



**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 4»**

Принята  
Тренерско-педагогическим советом  
Протокол от 06.09 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ МО «УОР №4»  
Т.Г. Подорожная

« 06 » 09

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

Программа разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» (утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 2 ноября 2022 г. N 902)

Срок реализации программы на этапах:

- учебно-тренировочный этап – два года
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается
- этап высшего спортивного мастерства- не ограничивается

Сведения о разработчиках программы:

Кочетков Валерий Александрович, Заслуженный тренер России  
Кушнир Владимир Андреевич, Заслуженный тренер России  
Коваленко Александр Васильевич, тренер-преподаватель высшей категории  
Швечков Виталий Михайлович, тренер-преподаватель высшей категории  
Черноиванов Александр Петрович, тренер-преподаватель первой категории  
Грамс Олег Михайлович, тренер-преподаватель  
Иванов Виталий Владимирович, тренер-преподаватель  
Филиппов Василий Викторович, тренер-преподаватель  
Вознесенская Татьяна Борисовна, инструктор-методист первой категории

**Чехов, 2024**

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

<b>I.</b>	<b>Общие положения</b>	3
1	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины)	3
2	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
<b>II.</b>	<b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	3
3	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	3
4	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
5	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
6	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	8
7	Календарный план воспитательной работы	10
8	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	13
9	Планы инструкторской и судейской практики	15
10	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения	17
<b>III.</b>	<b>Система контроля</b>	20
11	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	20
12	Оценка результатов освоения Программы	22
13	Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.	22
<b>IV.</b>	<b>Рабочая программа по виду спорта «гандбол»</b>	26
14	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	26
15	Учебно-тематический план	55
<b>V.</b>	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «гандбол»</b>	59
16	Особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта «гандбол»	59
<b>VI.</b>	<b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	64
17	Материально-технические условия реализации Программы	64
18	Кадровые условия реализации Программы	67
19	Информационно-методические условия реализации Программы.	68

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивной дисциплины «классический гандбол» (учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет, этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», утвержденным приказом Минспорта России от 02.11.2023 г. № 902<sup>1</sup> (далее - ФССП), с учетом требований приказа Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», приказа Минспорта России от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», приказа Минспорта России от 07.07.2022 г. № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999», примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», утвержденной приказом Минспорта России от 05.12.2022 г. № 71344 в ГБПОУ МО «УОР № 4» (далее Организация).

2. **Целью Программы** является достижение спортивных результатов и подготовка спортивного резерва, кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации и спортивные сборные команды Московской области, на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, направленного на всестороннее физическое развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»**

3. **Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку,**

---

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 05.12.2022 г., регистрационный №71353)

количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки в соответствии с приложением № 1 к ФССП, представлены в таблице 1.

Таблица 1

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»**

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет	3	10	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	определяется организацией с учетом наличия обучающихся, соответствующих требованиям для зачисления и перевода на данный этап, но не меньше 5
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	определяется организацией с учетом наличия обучающихся, соответствующих требованиям для зачисления и перевода на данный этап, но не меньше 5

Многолетняя подготовка обучающихся строится на основе методических положений, которые отражают объективные закономерности учебно-тренировочного занятия и составляют комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе. Прежде всего, это целевая направленность подготовки гандболистов к максимальным достижениям. Достигается предельный результат только при специализации и индивидуализации всего процесса подготовки.

Важным условием при этом является преемственность подготовки игрока на разных этапах. В гандболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. Нельзя требовать от спортсменов больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства. Достижение высшего спортивного мастерства предполагает освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок.

Необходимо сохранение равновесия между затратами и восстановлением энергоресурсов обучающихся. Для этого нужна рациональная структура учебно-тренировочного процесса и индивидуальный подход к каждому игроку.

**4. Объем Программы по виду спорта «гандбол» и нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки в соответствии с приложением № 1 к ФССП, представлены в таблице 2.**

Таблица 2

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

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
	УТГ-4	УТГ-5	ССМ-1	ССМ свыше года	ВСМ-1	ВСМ свыше года
Количество часов в неделю	16	18	20	24	24	26
Общее количество часов в год*	832	936	1040	1248	1248	1352

\* Объем учебно-тренировочной нагрузки исходя из астрономического часа (60 минут)".

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» являются:

5.1. Учебно-тренировочные занятия: групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам с обучающимися на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства; инструкторская и судейская практика; медико- восстановительные мероприятия; тестирование и контроль.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия, которые являются составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса, предназначены для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к

спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, проводятся с учетом приложения № 3 к ФССП и представлены в таблице 3.

Таблица 3

**Учебно-тренировочные мероприятия по виду спорта «гандбол»**

№	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)		
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным</b>				
1.1.	- к международным соревнованиям	-	21	21
1.2.	- к чемпионатам, кубкам, первенствам России	14	18	21
1.3.	- к другим всероссийским соревнованиям	14	18	18
1.4.	- к официальным соревнованиям субъекта РФ	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>				
2.1.	- по общей физической и (или) специальной	14	18	18
2.2.	- восстановительные мероприятия	-	До 10 суток	
2.3.	- для комплексного медицинского обследования	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	- в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 раз в год	-	-
2.5.	- просмотрные	До 60 суток		

5.3. Спортивные соревнования являются составной частью педагогических усилий по повышению уровня подготовленности гандболистов. Планирование соревнований, по своей направленности и

степени трудности, соответствует задачам конкретного этапа спортивной подготовки, со строгим соответствием требований к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся с учетом главы III ФССП:

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

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. Различают следующие виды соревнований.

Контрольные соревнования, в которых выявляются возможности обучающихся, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается и корректируется программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

Отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды. Отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимися ставится задача занять первое или призовое место, пройти определенный этап, позволяющий выступить на главных соревнованиях.

Главные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 4 в соответствии с приложением № 4 к ФССП.

Таблица 4

**Объем соревновательной деятельности по виду спорта «гандбол»**

Виды спортивных соревнований, поединков	Этапы и годы спортивной подготовки, количество соревнований, поединков				
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	4 года	5 года	До года	Свыше года	
Количество соревнований	4	5	7	7	8
контрольные	1	2	4	4	4
отборочные	2	2	2	2	2
основные	1	1	1	1	2

Планируемая спортивная деятельность обучающихся по виду спорта «гандбол» формируется в Организации ежегодно в форме календарного плана спортивных мероприятий (Приложение № 1), который разрабатывается на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, а также календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Московской области и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

**6. Учебно-тренировочный процесс по виду спорта «гандбол»** осуществляется в Организации в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в течение календарного года, рассчитанным на 52 недели, и не превышает нормативы максимального объема тренировочной нагрузки. Построение учебно-тренировочного процесса спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Для обеспечения непрерывности, учебно-тренировочный процесс включает в себя самостоятельную подготовку по индивидуальным планам спортивной подготовки, период которой составляет не менее 10% и не более 20 % от общего количества часов<sup>3</sup>.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трехчасов;
- 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 занятия не должна превышать более восьми часов<sup>4</sup>.

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», который составляется с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП, представлен в таблице 5.

Таблица 5

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки													
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет				Этап совершенствования спортивного мастерства				Этап высшего спортивного мастерства					
		УТГ-4		УТГ-5		ССМ-1		ССМ свыше года		ВСМ-1		ВСМ свыше года			
		Недельная нагрузка в часах*													
		16		18		20		24		24		26			
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах*													
		3				4				4					
		Наполняемость групп (человек)													
		4				определяется организацией с учетом наличия обучающихся, соответствующих требованиям для зачисления и перевода на данный этап									
						но не меньше 5				но не меньше 5					
%		часы		%		часы		%		часы		%		часы	
1.	Общая физическая подготовка	22	183	21	196	19	198	19	237	19	238	19	257		
2.	Специальная физическая подготовка	19	158	20	187	21	219	21	262	20	250	20	270		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	9	75	10	93	12	124	12	150	13	162	13	176		
4.	Техническая подготовка	26	216	25	234	20	208	20	250	16	200	16	216		
5.	Тактическая подготовка	6	50	6	56	7	72	7	87	7	87	7	94		
6.	Теоретическая подготовка	5	41	5	46	4	42	4	50	6	75	6	82		
7.	Психологическая подготовка	6	50	6	56	7	72	7	87	6	75	6	82		
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	9	1	10	1	11	1	12	1	13	1	13		
9.	Инструкторская практика	1	9	1	10	1	11	1	12	2	24	2	27		
10.	Судейская практика	1	9	1	10	2	21	2	25	2	24	2	27		
11.	Медицинские, медикобиологические мероприятия	2	16	2	19	3	31	3	38	4	50	4	54		
12.	Восстановительные мероприятия	2	16	2	19	3	31	3	38	4	50	4	54		
	<b>Общее количество часов в год</b>	<i>100</i>	<b>832</b>	<i>100</i>	<b>936</b>	<i>100</i>	<b>1040</b>	<i>100</i>	<b>1248</b>	<i>100</i>	<b>1248</b>	<i>100</i>	<b>1352</b>		

\* исходя из астрономического часа (60 минут).

