

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа города Пикалево имени Н.И. Жебко»

Принята на заседании
педагогического совета
от 29 августа 2023 года
протокол № 1

Утверждена приказом МБОУ ДО
«СШ г. Пикалево имени Н.И. Жебко»
от 29 августа 2023 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ГАНДБОЛ»

Срок реализации программы на этапах подготовки:

Этап начальной подготовки – 2 года;

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет.

Разработчики программы:

заместитель директора по учебно-воспитательной работе и безопасности Егорова Е.А.
старший тренер-преподаватель Беляев Ю.А.
старший тренер-преподаватель Амосов А.Ю.
тренер-преподаватель Кузьмина Т.А.
тренер-преподаватель Данилова Т.К.
тренер-преподаватель Петров Р.А.

г. Пикалево
2023 год

Содержание

I. Общие положения	4
1. Название дополнительной образовательной программы.....	4
2. Цель программы.....	4
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
3. Характеристика вида спорта «гандбол».....	6
4. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	7
5. Объем Программы	7
6. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	8
6.1 Учебно-тренировочные занятия.....	8
6.2 Учебно-тренировочные мероприятия.....	8
6.3. Спортивные соревнования.....	9
7. Годовой учебно-тренировочный план.....	10
8. Календарный план воспитательной работы.....	13
9. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	15
10. Планы инструкторской и судейской практики	16
11. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	17
III. Система контроля	19
12. Промежуточный и итоговый контроль.....	19
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.....	20
13.1 Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки для спортивной дисциплины "гандбол".....	20
13.2 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "гандбол".....	21
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	33
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	33
15. Учебно-тематический план.....	39
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	42
16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта «бокс».....	42

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	42
17. Материально-технические условия реализации Программы.....	42
18. Кадровые условия реализации Программы.....	45
19. Информационно-методические условия реализации Программы.....	46
20. Дистанционное обучение.....	48

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом:

- совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», утвержденным приказом Минспорта России от 02 ноября 2022 г. № 902¹ (далее – ФССП);

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ "О Физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказа Минздрава России от 23.10.2020 г. № 631н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных 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» (с изменениями и дополнениями);

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

- организация тренировочного, методического воспитательного процессов, направленных на осуществление разносторонней физической и специальной спортивной подготовки, укрепление здоровья и личностное развитие лиц, проходящих спортивную подготовку;

- формирование спортивного мастерства, приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

- привлечение к специальной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими стабильных высоких результатов.

Основными задачами этапа начальной подготовки являются:

оздоровительные:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию обучающихся;

¹ (зарегистрирован Минюстом России 20 декабря 2022 года, регистрационный № 71712).

-привитие навыков здорового образа жизни через потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

образовательные:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- создание условий, способствующих выявлению и развитию интереса обучающихся к систематическим занятиям спортом;
- формирование умений выполнять учебные задания;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями, техническими действиями.

спортивные:

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовленности;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- выполнение необходимых требований для дальнейшего прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе задачи спортивной подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства, к которым относятся:

оздоровительные:

- дальнейшее укрепление здоровья;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками саморегуляции и самоконтроля.

образовательные:

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта;
- воспитание духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств обучающегося;
- ознакомление с правилами безопасности при занятиях спортом;
- владение основами теоретических знаний о виде спорта;
- овладение навыками учета тренировочных нагрузок и ведения дневника самонаблюдения, в том числе с применением цифровых технологий;
- знание антидопинговых правил.

спортивные:

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

-достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Характеристика вида спорта «гандбол»

Гандбол - игра коллективная. В основном составе команды на площадку выходят 7 человек. Все они объединены общей целью. Суть игры состоит в том, что игроки одной команды, передвигаясь по площадке и передавая мяч друг другу руками, стремятся преодолеть оборону соперника и как можно больше забросить мячей в ворота противоположной стороны и одновременно стараются как можно меньше пропустить мячей в свои ворота. Игра в гандбол отличается от других видов спорта большим содержанием разнообразных технических приемов, выполняемых на месте, в движении и при сопротивлении противника. Игра с мячом составляет основу гандбола, поэтому спортсменам на тренировочных занятиях необходимо особое внимание уделять обучению и совершенствованию техники владения мячом. Игра в гандбол проходит в сложной игровой обстановке, где различают взаимодействие команды, организовавшей защиту своих ворот и команды, перешедшей в нападение. При защите ворот игрокам необходимо организовать сопротивление нападающим и занять такую позицию, которая позволяла бы затруднять действия нападающих с целью: помешать им свободно производить броски по воротам. При организации атаки игроки должны уметь выбирать на площадке удобную позицию для завершения комбинации, сильно и точно послать мяч в ворота. В игре часто бывает, когда команда, владеющая мячом, теряет его. В этом случае все без исключения, должны быстро возвратиться на свою половину площадки и организовать защиту ворот. Для этого они должны уметь быстро передвигаться по площадке, внезапно менять направление бега, стремительно пробегать короткие отрезки. Основу игры составляют: передача мяча одной и двумя руками на месте, в прыжке и в движении; ловля мяча, летящего на средней высоте, высоко и низко, с отскоком о площадку, броски мяча по воротам с различных позиций, с опорного и без опорного положения; заслоны и обманные действия с мячом и без него; бег с короткими, но быстрыми рывками с частым изменением направления, резкими остановками и 5 поворотами; прыжки на одной и двух ногах, которые применяются при блокировании бросков, ловли высоко летящего мяча; кувырки, падение вперед, в правую и левую стороны. Игра в гандбол проводится на прямоугольной площадке длиной 40 м, шириной 20 м.

