной рукой сверху в прыжке	*	*	*	*	*
Задержание одной рукой боку без замаха	*	*			
Задержание одной рукой сбоку с замахом	*	*	*		*
Задержание одной рукой снизу	*				
Задержание ног в выпаде	*	*	*		*
Задержание мяча двумя ногами смыканием ног	*	*	*	*	*
Задержание мяча двумя ногами скачком вперед	*	*	*		*
Задержание мяча одной ногой махом	*	*	*	*	*
Задержание мяча в «шпагате»	*	*	*	*	*
Отбивание мяча за ворота	*	*	*	*	*
Отбивание мяча в площадку двумя руками	*	*	*	*	*
Отбивание мяча в площадку одной рукой		*	*	*	*
Ловля мяча с отскока от площадки	*				
Техника полевого игрока	*	*	*	*	*
Индивидуальные тактические действия в нападении					
Открытый уход для стягивания защитников	*	*	*	*	
Открытый уход для увода за собой защитника		*	*	*	
Скрытый уход для создания численного преимущества	*	*	*	*	*
Применение сопровождающей передачи	*	*			*
Применение передачи скрытно	*	*	*	*	
Применение броска с открытой позиции	*	*	*	*	
Применение броска с закрытой позиции		*	*	*	*
Финт перемещением без мяча при встречном движении	*				
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	*	*			*
Финт в конкретных ситуациях	*	*	*	*	
Уход скрытый от защитника	*				
Уход скрытый и выбор места для взаимодействия	*				*
Совершенствование с учетом индивидуальных особенностей партнеров			*	*	*
Совершенствование с учетом индивидуальных особенностей защитников противника			*	*	*
Групповые тактические действия в нападении					
Параллельное взаимодействие двух нападающих без «стягивания» защитников	*	*			
Параллельное взаимодействие трёх игроков без «стягивания» защитников	*	*	*		
Параллельное взаимодействие двоих на «стягивание» защитников	*	*			*
Параллельное действие 3-5 игроков «на стягивание» защитников	*	*	*	*	*
Скрестное внутреннее действие	*	*	*	*	*
Скрестное внешнее взаимодействие трёх игроков	*	*	*	*	*
Заслон внутренний на линии атаки партнера	*	*	*	*	*
Заслон внешний для ухода партнёра и для его броска	*	*	*	*	*
Заслон с уходом линейного игрока	*	*	*	*	*

Заслон с уходом крайнего игрока	*	*	*	*	*
Заслон с уходом полусреднего игрока		*	*	*	*
Заслон с сопровождением в поле		*	*	*	*
Заслон с сопровождением в зоне ближних бросков			*	*	*
Взаимодействие при вбрасывании из-за боковой линии	*	*			
Взаимодействия при свободном броске	*	*	*	*	
Комбинации из индивидуальных и групповых действий		*	*	*	*
Совершенствование с конкретным партнером в конкретной ситуации			*	*	*
Командные тактические действия в нападении					
Позиционное нападение 2:4 с крайними игроками у 6-метровой линии		*	*	*	
Позиционное нападение 2:4 с крайними игроками 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	*	*	*	*	*
Поточное нападение (восьмерка)			*	*	*
Стремительное нападение - отрыв	*	*	*	*	*
Стремительное нападение - прорыв	*	*	*	*	*
Индивидуальные тактические действия в защите					
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			*	*	*
Опека игрока с мячом с учетом его индивидуальных особенностей			*	*	*
Уход от внутреннего заслона	*	*	*	*	*
Уход от внешнего заслона	*	*	*	*	
Финт перемещением (показать выход – сделать отход)			*	*	*
Групповые тактические действия в защите					
Финт блокированием (показать блокирование сверху – выполнить соответственно броску)		*	*	*	
Подстраховка партнера при личной защите	*	*	*	*	*
Подстраховка при зонной защите	*	*	*	*	*
Переключение передач игрока партнеру	*	*	*	*	*
Переключение на опеку другого нападающего сменой подопечных	*	*	*	*	*
Противодействие заслону: отступление и проскальзывание	*	*	*	*	*
Одновременная опека нескольких нападающих (разбор) при свободном броске	*	*	*	*	*
Разбор при боковом броске	*	*	*	*	*
Разбор ближних игроков по ходу игры		*	*	*	*
Командные тактические действия в защите					
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 с переключением	*	*	*	*	
Личная защита по всему полю	*				
Тактика игры вратаря					
Выбор позиции в воротах	*	*			
Выбор позиции в площади вратаря (игра на выходах)	*	*	*	*	*
Выбор позиции в поле		*	*	*	*
Задержание мяча с отраженного отскока	*				
Задержка мяча со скользящего отскока	*	*	*	*	*