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а в период учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях также возможна на учебно-тренировочном этапе<sup>5</sup>.

**7. Календарный план воспитательной работы составляется в Организации с учетом учебно-тренировочного процесса и графика участия в спортивных соревнованиях и направлен на решение основных задач воспитательной работы:**

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с обучающимися в рамках учебно-тренировочного процесса является единство воспитательных действий, единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность и задач каждого этапа спортивной подготовки.

В работе с обучающимися применяются специфические средства нравственного воспитания:

учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, общественно-полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов воспитания применяются: формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий, предупреждение и осуждение отрицательных действий.

Примерный годовой календарный план воспитательной работы составляется в Организации на учебный год и представлен в таблице 6.

**Примерный годовое календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера- преподавателя, инструктора; составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; формирование навыков наставничества; формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> Формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках.	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
		Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся	В течение года

Важнейшим фактором воспитательной работы в рамках учебно-тренировочного процесса является спортивный коллектив. Инициатива в реализации задач воспитания принадлежит тренеру-преподавателю. Его роль в воспитании личностных качеств обучающихся огромна. Тренер-преподаватель не только наставник-учитель, но и образец подражания для обучающихся. В связи с этим тренер-преподаватель должен предъявлять к себе высокие требования при проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе соревнований. Авторитет тренера-преподавателя создается и поддерживается не только его профессиональными знаниями, как специалиста в гандболе, но и как человека авторитетного, культурного, эрудированного в жизненных вопросах.

**8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**, разрабатывается в Организации ежегодно. Предотвращению допинга в спорте обоснованно уделяется повышенное внимание. Эта проблема актуальна по многим причинам: угроза для здоровья, разрушение представлений о спорте, как области совершенствования человеческих возможностей и честной борьбы, риск формирования негативных социальных установок по отношению к спорту. Кардинально проблему допинга в современном спорте может решать не только непосредственно допинг-контроль, но и информационно-образовательные мероприятия, направленные на оптимизацию отношений и знаний, обучающихся и тренерско-преподавательского состава к проблемам допинга в спорте.

Представления о допинге формируются у обучающихся в значительной степени под влиянием тренера-преподавателя. Но профессиональная компетентность и жизненный опыт тренерско-преподавательского состава - лишь одна составляющая из множества факторов.

С целью профилактики допинга, в теоретическую часть программы включен раздел «Допинг в спорте». План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, рекомендуемая тематика и форма проведения теоретических занятий по разделу «Допинг в спорте» представлена в таблице 7.

Таблица 7

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий	Кол-во часов
Учебно-тренировочный	Антидопинговый курс РУСАДА	Ежегодно (январь)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА (обучающиеся, тренеры-преподаватели)	1

этап (этап спортивной специализации) УТЭ 4 и УТЭ 5)	Беседа: Как допинг влияет на здоровье?	1-2 раза в год	Проводит тренер- преподаватель	1
	Беседа: Этическая сторона проблемы: допинг как обман	1 раз в год	Проводит тренер- преподаватель	1
	Оформление стенда по антидопингу	в течение года	Проводит тренер- преподаватель, инструктор- методист в качестве просветительской работы	1
Этап совершенствования спортивного мастерства (до года и свыше года)	Антидопинговый курс РУСАДА	Ежегодно (январь)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА (обучающиеся, тренеры-преподаватели)	1
	Беседа: Ущерб, наносимый допингом идее спорта	1 раз в год	Проводит тренер- преподаватель	1
	Беседа: Негативное влияние на здоровье запрещенных веществ и методов	1 раз в год	Проводит тренер- преподаватель	1
Этап высшего спортивного мастерства	Лекция: Запрещенный список:его структура и порядок создания	1 раз в год	Проводит врач для обучающихся и тренеров- преподавателей	1
	Лекция: Запрещенный список:его структура и порядок создания; химическая	1 раз в год	Проводит врач для обучающихся и тренеров- преподавателей	1
	Лекция: Спорт без допинга. Как повысить результаты без допинга?	1 раз в год	Проводит тренер- преподаватель	1
	Антидопинговый курсРУСАДА	ежегодно (январь)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА (обучающиеся, тренеры-преподаватели)	1
	Лекция: Документы, регламентирующие антидопинговую	1 -2 раза в год	Проводит тренер- преподаватель	1
	Беседа: Риски применения БАДов и последствия использования пищевых	1 раз в год	Проводит врач	1
	Беседа: Порядок проведениядопинг- контроля.	1 раз в год	Проводит тренер- преподаватель	1

	Лекция: Запрещенный список: его структура и порядоксоздания; химическая	1 раз в год	проводит врач для обучающихся и тренеров- преподавателей	1
	Лекция: Роль и обязанности персонала спортсмена.	1 раз в год	Проводит тренер- преподаватель	1

9. **Планы инструкторской и судейской практики** по виду спорта «гандбол» являются частью профориентационной деятельности обучающихся и входят в общий объем годового учебно-тренировочного плана.

Цель инструкторской и судейской практики - привлечение игроков к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Все гандболисты должны освоить некоторые навыки учебной работы.

**Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):**

- вести наблюдения за обучающимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях;
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по командам;
- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения;
- судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета;
- составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения;
- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке;
- судейство в учебно-тренировочном процессе и товарищеских матчах по гандболу.
- составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой;
- проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры;
- проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини-гандбол;
- проведение соревнований по мини-гандболу и гандболу в общеобразовательной школе и в УОР. Выполнение обязанностей главного судьи,

секретаря. Составление календаря игр.

**Этап совершенствования спортивного мастерства:**

- составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения);
- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища;
- уметь провести подготовку команды своей группы к соревнованиям;
- участие в проведении соревнований по программе контрольных испытаний;
- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.

**Этап высшего спортивного мастерства:**

- проведение тренировочных занятий различной направленности;
- составление документации для работы спортивной секции по гандболу в коллективе физической культуры;
- установка на игру, разбор игры, система записи игр;
- организация и проведение соревнований в районе, в городе.

Таблица 8

**План судейской и инструкторской практики**

ид практики, тема	Этапы подготовки			
	учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства (до года и свыше года)	Этап высшего спортивного мастерства
	4-го года	5-го года		
<b>Инструкторская практика (кол-во часов)</b>				
подача строевых команд распоряжений	5	6	6	8
разработка плана и проведение разминки	5	6	8	9
разработка плана и проведение тренировочного занятия	6	7	8	9
подача заявки и участие в подготовке команды к соревнованиям	5	6	8	9
<b>Судейская практика (кол-во часов)</b>				

разработка положения о спортивных соревнованиях	5	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

## 10. Требования к организации и проведению врачебно- педагогических, медико-биологических мероприятий и применению восстановительных средств.

Для достижения спортивных показателей, необходимо выполнение высоких по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок. Правильному освоению необходимых учебно-тренировочных нагрузок способствуют не только специальные восстановительные мероприятия, но и регулярное проведение врачебно-педагогического, медико-биологического и психологического контроля.

10.1 Врачебно-педагогический контроль является основным и предусматривает оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение учебно-тренировочного мероприятия в микроцикле на отдельных этапах учебно-тренировочного цикла. Педагогические методы коррекции представлены в таблице 9.

Таблица 9

### Педагогические методы коррекции

Программирование процесса	Рекомендации по оптимальному построению учебно-тренировочного занятия	Ведение здорового образа жизни
---------------------------	---	--------------------------------

1. Оптимальное Программирование подготовки. 2. Разнообразие средств и методов подготовки. 3. Соответствие нагрузки уровню функциональной подготовленности. 4. Соблюдение принципов тренировки. 5. Педагогический,	1. Проведение общей и специальной разминки. 2. Рациональное чередование нагрузки и отдыха. 3. Преемственность и сочетаемость упражнений. 4. Индивидуализация нагрузки. 5. В заключительной	1. Культура личностного общения. 2. Самоуправление и самоорганизация. 3. Оптимальные режимы питания, сна, отдыха. 4. Соблюдение санитарии и гигиены. 5. Отказ от вредных
---	--	--

10.2 Медико-биологический контроль осуществляется в виде обследования на базе специализированного медицинского учреждения (Клинического Центра восстановительной медицины и реабилитации, филиал по спортивной медицине) и включает в себя следующие виды контроля:

1) Углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год, в начале подготовительного периода и перед основным соревновательным периодом. Оценивается общее состояние здоровья и физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей. По этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы спортивной подготовки, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению и мерам повышения витаминной обеспеченности.