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

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «гандбол»			
Этап начальной подготовки	2	8	16
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП. Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

5. Объем Программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» реализуется на двух этапах:

- этап начальной подготовки (далее-НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее-УТ).

Продолжительность этапов, минимальный возраст для зачисления на этапы и минимальное количество лиц указаны в таблице 2.

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивной дисциплины "гандбол"				
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	10 - 14	14 - 18
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	520 - 728	832 - 936

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта и этапам спортивной подготовки, с учётом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов);
 - объёмов недельной тренировочной нагрузки;
 - выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
 - спортивных результатов;
 - возраста обучающихся;
 - наличия у обучающихся медицинского заключения о допуске к занятиям видов спорта;
- 2) возможен перевод обучающихся из других организаций;
- 3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2.

Перевод по годам обучения на этих этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

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

6.1. Учебно-тренировочные занятия:

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

6.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 3.

Таблица 3

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к	-	14

	чемпионатам России, кубкам России, первенствам России		
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

6.3. Спортивные соревнования

Таблица 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивной дисциплины "гандбол"				
Контрольные	-	2	2	2
Отборочные	-	1	1	2
Основные	-	1	1	1

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

7. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели в год:

- включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

- самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20%

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах, рассчитывается в академических часах (45 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся, и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

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

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

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускаются окончание занятий в 21.00 часов.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

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

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

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

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных

соревнований с учётом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Годовой учебно-тренировочный план (Таблица 5)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки											
		Этап начальной подготовки					Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)						
		1 год		2 год			1 год		2 год		3 год	4 год	5 год
		Недельная нагрузка в часах											
		4,5	5	6	6	8	10	12	12	14	14	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (не менее человек)											
		16	16	16	16	16	12	12	12	12	12	12	12
		1.	Общая физическая подготовка	64	70	84	75	100	99	119	119	138	145
2.	Специальная физическая подготовка	35	39	47	50	67	95	112	112	131	145	167	187
3.	Участие в спортивных соревнованиях				12	17	36	44	44	51	51	58	66
4.	Техническая подготовка	78	86	103	97	129	147	175	175	204	182	208	233
5.	Тактическая подготовка	16	18	22	22	29	36	44	44	51	51	58	66
6.	Теоретическая подготовка	16	18	22	22	29	36	44	44	51	51	58	66
7.	Психологическая подготовка	16	18	22	22	29	36	44	44	51	51	58	66
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5	5	6	6	8	10	12	12	15	15	17	19
9.	Инструкторская практика						5	6	6	7	7	8	9
10.	Судейская практика						5	6	6	7	7	8	9
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	3	3	4	5	6	6	7	7	8	9
12.	Восстановительные мероприятия	2	3	3	3	4	10	12	12	15	15	17	19
	Общее количество часов в год	234	260	312	312	416	520	624	624	728	727	832	936

8. Календарный план воспитательной работы

Таблица 6

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

		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)	
2.3	Психологическая и теоритическая подготовка	Тренинги, круглые столы: -формирование благоприятного психологического климата в группе; -профилактика стрессоустойчивости, снятие нервных напряжений перед стартом; -приемы саморегуляции	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;	В течение года

		- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
5.	Работа с родителями	-индивидуальные беседы с родителями; - проведение анкетирования на различные темы; -организация родительских собраний, совместных внеурочных занятий; -консультация для родителей по посещаемости, результативности спортивных достижений, по выездам на соревнования; -координация воспитательных усилий для родителей и тренеров-преподавателей; -укрепление взаимодействия с семьями обучающихся.	В течение года
6.	Имиджевая политика МБОУ ДО «СШ г.Пикалево им. Н.И. Жебко»	-участие в пополнении сайта и группы школы фотографиями с соревнований и мероприятий различной направленности; - участие в накоплении кубков и грамот для пополнения музея школы	В течение года

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

Таблица 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	1 раз в год	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	
	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил. Проверка лекарственных средств»	1 раз в год	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	1 раз в год	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	
	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил. Проверка лекарственных средств»	1 раз в год	

10. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика является продолжением учебно-тренировочного процесса, которая способствует овладению практическими навыками.