Задержка 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			*	*	*
Взаимодействие с нападением при контратаке	*	*	*	*	*
Взаимодействие с защитой при свободном броске		*	*	*	*
Взаимодействие с нападением и защитой в конкретных игровых ситуациях			*	*	*
Тактика полевого игрока	*	*	*	*	*

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

13. Особенности осуществления спортивной подготовки

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по дисциплине «пляжный гандбол» основана на использовании специальной площадки с песчаным покрытием, мячей для пляжного гандбола, экипировки для пляжного гандбола. Все команды, которые принимают участие в Чемпионатах и Первенствах России, Всероссийских соревнованиях по спортивной дисциплине «гандбол», также имеют право принимать участие в соревнованиях по спортивной дисциплине «пляжный гандбол».

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

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Решением тренерского совета возможно зачисление обучающихся не достигших установленного возраста (на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап до трех лет) с условием того, что в текущем соревновательном сезоне обучающийся достигнет установленного ФССП возраста.

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

14. Материально-технические условия реализации Программы

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	10
2.	Батут-отражатель мячей	штук	3
3.	Ворота гандбольные	штук	2
4.	Гандбольная мастика (500 г)	штук	8
5.	Гантели массивные (от 1 до 10 кг)	комплект	6
6.	Конус разметочный	штук	20
7.	Мат гимнастический	штук	10
8.	Мяч гандбольный облегченный (до 100 г)	штук	16
9.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
10.	Мяч футбольный	штук	2
11.	Насос с иглами для накачивания мячей	комплект	1
12.	Балансировочная платформа (полусфера)	штук	16
13.	Свисток	штук	1
14.	Секундомер	штук	2
15.	Сетка для ворот гандбольных	штук	2
16.	Сетка для переноски мячей	штук	2
17.	Сетка заградительная для зала (6х15 м)	штук	2
18.	Скакалка	штук	16
19.	Скамейка гимнастическая	штук	4
20.	Степ-платформа	штук	16
21.	Стойка для дриблинга	штук	12
22.	Табло перекидное судейское	штук	1
23.	Утяжелители для ног	комплект	16
24.	Утяжелители для рук	комплект	16
25.	Эспандер резиновый ленточный	штук	16
26.	Мешок с песком («сендбег»)	штук	8
27.	Мяч гандбольный	штук	16
Для спортивной дисциплины «пляжный гандбол»			
28.	Ворота для пляжного гандбола	комплект	1
29.	Мяч для пляжного гандбола	штук	8
30.	Разметка игровой площадки	комплект	1

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол- во	срок экспл. (лет)	Кол-во	срок экспл. (лет)	Кол-во	срок экспл. (лет)	Кол-во	срок экспл. (лет)
Для спортивной дисциплины «гандбол»											
	Бандаж защитный для вратаря	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
	Бандаж защитный для плеча	штук	на обучающегося	–	–	5	1	5	1	5	1
	Бандаж защитный для локтя	штук	на обучающегося	–	–	2	1	5	1	5	1
	Бандаж защитный для колена	штук	на обучающегося	–	–	2	1	5	1	5	1
	Бандаж защитный для спины	штук	на обучающегося	–	–	1	1	5	1	5	1
	Бандаж защитный для голеностопа	штук	на обучающегося	–	–	2	1	5	1	5	1
	Брюки учебно-тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
	Костюм спортивный (утепленный)	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
	Кроссовки для гандбола	пар	на обучающегося	–	–	2	1	4	1	4	1
	Наколенник защитный	штук	на обучающегося	–	–	2	1	2	1	2	1
	Налокотник защитный для вратаря	штук	на обучающегося	–	–	2	1	2	1	2	1
	Сумка большая спортивная	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
	Толстовка для вратаря	штук	на обучающегося	–	–	2	1	2	1	2	1
	Футболка гандбольная	штук	на обучающегося	–	–	4	1	4	1	4	1
	Шапка	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
	Шорты гандбольные тренировочный	штук	на обучающегося	–	–	2	1	2	1	2	1
Для спортивной дисциплины «пляжный гандбол»											
	Бейсболка	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
	Майка для пляжного гандбола	штук	на обучающегося	–	–	4	1	4	1	4	1
	Носки для пляжного гандбола	пар	на обучающегося	–	–	2	1	2	1	2	1
	Термобелье	Компл.	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
	Шорты для пляжного гандбола	штук	на обучающегося	–	–	2	1	2	1	2	1

15. Кадровые условия реализации Программы.