2) Текущее обследование (ТО) проводится на базе медицинского кабинета Училища не только непосредственно в дни интенсивных или контрольных учебно- тренировочных занятий для получения срочной информации о ходе учебно- тренировочного процесса и функционального состояния обучающегося, но и ежедневно (в условиях учебно-тренировочного процесса) для контроля над эффективностью применяемых восстановительных средств. При необходимости 3- 4 раза в год на базе медицинского кабинета Организации проводится индивидуальный этапный контроль обучающихся в основном после интенсивных учебно-тренировочных циклов, сборов и серий контрольных

соревнований.

Профессиональное грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов контроля, помогает следить за динамикой состояния здоровья, физического и психологического развития, обучающегося. Дает возможность проследить, как переносятся нагрузки, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости - своевременно принимать лечебно-профилактические меры.

Таблица 10

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

Этап	№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения	Ответственный за проведение
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) УТЭ 4 и УТЭ 5	<b>Медицинские и медико-биологические мероприятия</b>			
	1.	Прохождение УМО спортсменами сборных команд РФ	согласно вызову на УМО	тренер-преподаватель
	2.	Прохождение УМО в ОВФД	август, март	тренер-преподаватель
	3.	Медицинский осмотр в ОВФД перед участием в спортивных соревнованиях	в течение года	тренер-преподаватель
	4.	Тестирование в кабинете функциональной диагностики в организации	в течение года	врач кабинета функциональной диагностики
	5.	Медико-фармакологическое сопровождение	В течение года. В период заболевания и/или реабилитации	Медицинский отдел
	6.	Контроль за рациональным питанием с использованием продуктов повышенной биологической ценности	В период учебно-тренировочных сборов и спортивных соревнований	Спортсмен, тренер-преподаватель, Медицинский отдел
	<b>Восстановительные мероприятия</b>			
	7.	Использование различных видов массажа (классический, вибрационный, точечный)	В течение года. В период заболевания и/или реабилитации	Медицинский отдел
8.	Применение поливитаминовых комплексов	В течение года. В период заболевания и/или	Медицинский отдел, спортсмен	

			реабилитации	
	9.	Баннные процедуры (посещение сауны)	По назначению	Медицинский отдел, тренер-преподаватель
		<b>Психологическая подготовка</b>		
	10.	Обучение способности к самоконтролю и саморегуляции	в ходе ежедневных учебно-тренировочных занятий	Психолог, тренер-преподаватель, спортсмен
	11.	Включение когнитивных форм физических упражнений (развитие внимания, памяти и др.)	в ходе ежедневных учебно-тренировочных занятий	Психолог, тренер-преподаватель, спортсмен
	12.	Индивидуальные формы подготовки к состязаниям	в период учебно-тренировочных сборов и спортивных соревнований	Психолог, тренер-преподаватель, спортсмен
Этапы совершенствования спортивного мастерства (до года и		<b>Медицинские и медико-биологические мероприятия</b>		
	1.	Прохождение УМО спортсменами сборных команд РФ	согласно вызова на УМО	тренер-преподаватель
	2.	Прохождение УМО в ОВФД	август, март	тренер-преподаватель
	3.	Медицинский осмотр в ОВФД перед участием в спортивных соревнованиях	в течение года	тренер-преподаватель
	4.	Тестирование в кабинете функциональной диагностики в организации	в течение года	врач кабинета функциональной диагностики
	5.	Медико-фармакологическое сопровождение	В течение года. В период заболевания и/или реабилитации	Медицинский отдел
	6.	Контроль за рациональным питанием с использованием продуктов повышенной биологической ценности	В период учебно-тренировочных сборов и спортивных соревнований	Спортсмен, тренер-преподаватель, Медицинский отдел
		<b>Восстановительные мероприятия</b>		
7.	Использование различных видов массажа (классический, вибрационный, точечный)	В течение года. В период заболевания и/или реабилитации	Медицинский отдел	

8.	Банные процедуры (посещение сауны)	В течение года. В период заболевания и/или реабилитации	Медицинский отдел, спортсмен
9.	Банные процедуры (посещение сауны)	По назначению	Медицинский отдел, тренер-преподаватель
<b>Психологическая подготовка</b>			
10.	Обучение способности к самоконтролю и саморегуляции	в ходе ежедневных учебно-тренировочных занятий	Психолог, тренер-преподаватель, спортсмен
11.	Включение когнитивных форм физических упражнений (развитие внимания, памяти и др.)	в ходе ежедневных учебно-тренировочных занятий	Психолог, тренер-преподаватель, спортсмен
12.	Прохождение восстановительных мероприятий в кабинете психологической разгрузки в организации	в ходе ежедневных учебно-тренировочных занятий	психолог
13.	Индивидуальные формы подготовки к состязаниям	в период учебно-тренировочных сборов и спортивных соревнований	Психолог, тренер-преподаватель, спортсмен

Применение средств восстановления в рамках Программы обеспечивает необходимый баланс между нагрузками и уровнем реализации адаптационных возможностей организма гандболистов. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями, на отдельных этапах годичной подготовки. Тренер-преподаватель на основе наблюдений оценивает эффекты от воздействия нагрузок на психическую сферу гандболиста, тестирует в индивидуальном уроке уровень проявлений двигательных и психических функций, сопоставляет количество ошибок по адекватности действий в тренируемых условиях. Профилактика травматизма всегда является неотъемлемой задачей подготовки спортсменов. Травмы нарушают нормальное течение тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном

построении его. Основными причинами являются следующие: локальные перегрузки; недостаточная разносторонность нагрузок; применение их при переохлаждении и в состоянии утомления; недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Чаще всего травмы в гандболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям.

Во избежание травм рекомендуется:

- выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц;
- надевать тренировочный костюм в холодную погоду;
- не применять упражнения с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
- прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах;
- применять упражнения на расслабление и массажные процедуры;
- освоить упражнения на растягивание «стретчинг»;
- применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

### **III. Система контроля Программы по виду спорта «гандбол»**

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Система контроля включает в себя: этапный контроль, текущий контроль, оперативный контроль, аттестация.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такое состояние спортсмена является следствием долговременного тренировочного процесса, является результатом длительной подготовки – в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа. Этапный контроль направлен на систематизации

знаний, умений и навыков, закреплении и упорядочивании их. Этапный контроль проводит тренер-преподаватель совместно со спортсменом, при участии врача по спортивной медицине на основе данных функциональной диагностики.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, то есть тех состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. Текущая проверка осуществляется тренером-преподавателем физкультурно-спортивной организации в процессе беседы, наблюдений за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок. Текущий контроль проводит тренер-преподаватель совместно со спортсменом.

Таблица 11

### Программа текущего обследования

Задачи текущего обследования	Методы исследования	Регистрируемые параметры
Контроль и коррекция средств, методов, объема и интенсивности тренировочных нагрузок	Хронометрия, пульсометрия, статистический анализ.	Средства подготовки, их объем, интенсивность и процентное распределение. Уровень тренировочной нагрузки

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузку в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований.

Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающихся на физическую нагрузку в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающихся. Оперативный контроль проводит тренер-преподаватель совместно со спортсменом

Направления по всем видам контроля: Обследование соревновательной

деятельности, Медико-биологический контроль, Педагогический контроль, Методы врачебного контроля, Самоконтроль.

Обследование соревновательной деятельности

Задачи:

- определить степень реализации различных сторон подготовленности в условиях соревнований;
- провести сравнительный анализ модельных характеристик и результатов соревновательной деятельности;
- оценить подготовленность основных и потенциальных соперников.

Таблица 12

### Программа обследования соревновательной деятельности

Задачи обследования соревновательной деятельности	Методы исследований	Регистрируемые параметры
Контроль уровня технической подготовленности	Видеозапись, комплексная инструментальная методика	Модельные характеристики действий
Контроль уровня функциональной подготовленности	Кардиология	Параметры ЭКГ

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности – количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности – оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Медико-биологический контроль

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

Спортсмен, занимающийся спортом, представляет из себя сложную социально биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру-преподавателю постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными

ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

Педагогический контроль – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно

- педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены.

Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

### ***11. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гандболу»***

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

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)

повидам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на третьем году;

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гандбол»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

повидам спортивной подготовки;

- демонстрировать стабильные 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 (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда

«кандидат в мастера спорта» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;

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

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

**12. Оценка результатов освоения Программы** сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой на основе разработанных комплексов контрольных упражнений по видам подготовки, а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации, которые представлены в таблицах 12.

Методические указания по организации аттестации: для оценки уровня освоения Программы проводится промежуточная (ежегодно, после каждого этапа подготовки) аттестация занимающихся.

При проведении аттестации занимающихся учитываются результаты

освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: занимающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех занимающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления, занимающегося из Учреждения.

Для занимающихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации занимающихся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только занимающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

## **ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**Вопросы по теории для учебно-тренировочного этапа четвертого года обучения.**

1. Понятие «физическая культура».
2. Страна и дата происхождения гандбола.
3. Год включения бокса в программу Олимпийских игр.
4. Количество стран-членов международной федерации гандбола.
5. Достижения боксеров России на мировой арене.
6. Самые известные спортивные общества, объединяющие наибольшее количество людей.
7. Массовые спортивные мероприятия, проводимые на территории нашей страны.
8. Принципы системы физического воспитания в РФ.
9. Основы техники и тактики гандбола.

10. Виды соревнований. Критерии допуска к соревнованиям. Длительность боев.
11. Требования к спортивной форме, инвентарю.
12. Правила разминки.
13. Понятие о процессе спортивной подготовки.

**Вопросы по теории для учебно-тренировочного этапа пятого года обучения.**

1. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.
2. Формы организации спортивной тренировки.
3. Основные средства спортивной тренировки.
4. Характерные особенности периодов спортивной тренировки.
5. Понятие о гигиене и санитарии.
6. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких.
7. Правильный режим дня спортсмена. Режим дня во время соревнований.
8. Принципы и правила закаливания. Виды закаливания.
9. Медицинский контроль и самоконтроль.
10. Восстановительные мероприятия при занятиях боксом.
11. Техника безопасности на занятиях, в аварийных ситуациях, по окончании занятий.
12. Название документа, регламентирующего нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.
13. Критерии присвоения разрядов и званий.

**Вопросы по теории для этапа совершенствования спортивного мастерства (до года и свыше года):**

1. Виды соревнований. Критерии допуска к соревнованиям.
2. Требования к спортивной форме, инвентарю. Инструментальная проверка инвентаря.
3. Правила разминки.
4. Понятие допинга. Название антидопинговой организации в России.
5. Случаи, когда спортсмен не несет наказания за применение запрещенных препаратов.

6. Права и обязанности спортсмена, обвиняемого в нарушении антидопинговых правил.
7. Понятие о процессе спортивной подготовки.
8. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.
9. Формы организации спортивной тренировки.
10. Основные средства спортивной тренировки.
11. Характерные особенности периодов спортивной тренировки.
12. Понятие о гигиене и санитарии.
13. Восстановительные мероприятия при занятиях боксом.

**Вопросы по теории для высшего спортивного мастерства:**

1. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких.
2. Правильный режим дня спортсмена. Режим дня во время соревнований.
3. Принципы и правила закаливания. Виды закаливания.
4. Медицинский контроль и самоконтроль.
5. Ежедневная норма потребления белков, жиров, углеводов, калорий.
6. Техника безопасности на занятиях, в аварийных ситуациях, по окончании занятий.
7. Название документы, регламентирующего нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.
8. Виды соревнований, на которых возможно выполнение разрядов. ЕВСК
9. Понятие противоправного влияния на результаты соревнований. Наказания за противоправные действия.
10. Перечислите антидопинговые правила. Сроки дисквалификации за применение допинга. За повторное применение.
11. Группы мышц, на которые ложиться наибольшая нагрузка при занятиях боксом.
12. Правильное питание при работе над различными физическими качествами и группами мышц.
13. Спортивные добавки в боксе. Разрешенные спортивные добавки.

**13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку по годам и этапам спортивной подготовки.**

Таблица 14

**Контрольные упражнения для оценки результатов освоения программы по виду спорта «гандбол»**

Контрольные упражнения	Этапы спортивной подготовки					
	УТГ-4	УТГ-5	ССМ-1	ССМ свыше года	ВСМ-1	ВС М свыше года
Перемещения в защитной стойке 3x3 м	08,00	07,50	07,10	07,00	06,10	06,00
Перемещение в защитной стойке с выходом вперед и за	15,50	15,25	15,00	14,90	14,80	14,70
Бросок мяча на точность с расстояния 40 м. Дается 10 с	6	6	7	7	8	8
Бросок мяча на точность с расстояния 20 м. Дается 10	7	7	8	8	9	9
Ведение мяча «змейкой» 30 м	7,5	7,3	7,0	6,8	6,5	6,5
Ведение мяча по прямой 30 м	5,8	5,7	5,4	5,3	5,0	5,0

**Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «гандбол» в соответствии с приложениями № 7-9 к ФССП, представлены в таблицах.**

Таблица 15

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) УТЭ-4 по виду спорта «гандбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 5.50
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 13
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 140
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
2.1.	Бег на 20 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более 4,7
2.2.	Челночный бег 50 м с высокого старта (2x6+2x9+20)	с	не более 20,5
2.3.	Передача мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 с	количество раз	не менее 16
2.4.	Исходное положение - стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень на расстоянии 6 м (12 попыток)	количество раз	не менее 5
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>			
спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский			

Таблица 16

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) УТЭ-5 по виду спорта «гандбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 5.5
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 5.0

1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 14
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 150
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
2.1.	Бег на 20 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более 4,7
2.2.	Челночный бег 50 м с высокого старта (2x6+2x9+20)	с	не более 20,5
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 6
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>			
спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"; спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд"			

Таблица 17

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «гандбол» (ссм до года)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 4.4
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 8.10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 36
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +11
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7.2
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 215

1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 49
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
2.1.	Бег на 30 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более 5,0
2.2.	Челночный бег 150 м с высокого старта (в метрах: 2х6 +2х9 +2х20+2х40)	с	не более 30,5
2.3.	Передача мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с	количество раз	не менее 20
2.4.	Исходное положение - стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень на расстоянии 6 м (12 попыток)	количество раз	не менее 5
	Комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадание в ворота)	количество раз	не менее 3
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>			
Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

Таблица 18

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «гандбол» (ссм свыше года)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 4
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 8
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 38
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +12
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более 7
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 220
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа	количество раз	не менее 49

	на спине (за 1 мин)		
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
2.1.	Бег на 30 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более 4,9
2.2.	Челночный бег 150 м с высокого старта (в метрах: 2х6 +2х9 +2х20+2х40)	с	не более 30
2.3.	Передача мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с	количество раз	не менее 22
2.4.	Исходное положение - стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень на расстоянии 6 м (12 попыток)	количество раз	не менее 6
	Комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадание в ворота)	количество раз	не менее 4
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>			
Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

Таблица 19

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «гандбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши/ мужчины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 4,4
1.2.	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
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +13
1.6.	Челночный бег 3х10 м	с	не более 6,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 230
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 50
1.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее 35
1.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более 23:30

2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Бег 30 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более
			4,6
2.2	Бег челночный 150 м с высокого старта (в метрах: 2х6 +2х9+2х20+2х40)	с	не более
			27,5
2.3.	Передачи мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с	количество раз	не менее
			25
2.5.	Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40х40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток	количество раз	не менее
			8
2.6.	Комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадания в ворота)	количество раз	не менее
			4
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)			
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 20

***Аттестационные формы контроля учебно тренировочного процесса и оценочные материалы***

№	Формы аттестации	Форма оценки	Примечание
1.	Контрольные нормативы	протокол выполнил/не выполнил	нормативы по ОФП и СФП определенные ФССП по виду спорта «бокс»
2.	Медицинский допуск к соревнованиям	медицинское заключение допуск/не допуск	выдается ОВФД
3.	Переводные нормативы	протокол выполнил/не выполнил	контроль осуществляет тренер-преподаватель и инструктор-методист
4.	Прохождение судейской и инструкторской практики	прошел/не прошел	контроль осуществляет тренер-преподаватель
5.	Подтверждение спортивных разрядов, званий I, II разряд – 1 раз в 2 года КМС-1 раз в 3 года МС-1 раз в 4 года	протоколы спортивных соревнований	мониторинг осуществляет тренер-преподаватель и инструктор-методист
6.	Результаты участия в спортивных соревнованиях	протоколы спортивных соревнований	мониторинг соревновательной деятельности осуществляет инструктор-методист
7.	Принадлежность к сборной команде субъекта, России	списки сборных команд	мониторинг осуществляет инструктор-методист
8.	Результаты теоретического тестирования по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками	Зачет/ незачет	контроль осуществляет тренер-преподаватель

**IV. Рабочая программа по виду спорта «гандбол», спортивной дисциплине «гандбол»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
тренера-преподавателя по виду спорта «гандбол»  
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА  
ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Срок реализации программы: не ограничен

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

Училище организует работу с обучающимися в течение календарного года. Режим учебно-тренировочного процесса.

- Учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели.

- Организационное начало учебного года – 1 сентября, окончание – 31 августа.

- Учебно-тренировочные занятия проводятся с 8:00 до 20:00 согласно расписанию тренировочных занятий. Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией Учреждения по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

- Час учебно-тренировочного занятия – 60 минут.

Рабочая программа разработана для организации работы тренера-преподавателя и направлена на достижение планируемых результатов освоения обучающимися дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту «гандбол» на этапах УТЭ, ССМ, ВСМ.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые, учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапе спортивного совершенствования и совершенствования спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся.

Одним из важнейших компонентов построения учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по годам подготовки, этапам и недельным микроциклам – основным структурным блокам планирования.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий:

Программный материал для учебно-тренировочных занятий.

### **Учебно-тренировочный этап (4 и 5 года обучения)**

#### **Общая физическая подготовка**

Строевые упражнения.

-Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата плечевого пояса и рук. Различные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Различные упражнения с предметами в различных исходных положениях, упражнения с отягощениями, сгибание и разгибание рук в упоре. Подтягивание в висе. Лазание по канату, Упражнения с гантелями, медболами, со штангой и др. Упражнения для рук с сопротивлением партнера.

Упражнения для развития мышц туловища. Наклоны с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. Упражнения для развития мышц брюшного пресса из положения лежа на животе, лежа на спине, из положения виса на перекладине, гимнастической стенке.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Различные движения ногами, махи в различных положениях. Приседания. Выпады. Подскоки, выпрыгивания, прыжки. Упражнения со скакалкой на месте и с передвижением в разные стороны.

Упражнения с гимнастическими палками: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лёжа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперёд, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание через палку. Круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнёра.

Упражнения с медицинболами: броски мяча руками из-за головы через голову, между ног. Броски и ловля мяча по кругу и с партнёром из различных положений. Соревнование на дальность броска одной, двумя руками и др.

Упражнения в равновесии. Упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, бревне. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по качающейся опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках. Передвижения вперёд на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью круговых движений головой, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки с закрытыми глазами. Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнёром на плечах, передвижения с гирями 10-12 кг в руках.

### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Упражнения с преодолением сопротивлений, величина которых выше соревновательной, в силу чего скорость движений уменьшается, а уровень проявления силы повышается. Упражнения с преодолением собственного веса тела: быстрый бег по прямой, быстрые передвижения боком, спиной, перемещения с изменением направления, различного рода прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ног, в глубину, в высоту, на дальность, а также

упражнения, связанные с наклонами, поворотами туловища, выполняемыми с максимальной скоростью, и т. д.

Упражнения с преодолением сопротивления, величина которого меньше соревновательной, скорость движений большая. Внешним сопротивлением выступает вес различных предметов (мячи, гантели, гири, штанга и др.), противодействие партнера (упражнения в парах). Упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением (пояс, жилет, утяжеленный снаряд) – сгибание и выпрямление рук в упорах, подтягивание на перекладине, приседание и т.п. Упражнения с преодолением сопротивления, величина которого равна соревновательной, скорость движений около максимальной и выше. Упражнения, связанные с преодолением сопротивления внешней среды (вода, снег, ветер, мягкий грунт, бег в гору, по песку).

Упражнения для развития быстроты. Быстрое выполнение упражнений на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ногой. Прыжки в стороны и с продвижением вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом),

гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа, на спине, на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 3-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Броски мячей на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке на точность, попадания в мишени на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Упражнения для развития равновесия. Упражнения с учетом времени их выполнения также, как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брус, «кочки», канат и т.п.), исключив зрительную ориентацию; упражнения в балансировании (на качелях, «в бочке» и т.п.); продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную

ориентацию. Многоразовое выполнение уклонов, «нырков», вращений, выполняемых в основной части учебно-тренировочных занятий, также способствуют повышению адаптации вестибулярного анализатора, упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками: многочисленные кувырки, вращения в полу наклоне и приседе на одной ноге (вторая отставлена в сторону), гимнастическое «колесо»; бег с резкими остановками и сменой направлений движений; продвижение вперед с резкими боковыми смещениями (ход конькобежца); быстрые приседания с выпрыгиванием вверх; прыжки на одной ноге, голова наклонена к плечу; повороты и наклоны головы, быстрые наклоны туловища в стороны (ухом касаться плеча); повороты на месте с наклоненной к плечу головой; быстрые наклоны вперед из положения прогнувшись, повороты туловища в полу наклоне, ходьба «елочкой» со сменой ног на каждый шаг.

### **Техническая подготовка**

Совершенствование технических действий в нападении: стойка нападающего, защитника и стойки вратаря; ловля мяча двумя руками на месте, в прыжке, ловля высоких и низких мячей, ловля катящего мяча, ловля мяча в движении шагом и бегом, ловля мяча, летящего навстречу, ловля с недолётом и перелётом мяча, ловля с отскока от площадки, ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении, ловля мяча, летящего с большой скоростью, ловля одной рукой без захвата, ловля одной рукой захватом пальцами, ловля мяча двумя руками с полуотскока на месте и в движении; передача мяча хлестом сбоку с последующим перемещением, одной рукой хлестом сверху с места, хлестом сверху с последующим перемещением, передача мяча с разбега обычными шагами, со скрестным шагом в разбеге, при движении партнёров в одном направлении, передача мяча с преодолением помех, передача мяча по прямой траектории, по навесной траектории, передача мяча хлестом сверху с последующим перемещением, передача толчком одной руки, передача кистевая за спиной, передача кистевая, держа мяч хватом сверху, передача в прыжке с поворотом; одноударное ведение мяча на месте, многоударное ведение в движении прямо, со сменой направления, ведение мяча со сменой скорости и с высоким отскоком, ведение мяча с низким отскоком, ведение подбрасыванием, ведение с переводом с одной руки на другую за спиной, ведение с обводкой нескольких активных защитников; бросок хлестом сверху с места, с разбега обычными шагами в опорном положении, с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча, бросок хлестом сбоку с места, бросок сбоку с разбега

со скрестным шагом, бросок с отражённым отскоком, бросок с разбега со скрестным шагом (вперёд), бросок в прыжке, отталкиваясь одноимённой ногой, бросок в падении с приземлением на ногу и руки, бросок в падении с приземлением на руки, бросок в падении с приземлением на бедро одноимённой ноги, бросок в падении с поворотом разбега в сторону бросающей руки, бросок с нисходящей и с восходящей траекторией полёта мяча; бросок с отражённым и со скользящим отскоком, бросок с отскоком с вращением, бросок с разбега со скрестным шагом (назад), бросок в опорном положении с подскоком в разбега, с приставным шагом в разбега, с наклоном туловища вправо, с наклоном туловища влево, бросок в прыжке, отталкиваясь разноимёнными ногами, бросок в прыжке – мяч по навесной траектории, бросок в прыжке с наклоном туловища вправо и влево, штрафным бросок в двух опорном положении, штрафным бросок в двух опорном и в одноопорном положении, в падении, в падении с двух ног.

Совершенствование технических действий в защите:

-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, одной рукой сбоку, снизу, блокирование игрока без мяча, блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке, блокирование игрока с мячом, блокирование при параллельном перемещении с нападающим, блокирование игрока туловищем;

-отбор мяча при броске в опорном положении, отбор мяча при броске в прыжке;

-(вратарь) задержание мяча двумя руками на месте, одной рукой сверху на месте, одной рукой сбоку без замаха, одной рукой снизу, задержание одной рукой сверху в прыжке, задержание ногой в выпаде, задержание мяча двумя ногами смыканием ног, задержание мяча одной ногой махом, задержание одной рукой сбоку с замахом, задержание мяча двумя ногами скачком вперед, задержание мяча в «шпагате», отбивание мяча в площадку двумя руками, отбивание мяча за ворота, отбивание мяча в площадку одной рукой.