В основе инструкторской практики лежит принятая методика обучения. Выполняя роль инструктора, обучающиеся учатся последовательно изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание обучающихся на важные элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

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

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Таблица 8

	Начальный этап	Учебно-тренировочный этап
<p>Приобретение необходимых знаний, умений и навыков в области инструкторской и судейской практики. Достижение поставленных задач</p>	-	<ul style="list-style-type: none"> - изучение основных методических принципов организации и проведения тренировочного занятия; - изучение спортивной терминологии; - изучение правил соревнований, судейской терминологии и жестов; - выполнение необходимых требований для присвоения судейской категории по виду спорта.
	-	<p>Спортсмены должны привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах НП и УТЭ</p>
	-	<ul style="list-style-type: none"> - знать правила соревнований и спортивной этики; - самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучению основным техническим элементам и приемам; - уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники; - замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися.

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

Учебно-тренировочные занятия и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включающий в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные особенности обучающегося. Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

Таблица 9

Этапы	Наименование мероприятий
Начальная подготовка	<p>Педагогические средства восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; - правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; - введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; - выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; - оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; - полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; - использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
	<p>Психологические средства восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - снятие эмоционального напряжения; - методы внушения (приказ, самоприказ); - дыхательная и мимическая гимнастика; - постановка высоких и значимых для спортсмена промежуточных целей тренировки и точное их достижение.
	<p>Гигиенические средства восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдение режима дня, предусматривающего определённое время для тренировок, а так же сон, режим питания, питьевой режим; - гигиена тела (душ, ванны, сауна, баня); - предотвращение перегрева и переохлаждения; - оптимальная масса тела.
	<p>Медико-биологические средства восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильное питание; - витаминизация (фармакотерапия); - физиотерапия; - массаж ручной и инструментальный;

	<ul style="list-style-type: none"> - ЛФК; <p>Медико-биологические средства восстановления используются по рекомендации и показаниям врача и должны постоянно контролироваться.</p>
	<p>Фармакологические средства восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - витаминизация (витамины группы В, С, Е, и т.д.).
<p>Учебно-тренировочный этап</p>	<p>Педагогические средства восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; - правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; - введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; - выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; - оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; - полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; - использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
	<p>Психологические средства восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - снятие эмоционального напряжения; - методы психологической защиты (фантазии, рационализации, замещение) - методу внушения (приказ, самоприказ); - аудиовизуальные средства; - дыхательная и мимическая гимнастика; - постановка высоких и значимых для спортсмена промежуточных целей тренировки и точное их достижение.
	<p>Гигиенические средства восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдение режима дня, предусматривающего определённое время для тренировок, а так же сон, режим питания, питьевой режим; - гигиена тела (душ, ванны, сауна, баня); - предотвращение перегрева и переохлаждения; - оптимальная масса тела.
	<p>Медико-биологические средства восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильное питание; - витаминизация (фармакотерапия); - физиотерапия; - массаж ручной и инструментальный; - ЛФК; - аэроионизация воздуха;

	<ul style="list-style-type: none"> - электростимулирование; - гидротерапия. <p>Медико-биологические средства восстановления используются по рекомендации и показаниям врача и должны постоянно контролироваться.</p>
	<p>Фармакологические средства восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - витаминизация (витамины группы В, С, Е, и т.д.); - препараты энергетического действия.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект. Большой эффект даёт использование комплекса восстановительных мероприятий, в котором вначале надо применить средства общего глобального воздействия, а затем локального. Особое внимание уделять индивидуальной непереносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

Все элементы восстановительных мероприятий должны быть тесно связаны между собой. Они должны быть использованы в процессе УТЗ, между УТЗ, между микроциклами, этапами, периодами учебно-тренировочного процесса, годами обучения. С ростом спортивного мастерства большее значение приобретают средства переключения деятельности.

На учебно-тренировочном этапе, вопросам восстановления должно уделяться большее внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества учебно-тренировочных занятий в неделю. К наиболее действенным и доступным физиологическим средствам восстановления относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

III. Система контроля

12. Система контроля включает в себя промежуточный контроль и итоговый контроль.

Промежуточный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплексных учебных задач, поставленных на учебный год. Формы контроля: выполнение контрольно-переводных нормативов.

Итоговый контроль проводится с целью оценки уровня усвоения обучающимися содержания программного материала, а так же всего объёма знаний, умений, навыков и способностей самостоятельно использовать эту совокупность качеств. Формы контроля: контрольные испытания, анализ результатов соревновательной деятельности.

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

1) На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;

- овладеть основами техники вида спорта «гандбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

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

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «гандбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях 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.