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

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

- Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

16. Перечень объектов для осуществления обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол».

п/п	Объект	Статус пользования объектом	Адреса
1	СК "Южный"	Договор безвозмездного пользования	ул. Лебедянская, д. 18
2	ЦБ "Новая Звезда"	Договор безвозмездного пользования	ул. Барышиха, д. 33А
3	СК "Вешняки"	Договор безвозмездного пользования	ул. Косинская, д. 12Б
4	ФОК ГБУ ДО "Московская гандбольная академия"	Оперативное управление	ул. Вилиса Лациса, дмв. 20
5	СК "Луч"	Договор безвозмездного пользования	ул. 1-я Владимирская, д. 10Б
6	СК "Луч"	Договор безвозмездного пользования	ул. 1-я Владимирская, д. 10Б, стр. 2
7	СК "Линия Спорта"	Аренда	ул. 1-я Владимирская, д. 10Д
8	ГБОУ Школа № 654	Договор сетевого взаимодействия	ул. Люблинская, д. 45
9	ГБОУ Школа № 1591	Договор сетевого взаимодействия	ул. Новокосинская, д. 42А
10	ГБОУ Школа № 2089	Договор сетевого взаимодействия	ул. 1-я Вольская, д. 5
11	СК "Север"	Договор безвозмездного пользования	Бескудниковский бул. 12А
12	ФОК "САШ"	Договор безвозмездного пользования	ул. Корнейчука, д. 28, к. 2
13	СК "Атлант"	Договор безвозмездного пользования	ул. Большая Косинская, д. 5
14	ГБОУ Школа № 1504	Договор сетевого взаимодействия	ул. Сталеваров, д. 16
15	ГБОУ Школа № 827	Договор сетевого взаимодействия	ул. Героев Панфиловцев, д. 45, к. 3
16	ФОК "Некрасовка"	Договор безвозмездного пользования	ул. Покровская, д. 22
17	ГБПОУ МССУОР № 2	Договор сетевого взаимодействия	ул. Малая Филевская, д. 34, к. 1
18			

17. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Приказ Минспорта России от 02.11.2022 г. № 902 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гандбол».
2. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ – М.: Советский спорт, 2003.
3. Дорохов С.И. Системы проведения соревнований по спортивным играм (методология, моделирование): учеб. пособие / С. И. Дорохов; М-во спорта, туризма и молодежной политики Рос. Федерации, Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б. и.], 2010.
4. Дорохов С.И. Кубковая система проведения соревнований по спортивным играм и ее компьютерная модель: учеб.-метод. пособие / С. И. Дорохов; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б. и.], 2010.
5. Игнатьева В.Я. Гандбол. Азбука спорта. – М.: ФиС, 2001.
6. Игнатьева В.Я. Гандбол. Подготовка игроков в спортивных школах [Текст]: учебно-методическое пособие / В. Я. Игнатьева. - Москва: Советский спорт, 2013.
7. Клусов Н.П. Тактика гандбола. – М.: ФиС, 1986.
8. Макаров Ю.М. Этапы возникновения, становления и развития гандбола [Текст] : учебное пособие по направлениям 49.03.01 «Физическая культура» / Ю. М. Макаров, А. А. Рамзайцева, Ж. Б. Алексеев; Министерство спорта Российской Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б. и.], 2014.
9. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. – М.: ИКА, 1998.
10. Тихвинский С.Б., Хрущев С.В. Детская спортивная медицина: руководство для врачей – М.: Медицина, 1991.
11. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура» /под ред. Ю. Д. Железняка. - 9-е изд., стер. - Москва: Академия, 2014.
12. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры; учебник для студентов образовательных учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению «Физическая культура» /Ю. М. Макаров [и др.]; под ред. Ю. М. Макарова. - Москва: Академия, 2013.
13. Тхорев В.И. Рейтинговая методика оценки соревновательной деятельности квалифицированных гандболистов: Учебно-методическое пособие. – Краснодар, 1992.
14. Ратианидзе А.Л., Борисов Э.Л. Игра гандбольного вратаря. - М..ФиС, 1981.

15. Интернет ресурсы:

<http://www.rushandball.ru/>
<http://www.minsport.gov.ru/>
<http://www.consultant.ru/>