### **Тактическая подготовка**

Совершенствование индивидуальных тактических действий 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 и закрытой позиции;
- финт перемещением без мяча при встречном движении (вправо-влево-вправо);
- финт перемещением без мяча при параллельном движении (остановка-изменить направление);
- финт перемещением с мячом при встречном движении (показать уход-выполнить ведение в другую сторону);
- финт перемещением с мячом при встречном движении (вправо-влево-вправо);
- финт броском сверху – выполнить бросок сбоку;
- финт перемещением с мячом при параллельном движении (остановка – продолжить ведение за спиной защитника);
- финт броском – выполнить уход;
- финты в конкретных ситуациях;
- уход скрытый от защитника;
- перехват мяча при передаче.

Совершенствование групповых тактических действий в нападении:

- взаимодействие двух и трех нападающих 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 партнёра;
- заслон внешний для ухода партнёра и его броска;
- заслон с уходом линейного, крайнего и полусреднего игрока;
- заслон с сопровождением в поле;
- заслон с сопровождением в зоне ближних бросков;
- взаимодействие при введении из-за боковой линии;
- взаимодействия при свободном броске;
- комбинации из индивидуальных и групповых действий;
- совершенствование с конкретным партнёром в конкретной ситуации.

Совершенствование командных тактических действий в нападении:

- позиционное нападение 2:4 с крайними игроками у 6-и метровой

линии;

- позиционное нападение 2:4 с крайними игроками у 9-и метровой линии
- позиционное нападение 3:3 с крайними игроками у 6-и метровой

линии;

- позиционное нападение 3:3 с крайними игроками у 9-и метровой

линии;

- поточное нападение (восьмёрка);
- отрыв и прорыв;
- нападение в меньшинстве и в большинстве.

Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите:

- 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 учётом его индивидуальных особенностей;
- опека игрока с мячом с учётом его индивидуальных особенностей;
- уход от внутреннего и внешнего заслона.

Совершенствование групповых тактических действий в защите:

- финт блокированием (показать блокирование сверху);
- подстраховка партнёра при личной опеке;
- подстраховка при зонной защите;
- переключение передач игрока;
- переключение на опеку другого игрока со сменой подопечных;
- противодействие заслону: отступление и т.д.;
- попеременная опека нескольких играющих;

Совершенствование командных тактических действий в защите:

- зонная защита 6:0 без выхода на игрока с мячом и с выходом;
- зонная защита 5:1 без выхода и с выходом;
- зонная защита 3:3;
- смешанная защита 5+1;
- смешанная защита 4+2;
- защита в меньшинстве и в большинстве;
- личная защита в зоне ближних бросков с переключением.

Совершенствование тактических действий вратаря:

- выбор позиции в воротах;

- выбор позиции в площади вратаря (игра на выходах);
- выбор позиции в поле;
- задержание мяча с отражённого отскока и со скользящего отскока;
- задержание мяча;
- задержание мяча, летящего по восходящей траектории
- финты выбором позиции в воротах и выбором позиции в площади вратаря;
- взаимодействие с нападением при контратаке;
- взаимодействие с защитой при свободном броске;
- взаимодействие с защитой и с нападением в конкретных игровых ситуациях.

### **Теоретическая подготовка**

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. История возникновения олимпийского движения. Режим дня и питание обучающихся. Физиологические основы физической культуры. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники гандбола. Психологическая подготовка. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «гандбол». Правила вида спорта. Основы судейства в гандболе. Основы общероссийских и международных антидопинговых правил, мера ответственности и правила антидопингового поведения.

### **Психологическая подготовка**

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода. На учебно-тренировочном этапе осуществляется общая психологическая подготовка, которая включает в себя:

- воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива;
- развитие процессов восприятия: умения пользоваться периферическим зрением, развитие глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий;
- развитие внимания, его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными

перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные;

- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения: наблюдательность – умение быстро и правильно ориентироваться в сложной обстановке; сообразительность – умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность – умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий;

- развитие способности управлять эмоциями: обучение приемам саморегуляции.

- воспитание волевых качеств: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- осознание обучающимися задач на предстоящие соревнования;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место, освещенность, температура и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящих соревнованиях.

## **Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

### **Общая физическая подготовка**

Строевые упражнения.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата плечевого пояса и рук. Различные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Различные упражнения с предметами в различных

исходных положениях, упражнения с отягощениями, сгибание и разгибание рук в упоре. Подтягивание в висе. Лазание по канату, Упражнения с гантелями, медболами, со штангой и др. Упражнения для рук с сопротивлением партнера.

Упражнения для развития мышц туловища. Наклоны с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. Упражнения для развития мышц брюшного пресса из положения лежа на животе, лежа на спине, из положения виса на перекладине, гимнастической стенке.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Различные движения ногами, махи в различных положениях. Приседания. Выпады. Подскоки, выпрыгивания, прыжки. Упражнения со скакалкой на месте и с передвижением в разные стороны.

Упражнения с гимнастическими палками: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лёжа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперёд, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание через палку. Круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнёра.

Упражнения с медицинболами: броски мяча руками из-за головы через голову, между ног. Броски и ловля мяча по кругу и с партнёром из различных положений. Соревнование на дальность броска одной, двумя руками и др.

Упражнения в равновесии. Упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, бревне. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по качающейся опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках. Передвижения вперёд на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью круговых движений головой, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки с закрытыми глазами. Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнёром на плечах, передвижения с гирями 10-15 кг в руках.

### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Упражнения с преодолением сопротивлений, величина которых выше соревновательной, в силу чего скорость движений уменьшается, а уровень проявления силы повышается. Упражнения с преодолением собственного веса

тела: быстрый бег по прямой, быстрые передвижения боком, спиной, перемещения с изменением направления, различного рода прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ног, в глубину, в высоту, на дальность, а также упражнения, связанные с наклонами, поворотами туловища, выполняемыми с максимальной скоростью, и т. д.

Упражнения с преодолением сопротивления, величина которого меньше соревновательной, скорость движений большая. Внешним сопротивлением выступает вес различных предметов (мячи, гантели, гири, штанга и др.), противодействие партнера (упражнения в парах). Упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением (пояс, жилет, утяжеленный снаряд) – сгибание и выпрямление рук в упорах, подтягивание на перекладине, приседание и т.п. Упражнения с преодолением сопротивления, величина которого равна соревновательной, скорость движений около максимальной и выше. Упражнения, связанные с преодолением сопротивления внешней среды (вода, снег, ветер, мягкий грунт, бег в гору, по песку).

Упражнения для развития быстроты. Быстрое выполнение упражнений на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; па количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ногой. Прыжки в стороны и с продвижением вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть»,

одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа, на спине, на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 3-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Броски мячей на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке на точность, попадания в мишени на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Упражнения для развития равновесия. Упражнения с учетом времени их выполнения также, как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брус, «кочки», канат и т.п.), исключив зрительную ориентацию; упражнения в балансировании (на качелях, «в бочке» и т.п.); продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений,

поворот, наклоны головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию. Многоразовое выполнение уклонов, «нырков», вращений, выполняемых в основной части учебно-тренировочных занятий, также способствуют повышению адаптации вестибулярного анализатора, упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками: многочисленные кувырки, вращения в полу наклоне и приседе на одной ноге (вторая отставлена в сторону), гимнастическое «колесо»; бег с резкими остановками и сменой направлений движений; продвижение вперед с резкими боковыми смещениями (ход конькобежца); быстрые приседания с выпрыгиванием вверх; прыжки на одной ноге, голова наклонена к плечу; повороты и наклоны головы, быстрые наклоны туловища в стороны (ухом касаться плеча); повороты на месте с наклоненной к плечу головой; быстрые наклоны вперед из положения прогнувшись, повороты туловища в полу наклоне, ходьба «елочкой» со сменой ног на каждый шаг.