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

13.1 Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки для спортивной дисциплины "гандбол"

Таблица 10

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

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

Таблица 11

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2

1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5,50	6,20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
			24	16
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 20 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			4,7	5,2
2.2.	Челночный бег 50 м с высокого старта (2 * 6 + 2 * 9 + 20)	с	не более	
			20,5	23,5
2.3.	Передача мяча в парах на расстояние 4 м за 30 с	количество раз	не менее	
			16	
2.4.	Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень на расстоянии 6 м (12 попыток)	количество раз	не менее	
			5	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	<p>Спортивные разряды – "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"</p> <p>Спортивные разряды – "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд",</p>		

В зачет учащимся идут итоговые результаты тестирования ОФП и СФП выполнения всех тестов.

Суммарная оценка результатов тестирования равна:

Высокий уровень подготовленности – 7 баллов и выше;

Средний уровень подготовленности – от 4-7 баллов;

Низкий уровень подготовленности – 0-4.

Уровень результатов для перевода на следующий этап спортивной подготовки является высоким (7 и выше).

Минимальный проходной балл - не менее 7 баллов.

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками осуществляется по зачетной системе в форме устных опросов с фиксацией результатов в опросном листе. Количество верных ответов для получения оценки «зачет» по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, устанавливается локально, доводится до сведения обучающихся не позднее чем за неделю до проведения аттестации. Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки представлен в виде тестов.

Перечень тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками

Тестовые задания.

В предложенных тестах необходимо выбрать один ответ.

Тест по контролю освоения теоретической части вида спорта «гандбол» для групп этапа начальной подготовки первого года.

1. Размеры гандбольной площадки.

1. 25 X 35 метров

2. 20 X 40 метров

3. 25 X 40 метров

2. Сколько игроков в каждой команде

1. 7

2. 6

3. 8

3. Назовите продолжительность игры

1. 2 тайма по 35 минут

2. 2 тайма по 40 минут

3. 2 тайма по 30 минут

4. Когда засчитывается взятие ворот

1. если весь мяч пересек линию ворот

2. если половина мяча пересекла линию ворот

3. во время броска было нарушение правил

5. Гол засчитывается, если забит

1. рукой

2. ногой

3. головой

6. Когда не засчитывается штрафной бросок

1. выполняя в палении вперед

2. бросая с шагом

3. при отрыве опорной ноги от пола

7. Сколько максимально шагов после ведения мяча может сделать игрок

1. 1
2. 2
3. 3

8. Какое количество игроков участвует в игровой комбинации «передал мяч – выходи»

1. 2
2. 3
3. 4

9. В каком положении мяч лежит в руке правильно

1. на ладони
2. на ладони и пальцах
3. как можно ближе к пальцам

10. На какое расстояние может выйти вратарь из ворот при отражении штрафного 7-метрового броска

1. 2 метра
2. 3 метра
3. 4 метра

Ответы:

1. 2
2. 1
3. 3
4. 1
5. 1
6. 3
7. 3
8. 1
9. 3
10. 3

Тест по контролю освоения теоретической части вида спорта «гандбол» для групп этапа начальной подготовки второго года.

1. Из сколько человек состоит команда в гандболе?

1. 14
2. 10
3. 12
4. 20

2. Сколько человек могут одновременно находиться на площадке?

1. не более 7
2. не более 8
3. не более 9
4. не более 10

3. Сколькими судьями обслуживается матч?

1. четыремя

2. тремя

3. одним

4. двумя

4. Сколько таймов в матче?

1. 1

2. 2

3. 3

4. 4

5. Сколько минут длится каждый тайм?

1. 20

2. 30

3. 40

4. 50

6. Сколько длится перерыв между таймами?

1. 5

2. 8

3. 10

4. 15

7. Сколько раз каждая команда имеет право в течение тайма взять 1-минутный тайм-аут?

1. 1

2. 2

3. 3

4. 4

8. Не более сколько секунд игрок может удерживать мяч?

1. не более 2

2. не более 3

3. не более 4

4. не более 5

9. Каким должно быть расстояние между выполняющим бросок игроком и соперниками в любом случае?

1. не меньше 3 метров

2. не меньше 4 метров

3. не меньше 5 метров

4. не меньше 6 метров

10. Сколько удалений одного и того же игрока влекут за собой более серьезные санкции в виде удаления на всю игру?

1. 2

2. 3

3. 4

4. 5

Ответы:

1. 1

2. 1

3. 4

- 4. 2
- 5. 2
- 6. 3
- 7. 1
- 8. 2
- 9. 1
- 10. 2

Тест по контролю освоения теоретической части вида спорта «гандбол» для групп учебно-тренировочного этапа первого года обучения.

1. Игрок, выполняющий бросок, находится за 7-метровой линией на расстоянии не более...
 1. 1 метра
 2. 1.5 метров
 3. 2 метров
 4. 3 метров
2. Сколько видов персональных наказаний предусматривают правила?
 1. 2
 2. 3
 3. 4
 4. 5
3. На каком расстоянии от игрока при свободном броске должны находиться соперники?
 1. не менее 1 метра
 2. не менее 2 метров
 3. не менее 3 метров
 4. не менее 4 метров
4. В течение скольких секунд бросок выполняется по свистку судьи?
 1. 1
 2. 2
 3. 3
 4. 4
5. Сколько шагов может делать игрок с мячом?
 1. не более одного
 2. не более двух
 3. не более трех
 4. не более четырех
6. На сколько минут каждая команда имеет право течение тайма взять таймаут?
 1. на одну
 2. на две
 3. на три
 4. на четыре
7. Сколько игроков должно быть в начале игры в каждой команде?
 1. не менее четырех

2. не менее пяти
3. не менее шести
4. не менее семи
8. Какова ширина ворот?
 1. 2 метра
 2. 3 метра
 3. 4 метра
 4. 5 метров
9. Какова высота ворот?
 1. 2 метра
 2. 2,5 метра
 3. 3 метра
 4. 3,5 метра
10. Сколько официальных лиц могут входить в команду?
 1. до двух
 2. до трех
 3. до четырех
 4. до пяти

Ответы:

1. 1
2. 1
3. 4
4. 2
5. 2
6. 3
7. 1
8. 2
9. 1
10. 2

Тест по контролю освоения теоретической части вида спорта «гандбол» для групп учебно-тренировочного этапа второго года обучения.

Открытые вопросы:

1. Касаться площадки в пределах площади ворот может только _____ соответствующей команды.
2. _____ — способ начала игры, а также её возобновления после заброшенного гола.
3. Игрок, выполняющий начальный бросок, должен находиться _____.
4. Бросок считается выполненным, когда _____.
5. _____ назначается при нарушениях правил, а также как способ возобновления игры после её остановки, даже если нарушения не было.

6. _____ назначается, когда в результате запрещённых действий игроков или официальных лиц соперника, а также действий посторонних лиц или форс-мажорных ситуаций команда лишается верной возможности забросить гол.

7. _____ назначается за нарушения, опасные для здоровья соперника, более серьёзное неспортивное поведение, выход на площадку лишнего игрока, вмешательство в игру запасного игрока, неспортивное поведение удалённого игрока.

8. _____ назначается за грубые нарушения правил, грубое неспортивное поведение.

9. Дисквалификация сопровождается предъявлением _____.

10. Дисквалификация всегда сопровождается _____.

Ответы:

1. Вратарь
2. Начальный бросок
3. В центре площадки
4. Мяч покинул руку игрока
5. Свободный бросок
6. 7-метровый бросок
7. Удалением на 2 минуты
8. Дисквалификация
9. Красной карточки
10. 2-минутным удалением

Тест по контролю освоения теоретической части вида спорта «гандбол» для групп учебно-тренировочного этапа третьего года обучения.

1. Сколько игроков при игре в гандбол находится на площадке во время игры?

- 1) 7 человек
- 2) 5 человек
- 3) 6 человек
- 4) 4 человека
- 5) 8 человек

2. Как переводится название игры гандбол?

3. Продолжительность игры в гандболе составляет.

- 1) Четыре четверти, по 15 мин.
- 2) Два тайма, по 30 мин.
- 3) Два периода, по 20 мин.
- 4) Три периода по 20 мин.

4. Сколько тайм-аутов разрешается брать тренеру во время игры в гандбол?

- 1) По 2 в каждом тайме
- 2) По 3 в каждом тайме
- 3) Не ограничено
- 4) По 1 в каждом тайме

5. Если в гандболе мяч касается линии, ограничивающей площадь ворот, или пересекает ее, то такой мяч может играть.

1) Любой игрок если он, не находится в площади ворот

2) Только вратарь

3) Вратарь или защитник

4) Только судья или тренер

5) Любой игрок

6. Имеет ли право вратарь в гандболе, находящийся в пределах своей зоны делать с мячом более трех шагов?

1) Нет

2) Нет, если перед тем как поймать мяч его последним коснулся защитник

3) Да

4) Да, но только при условии если мяч пересек внешнюю линию ворот и последним его коснулся игрок атакующий команды

7. На какое время игрок в гандболе может быть удален с площадки?

1) 1 мин.

2) 2 мин.

3) 3 мин.

4) Время удаления определяет судья в зависимости от нарушения

5) 4 мин.

8. Размер площадки для игры в гандбол

9. Штрафной бросок (пенальти) в гандболе предоставляется команде противника. Выберите не правильный вариант ответа.

1) Если игрок обороняющейся команды для успешной игры в защите преднамеренно заходит в свою площадь ворот и получает преимущество над соперником, владеющим мячом.

2) Если защитник преднамеренно отыгрывает мяч в площадь ворот своей команды и тот касается вратаря.

3) Если была не правильная замена во время владения мячом команды противника.