#### **Техническая подготовка**

Совершенствование технических действий в нападении:

- стойка нападающего, защитника и стойки вратаря;
- ловля мяча двумя руками на месте, в прыжке, ловля высоких и низких мячей, ловля катящего мяча, ловля мяча в движении шагом и бегом, ловля мяча, летящего навстречу, ловля с недолётом и перелётом мяча, ловля с отскока от площадки, ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении, ловля мяча, летящего с большой скоростью, ловля одной рукой без захвата, ловля одной рукой захватом пальцами, ловля мяча двумя руками с полупрыжка на месте и в движении;
- передача мяча хлестом сбоку с последующим перемещением, одной рукой хлестом сверху с места, хлестом сверху с последующим перемещением, передача мяча с разбега обычными шагами, со скрестным шагом в разбеге, при движении партнёров в одном направлении, передача мяча с преодолением помех, передача мяча по прямой траектории, по навесной траектории, передача мяча хлестом сверху с последующим перемещением, передача толчком одной руки, передача кистевой за спиной, передача кистевой, держа мяч хватом сверху, передача в прыжке с поворотом;
- одноударным ведение мяча на месте, многоударным ведение в движении прямо, со сменой направления, ведение мяча со сменой скорости и с

высоким отскоком, ведение мяча с низким отскоком, ведение подбрасыванием, ведение с переводом с одной руки на другую за спиной, ведение с обводкой нескольких активных защитников;

- бросок хлестом сверху с места, с разбега обычными шагами в опорном положении, с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча, бросок хлестом сбоку с места, бросок сбоку с разбега со скрестным шагом, бросок с отражённым отскоком, бросок с разбега со скрестным шагом (вперёд), броском в прыжке, отталкиваясь одноимённой ногой, бросок в падении с приземлением на ногу и руки, броском в падении с приземлением на руки, бросок в падении с приземлением на бедро одноимённой ноги, бросок в падении с поворотом разбега в сторону бросающей руки, бросок с нисходящей и с восходящей траекторией полёта мяча; бросок с отражённым и со скользящим отскоком, бросок с отскоком с вращением, бросок с разбега со скрестным шагом (назад), бросок в опорном положении с подскоком в разбега, с приставным шагом в разбега, с наклоном туловища вправо, с наклоном туловища влево, бросок в прыжке, отталкиваясь разноимёнными ногами, бросок в прыжке – мяч по навесной траектории, бросок в прыжке с наклоном туловища вправо и влево, штрафным бросок в двух опорном положении, штрафным бросок в двух опорном и в одноопорном положении, в падении, в падении с двух ног.

Совершенствование технических действий в защите:

- 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, одной рукой сбоку, снизу, блокирование игрока без мяча, блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке, блокирование игрока с мячом, блокирование при параллельном перемещении с нападающим, блокирование игрока туловищем;

- отбор мяча при броске в опорном положении, отбор мяча при броске в прыжке;

- (вратарь) задержание мяча двумя руками на месте, одной рукой сверху на месте, одной рукой сбоку без замаха, одной рукой снизу, задержание одной рукой сверху в прыжке, задержание ногой в выпаде, задержание мяча двумя ногами смыканием ног, задержание мяча одной ногой махом, задержание одной рукой сбоку с замахом, задержание мяча двумя ногами скачком вперед, задержание мяча в «шпагате», отбивание мяча в площадку двумя руками, отбивание мяча за ворота, отбивание мяча в площадку одной рукой.

## Тактическая подготовка

Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении:

- открытый уход для стягивания защитников, для увода за собой защитника;
- скрытый уход для создания численного преимущества;
- применение передачи скрыто (не смотреть, не двигаться к партнеру);
- применение броска с открытой позиции, ориентируясь на положение вратаря;
- применение броска с закрытой позиции (на ответные действия защитника после финта – произвести бросок);
- применение броска с закрытой позиции (полностью укрыться от вратаря за защитником и произвести бросок);
- финт перемещение без мяча при встречном движении (показать уход в сторону одним или двумя шагами выполнить уход в другую сторону);
- финт перемещение без мяча при параллельном движении (остановка – изменить направление движения, пропустив вперед защитника);
- финт перемещение с мячом при встречном движении (показать уход вправо или влево – влево – выполнить ведение в другую сторону);
- финт броском сверху – выполнить бросок сбоку;
- перехват мяча при передаче;
- совершенствование с учетом индивидуальных особенностей партнеров, защитников противника

Совершенствование групповых тактических действий в нападении:

- действия двух нападающих против одного защитника;
- действия трех нападающих против двух защитников;
- параллельные взаимодействия двух или трех нападающих без «стягивания» защитников;
- и параллельные взаимодействия 2-5 игроков «на стягивание» защитников;
- скрестные внутренние взаимодействия;
- скрестные внешние взаимодействия трех игроков;
- заслон внутренний на линии атаки партнера;
- заслон внешний для ухода партнера и для его броска;
- заслон с уход линейного игрока, крайнего игрока, полусреднего;
- заслон с сопровождением в поле, в зоне ближних бросков;

- взаимодействие при вбрасывании из-за боковой линии, при свободном броске;

- совершенствование с конкретным партнером в конкретной ситуации

Совершенствование командных тактических действий в нападении:

- позиционным нападением 2:4 с крайними игроками у 6-метровой линии, у 9-метровой линии;

- позиционным нападением 3:3 с крайними у 6 –метровой линии, у 9-метровой линии;

- нападением в меньшинстве, в большинстве;

- поточным нападением (восьмерка);

- стремительным нападением – отрыв, прорыв

Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите:

опека игрока без мяча неплотной, плотной;

- опека игрока с мячом неплотная, выход и отход, далеко от ворот, в зоне ближних бросков;

- опека игрока без мяча и с мячом с учетом его индивидуальных особенностей (высокорослый, быстрый, левша);

- уход от внутреннего заслона, от внешнего заслона;

- финт перемещением (показать выход – сделать отход);

- ифинт блокированием (показать блокирование сверху – выполнить соответственно сбоку)

Совершенствование групповых тактических действий в защите:

- подстраховка партнера при личной защите, при зонной защите;

- переключение передач игрока своему партнеру, сменой подопечных;

- противодействие заслону: отступление и проскальзывание;

- одновременная опека нескольких нападающих (разбор) при свободном броске, при боковом броске, ближних игроков по ходу игры

Совершенствование командных тактических действий в защите:

- зонная защита 6:0 без выхода игрока, с выходом;

- зонная защита 5:1 без выхода, с выходом;

- зонная защита 3:3;

- смешанная защита 5+1,4+2;

- защита в меньшинстве, в большинстве;

- личная защита в зоне ближних бросков без переключения, с переключением;

- личная защита по всему полю.

Совершенствование тактических действий вратаря:

- выбор позиции в воротах, в площади вратаря (игра на выходах), позиция в поле;
- задержание мяча с отраженного откоса, со скользящего откоса, летящего по восходящей траектории;
- финт стойкой (опустить руки, расставить, согнуть ноги), выбором позиции в площади вратаря (показать выход вперед – остаться на месте);
- взаимодействие с нападением при контратаке;
- взаимодействие с защитой при свободном броске;
- взаимодействие с нападением и защитой в конкретных игровых ситуациях.

### **Теоретическая подготовка**

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. История возникновения олимпийского движения. Режим дня и питание обучающихся. Физиологические основы физической культуры. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники гандбола. Психологическая подготовка. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «гандбол». Правила вида спорта. Основы судейства в гандболе. Основы общероссийских и международных антидопинговых правил, мера ответственности и правила антидопингового поведения.

### **Психологическая подготовка**

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

На учебно-тренировочном этапе осуществляется общая психологическая подготовка, которая включает в себя:

- воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива;
- развитие процессов восприятия: умения пользоваться периферическим зрением, развитие глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий;
- развитие внимания, его объема, интенсивности, устойчивости,

распределения и переключения внимания. Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные;

развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения: наблюдательность – умение быстро и правильно ориентироваться в сложной обстановке; сообразительность – умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность – умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий; развитие способности управлять эмоциями: обучение приемам саморегуляции.

воспитание волевых качеств: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

осознание обучающимися задач на предстоящие соревнования;

изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место, освещенность, температура и т.п.);

изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;

осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями;

формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящих соревнованиях.

15. Учебно-тематический план включает в себя распределение теоретического и практического материала по виду спорта «гандбол» на разных этапах спортивной подготовки и представлен в таблице.