4) Если вратарь вносит или вбрасывает мяч в свою площадь ворот.

10. Каким образом проводятся замены в гандболе?

1) Разрешается производить не более 5 замен в каждом тайме

2) Замены производятся в момент остановки игры

3) Замены проводятся во время игры, но только в тот момент, когда команда владеет мячом

4) Запасные игроки могут, вступать в игру в любой момент времени и так часто, как им это нужно в зоне замены

Ответы:

1. 1

2. ручной мяч

3. 2

4. 4

5. 1

- 6. 3
- 7. 2
- 8. 20x40 м
- 9. 3
- 10. 4

Тест по контролю освоения теоретической части вида спорта «гандбол» для групп учебно-тренировочного этапа четвертого года обучения.

1. Размеры ворот в гандболе?

2. В гандболе игроки нападения атакуют ворота под разным углом и с разных дистанций. Располагаясь на разных позициях, они выполняют определенные игровые функции. Назовите не существующую позицию.

- 1) Средний
- 2) Полусредний
- 3) Центральный
- 4) Линейный
- 5) Крайний

3. Из сколько человек состоит команда в гандболе?

- 1) Из 12 игроков (включая двух вратарей)
- 2) Из 16 игроков (включая двух вратарей)
- 3) Из 15 игроков (включая трех вратарей)
- 4) Любое количество
- 5) Не более 18 игроков

4. В игре гандбол разрешается контакт с соперником. Укажите не правильный ответ.

1) Использовать руки (вплоть до плеча), чтобы овладеть мячом. 2)

Использовать ладони, чтобы отобрать мяч у игрока.

3) Препятствовать движению соперника своим телом, не зависимо от того, владеет он мячом или нет.

4) Препятствовать движению соперника с помощью рук или ног.

5. Во время владения мячом игрок в гандболе имеет право осуществлять следующие действия. Назовите неправильный вариант ответа.

1) Останавливать, ловить, бросать мяч, ударять его о пол или бить по нему любым способом и в любом направлении, используя для этого кисти рук, кулаки, руки, голова, тело, бедра или колени

2) Держать мяч у себя, но не более 3сек.

3) Делать передачу мячом партнеру, сидя, стоя на колене или лежа на полу

4) Касаться мяча любой частью ноги ниже колена

5) Останавливать мяч одной или двумя руками и затем ловить его, если это происходит не в движении

6. Если мяч, при игре в гандбол, полностью выходит за боковую линию, то в пользу соперников команды, которая последней коснулась мяча, назначается вбрасывание из-за боковой линии. Выберите правильный вариант ответа.

1) Бросающий должен выбросить мяч только одновременно двумя руками из-за головы

- 2) Бросающий должен выбросить мяч только одной рукой
 - 3) Бросающий может выбросить мяч любым способом, но должен находиться, по крайней мере одной ногой на боковой линии
 - 4) Бросающий может выбросить мяч любым способом, но только после свистка судьи
7. При игре в гандбол, поймав мяч в две руки, после ведения, игрок имеет право сделать не более скольких шагов. В случае если игрок превысит допустимое количество шагов, будет зафиксирована «пробежка».
8. Если во время игры в гандбол мяч уходит за внешнюю линию ворот от любого из защитников, то атакующей команде предоставляется право произвести вбрасывание мяча ...
- 1) Из-за боковой линии в точке ее пересечения с линией свободного броска
 - 2) Из-за внешней линии ворот, в точке, где ушел мяч
 - 3) С любой точки линии свободного броска
 - 4) С точки пересечения боковой линии и линии ворот с той стороны от ворот, где мяч покинул пределы площадки
9. Свободный бросок в гандболе назначается в пользу команды противника, если.... Укажите не правильный вариант ответа.
- 1) Была неправильная игра с мячом
 - 2) Зафиксирована недозволённая блокировка передвижений соперника, его задержка или неправильная игра в защите
 - 3) Преднамеренный отыгрыш мяча в площадь ворот своей команды
 - 4) Неправильный выход игрока на площадку или уход с нее
10. Засчитывается ли гол в гандболе, если мяч в ворота посылается прямо со свободного броска?
- 1) Нет
 - 2) Да
 - 3) На усмотрение судьи
 - 4) Да, но при условии, если бросок был выполнен с линии свободного броска
 - 5) Да, если мяч коснулся защитника или вратаря

Ответы:

1. 2х3
2. 1
3. 2
4. 4
5. 4
6. 3
7. не более 3-х шагов
8. 4
9. 2
10. 4

Тест по контролю освоения теоретической части вида спорта «гандбол» для групп учебно-тренировочного этапа пятого года обучения.

1. Кто считается создателем игры гандбол:

1. Нильсен
2. Нейсмит
3. Ордин

2. Признание гандбола в каком году международным видом спорта дало толчок к развитию игры в ряде стран:

1. 1936
2. 1946
3. 1926

3. Сколько стандартных бросков описывают правила гандбола:

1. 6
2. 4
3. 5

4. Игра гандбол происходит в закрытом помещении. Укажите размер прямоугольной площадки:

1. 50×25 м
2. 40×20 м
3. 30×15 м

5. Основной период тренировочного процесса соответствует фазе _____

спортивной формы:

1. снижения
2. стабилизации
3. приобретения

6. Выберите требования, которые предъявляются к терминам:

1. признательность, отрицательность
2. краткость, точность, доступность
3. формируемость, развитие, совершенствование

7. Это упражнение позволяет определить уровень силы человека:

1. сгибание и разгибание рук в упоре лежа
2. сгибание и разгибание рук стоя
3. прыжки через скакалку за 1 минуту

8. Что такое способность человека запечатлевать, сохранять, воспроизводить наибольшее количество движений и способов их исполнения, усвоенных в прошлом?

1. память на движения
2. кинестетическое движение
3. условный рефлекс

Ответы:

1. 1
2. 3
3. 3
4. 2
5. 2
6. 2
7. 1
8. 1

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одарённых спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области гандбола, освоение правил вида спорта, изучение истории гандбола, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом действий во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей.

Таблица 12

Программный материал для практической подготовки

Раздел	Тема	Этапы и годы подготовки			
		НП		УТ	
		до года	свыше года	до 3-х лет	свыше 3-х лет
1. ОФП	Силовые способности	+	+	+	+
	Скоростные способности	+	+	+	+
	Координационные способности	+	+	+	+
	Общая выносливость	+	+	+	+
	Гибкость	+	+	+	+
2. СФП	Скоростная выносливость			+	+
	Силовая выносливость			+	+
	Скоростно-силовые возможности рук (метания)	+	+	+	+
	Скоростно-силовые возможности ног (прыжки)	+	+	+	+
	Специальные координационные возможности (точность передач, бросков мяча)	+	+	+	+
3. Техническая подготовка	Стойка игрока	+	+		
	Перемещения:	+	+	+	+
	- ходьба	+	+	+	+

	- бег	+	+	+	+
	- прыжки	+	+	+	+
	Ловля мяча:	+	+	+	+
	- двумя руками	+	+	+	+
	- одной рукой				+
	Ведение мяча:	+	+	+	+
	- одноударное	+	+	+	+
	- многоударное		+	+	+
	- выбрасыванием мяча вперед			+	+
	Передачи мяча:	+	+	+	+
	- двумя руками	+	+	+	+
	- одной рукой	+	+	+	+
	- скрытые				+
	Броски мяча:	+	+	+	+
	- сверху	+	+	+	+
	- сбоку			+	+
	- с отклоном				+
	Блокирование:		+	+	+
	- мяча		+	+	+
	- игрока				+
	Выбивание мяча				+
4. Тактическая подготовка	Индивидуальная:	+	+	+	+
	Нападения:	+	+	+	+
	- выбор позиции	+	+	+	+
	- получение мяча	+	+	+	+
	- проходы и обыгрывание	+	+	+	+
	- передачи мяча	+	+	+	+
	- броски мяча		+	+	+
	Защиты:	+	+	+	+
	- выбор позиции	+	+	+	+
	- противодействия передачам	+	+	+	+
	- противодействия обыгрыванию		+	+	+
	-противодействия броскам		+	+	+
	Групповая:	+	+	+	+
	Нападения:	+	+	+	+
	- «стенка»	+	+	+	+
	- «стяжка»		+	+	+
	- скрестные перемещения		+	+	+
	- использование заслонов			+	+
	Защиты:	+	+	+	+
	- разбор игроков	+	+	+	+
	- подстраховка		+	+	+
	- переключение		+	+	+
	- поскользывание		+	+	+
	- взаимодействия с голкипером			+	+
	Командная:	+	+	+	+
	Нападение:	+	+	+	+
	- позиционное	+	+	+	+
	- стремительное	+	+	+	+
	Защита:	+	+	+	+

	- зонная		+	+	+
	- персональная	+	+	+	+
	- смешанная			+	+
5. Теоретическая подготовка. Психологическая подготовка	Роль ФКиС в формировании здорового образа жизни человека, профилактики наркомании и вредных привычек	+	+		
	Состояние и развитие гандбола в России, в мире	+	+	+	+
	Профилактика травматизма, гигиенические требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде	+	+	+	+
	Двигательные умения и навыки, физические качества, физическая нагрузка		+	+	+
	Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств		+	+	+
	Контроль физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, техники выполнения упражнений и режимов физической нагрузки		+	+	+
	Система и технологии спортивной подготовки гандболистов				+
	Основы техники и тактики гандбола	+	+	+	+
	Правила игры в классическом, мини- и пляжном гандболе	+	+	+	+
	Установка на игры и разбор ее результатов	+	+	+	+
6. Инструкторская и судейская практика	Проведение подвижных игр	+	+	+	+
	Проведение и судейство игры в мини- гандбол, пляжный гандбол			+	+
	Односторонние и двусторонние учебные игры с заданием			+	+
7. Восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	Систематический врачебный контроль	+	+	+	+
	Нормативы по видам подготовки	+	+	+	+
	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи	+	+	+	+

Примерное содержание занятий

Комплексное занятие 1.