Таблица 21

**Примерный учебно-тематический план теоретического и практического материала по виду спорта «гандбол»**

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Теоретический материал				
Учебно-тренировочный этап (УТЭ 4 и УТЭ 5)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе свыше трех лет обучения: » 960</b>			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	« 107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	~ 107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	~ 107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	« 107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~ 107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	-107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	Психологическая подготовка и методы восстановления. Допинг в спорте	- 106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Средства и методы восстановления. Гигиена, режим и питание спортсмена.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	- 106	декабрь- май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным
	Правила вида спорта	~ 106	декабрь- май	Система соревнований. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. Обязательные требования к
	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: - 1200</b>			
Этап совершенствования спортивного мастерства (до года и свыше года)	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	- 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность.	- 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	- 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка и методы восстановления. Допинг в спорте	- 200	сентябрь - декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. Средства и методы восстановления. Гигиена, режим и питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль,
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	- 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный

	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	- 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка: психорегулирующие воздействия; дыхательная
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства: - 600</b>			
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте.	- 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта. Допинг в спорте.	- 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	- 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	- 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	- 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства период спортивной и подготовки		в переходный	Педагогические средства восстановления : рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного

			<p>отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств.</p> <p>Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно- тренировочных мероприятий</p>
--	--	--	--

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»**

16. Спортивная подготовка – учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг (выполнения работ) по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с Программой.

Особенности осуществления по спортивным дисциплинам вида спорта «гандбол» развиваемые в Организации, определяются в Программе и учитываются при:

- составлении индивидуальных планов подготовки начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий:

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

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

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

Организация учебно-тренировочного процесса и проведение соревнований осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»:

- места занятий, соревнований и используемое оборудование должны соответствовать мерам безопасности;

- к занятиям и участию в соревнованиях допускаются обучающаяся: имеющие медицинский допуск; прошедшие инструктаж по мерам безопасности; имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий и

соревнований;

- во время тренировочных занятий обучающимся следует: четко и своевременно выполнять указания и распоряжения тренера-преподавателя; избегать столкновений; соблюдать заданный интервал и дистанцию.

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»**

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие игрового зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238).

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, обеспечивается в соответствии ФССП.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «гандбол».

Таблица 22

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»**

№ 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 гр)	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
И.	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	1
22.	Табло перекидное судейское	штук	1
23.	Утяжелители для ног	комплект	16
24.	Утяжелители для рук	комплект	16
25.	Эспандер резиновый ленточный	штук	16
26.	Мешок с песком "сендбег"	штук	8

Таблица 23

**Обеспечение спортивной экипировкой на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий						
1.	Манишка гандбольная (двух цветов)	штук	16						
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная	Этапы спортивной подготовки					
				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства			
Для спортивной дисциплины «волейбол»									
1.	Бандаж защитный для вратаря	штук		1	1	1	1	1	1
2.	Бандаж защитный для плеча	штук		5	1	5	1	5	1
3.	Бандаж защитный для локтя	штук		2	1	5	1	5	1

4.	Бандаж защитный для колена	штук	2	1	5	1	5	1
5.	Бандаж защитный для спины	штук	1	1	5	1	5	1
6.	Бандаж защитный для голеностопа	штук	2	1	5	1	5	1
7.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	1	1	1	1	1	1
8.	Костюм ветрозащитный	штук	1	1	1	1	1	1
9.	Костюм спортивный (парадный)	штук	1	1	1	1	1	1
10.	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	1	1	1	1	1	1
11.	Костюм спортивный (утепленный)	штук	1	1	1	1	1	1
12.	Кроссовки легкоатлетический	пар	1	1	1	1	1	1
13.	Кроссовки для гандбола	пар	2	1	4	1	4	1
14.	Наколенник защитный	штук	2	1	2	1	2	1
15.	Налокотник защитный для вратаря	штук	2	1	2	1	2	1
16.	Рюкзак спортивный	штук	1	1	1	1	1	1
17.	Сумка большая спортивная	штук	1	1	1	1	1	1
18.	Толстовка для вратаря	штук	2	1	2	1	2	1
19.	Футболка гандбольная	штук	4	1	4	1	4	1
20.	Шапка	штук	1	1	1	1	1	1
21.	Шорты гандбольные тренировочные	штук	2	1	2	1	2	1
22.	Бейсболка	штук	1	1	1	1	1	1
23.	Шорты для пляжного гандбола	штук	2	1	2	1	2	1
24.	Термобелье	комплект	1	1	1	1	1	1
25.	Спортивный костюм	штук	1	1	1	1	1	1

## 18. Требования к кадровому составу для реализации Программы

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом

России 27.05.2022, регистрационный N 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 N 916н

(зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

18.2. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей достигается прохождением курсов повышения квалификации не реже одного раза в три года.

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

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

Список источников:

1. Приказ Минспорта России от 02.11.2022 №902 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» // Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

2. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» // Официальный сайт министерства спорта РФ URL: <http://www.mmsport.gov.ru/>

3. Приказ Минспорта России от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» // Официальный сайт министерства спорта РФ URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

4. Приказ Минспорта России от 07.07.2022 г. № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999» // Официальный сайт министерства спорта РФ URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

5. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», утвержденной приказом Минспорта России от 05.12.2022 г. № 71344 // Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

6. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС. 2018
7. Дембо А.Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. - М.: ФиС. 2021
8. Детская спортивная медицина: руководство для врачей / Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. - М.: Медицина. 2019
9. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. - М.: ФиС. 2019
10. Евтушенко А.Н. С мячом в руке. - М.: Молодая гвардия. 2021
11. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура:  
воспитание, образование, тренировка». - М., ФОН. 2020
12. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ, - М.: Советский спорт. 2022
13. Игнатьева В.Я., Портнов Ю.М. Гандбол: учебник для физкультурных вузов. - М.: ФОН. 2019
14. Игнатьева В.Я. Азбука спорта. Гандбол. - М.: ФиС.2018
15. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Травматизм гандболисток высокой квалификации в годичном цикле подготовки. - М.: Союз гандболистов России. 2022
16. Никитушкин В.Г., Квапгук П.В., Бауэр В.Г., Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт. 2018
17. Клусов Н.П. Тактика гандбола. - М.: Просвещение. 2019
18. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. -М.: Терра-спорт.2022
19. Материалы Союза гандболистов России (Положение о соревнованиях чемпионата России). 2021
20. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: Спортакадемпресс.2020
21. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» для тренировочного этапа. Методическое пособие. Автор-разработчик: Игнатьева В.Я. - М.: ФГБУ ФЦПСР.2020

Перечень Интернет-ресурсов:

23. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL:<http://www.mmsport.gov.ru/>
24. Официальный сайт министерства физической культуры и спорта Московской области [Электронный ресурс]. URL: <http://mst.mosreg.ru/>
25. Официальный сайт российского антидопингового агентства «Русада» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rusada.ru/sites/default/>
26. Официальный сайт общероссийской спортивной общественной организации «Федерация гандбола России» [Электронный ресурс]. URL: <https://rushandball.ru/>

**ПРИМЕРНЫЙ КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН**  
спортивных мероприятий отделения гандбол ГБПОУ МО "УОР № 4"

№	Соревнование, ТМ	Место проведения	Сроки проведения
1.	Межрегиональные соревнования среди юношей до 19 лет,	по назначению	согласно календаря
2.	Межрегиональные соревнования среди юноши до 18 лет,	по назначению	согласно календаря
3.	Межрегиональные соревнования среди юношей до 17 лет,	по назначению	согласно календаря
4.	Межрегиональные соревнования среди юношей до 16 лет,	по назначению	согласно календаря
5.	Первенство России среди юношей до 19 лет, финальные соревнования	по назначению	согласно календаря
6.	Первенство России среди юношей до 18 лет, финальные соревнования	по назначению	согласно календаря
7.	Первенство России среди юношей до 17 лет, финальные соревнования	по назначению	согласно календаря
8.	Первенство России среди юношей до 16 лет, финальные соревнования	по назначению	согласно календаря
9.	Первенство Московской области среди юношей до 19 лет (финальный этап)	по назначению	согласно календаря
10.	Первенство Московской области среди юношей до 18 лет (финальный этап)	по назначению	согласно календаря
11.	Первенство Московской области среди юношей до 17 лет (финальный этап)	по назначению	согласно календаря
12.	Первенство Московской области среди юношей до 16 лет (финальный этап)	по назначению	согласно календаря
13.	Первенство Московской области среди юношей до 19 лет (предварительный этап)	по назначению	согласно календаря
14.	Первенство Московской области среди юношей до 18 лет (предварительный этап)	по назначению	согласно календаря
15.	Первенство Московской области среди юношей до 17 лет (предварительный этап)	по назначению	согласно календаря
16.	Первенство Московской области среди юношей до 16 лет (предварительный этап)	по назначению	согласно календаря
17.	Чемпионат России по гандболу среди мужских команд Высшей лиги	по назначению	согласно календаря
18.	Чемпионат России по гандболу среди мужских команд Первой лиги	по назначению	согласно календаря
19.	Первенство России по гандболу среди юниоров до 22 лет	по назначению	согласно календаря