Задачи:

- воспитание быстроты движений и прыгучести,
- обучение ловле и передаче мяча при встречном движении партнёров,

- совершенствование ухода от опеки защитника.

Подготовительная часть занятия – 29 мин.:

- строевые упражнения (5 мин);

- упражнения со скакалкой, скакалка сложена вчетверо в двух руках: наклоны, вращения, рывки руками, перешагивания, перепрыгивания, прыжки через скакалку (20 мин).

Основная часть занятия – 57 мин.:

Прыжки через «канавку» шириной 30-50 см лицом и спиной вперёд, на одной и двух ногах, одиночные и сериями (7 мин). Эстафета с перепрыгиванием «канавки» (7 мин).

Упражнения в парах с одним мячом: Игрок передает мяч бегущему навстречу партнёру, который ловит мяч и, передав его обратно, возвращается на исходную позицию. Постепенно менять расстояние между партнёрами и скорость бега (6 мин). То же упражнение, но возвращаясь на исходную позицию и выбегая для ловли мяча, игрок преодолевает препятствие – обегает стойку (5 мин).

Упражнения в парах без мяча: Защитник опекает нападающего, не позволяя ему войти во вратарскую зону, а нападающий, используя рывки, остановки, пытается обыграть защитника (8 мин). Нападающий должен завладеть предметом, который лежит на площадке за спиной у защитника на расстоянии 1,5-2 м, защитник противодействует ему (8 мин).

У каждого игрока мяч.

Ведение мяча вокруг себя правой и левой рукой, ведение вокруг партнера, передвигаясь прыжками на одной и двух ногах.

Многократное ведение мяча до определённых ориентиров лицом, спиной, боком вперёд, передвигаясь шагом, бегом и прыжками на одной и двух ногах (5 минут).

Игра «Прорвись в зону».

В зоне вратаря лежат несколько мячей. Одна команда – защитники (6-8 человек), другая – нападающие. Защитники выстраиваются вдоль зоны вратаря и не пускают в неё нападающих игроков, которые должны выбросить оттуда мячи. Один нападающий, ворвавшийся в зону, может выбросить оттуда только один мяч, затем возвращается обратно в поле. Единоборства разрешаются только в рамках правил гандбола. Через равные промежутки времени команды меняются ролями. Побеждает команда, набравшая большее количество мячей (8 мин).

Заключительная часть занятия – 3 мин.

Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов.

Комплексное занятие 2.

Задачи:

- воспитание игровой ловкости

- обучение ловле и передаче при встречном движении партнёров.

Подготовительная часть занятия – 24 мин.

- игра «Запрещённое движение» (4 мин);

- общеразвивающие упражнения с теннисными мячами: наклоны, повороты, махи, подбрасывания и ловля мяча, катание мяча по телу, по полу, перепрыгивание мяча (20 мин).

Основная часть занятия – 61 мин.

Игры «Ловкие ребята» (8 мин), «Салки» (6 мин);

Построение в две встречные колонны: передача мяча игроку во встречную колонну, уход в конец своей (5 мин); передача мяча игроку во встречную колонну, уход в конец встречной колонны (5 мин); мяч имеют оба впереди стоящих игрока встречных колонн, по сигналу игроки ведут мяч до противоположной колонны, передают его переднему игроку и становятся в конец встречной колонны (8 мин). Упражнение в парах без мяча. Защитник стоит спиной к нападающему, который поочередно выполняет рывки вправо и влево. Защитник повторяет движения нападающего (4 мин). То же упражнение, но партнёры продвигаются вперёд в коридоре шириной 2-3 м и нападающий пытается обойти защитника (4 мин).

Упражнение в парах с мячом.

В коридоре шириной 2-3 м нападающий пытается обвести защитника, который преграждает ему путь, располагаясь к нему лицом (8 мин). Один игрок стоит, а другой его обводит и передает ему мяч, становясь впереди.

Далее обводит партнер (5 мин.).

Игра «Мяч капитана» (8 мин.).

Заключительная часть занятия - 5 мин.

Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов.

Комплексное занятие 3.

Задачи:

- воспитание качеств, необходимых для выполнения броска
- продолжение обучения передаче мяча при встречном движении

Подготовительная часть занятия – 29 мин.

- строевые упражнения (5 мин),

- общеразвивающие упражнения с набивными мячами, наклоны, вращения туловища, подбрасывание мяча, метание вперед и назад двумя руками, прыжки через мяч (24 мин).

Основная часть занятия – 56 мин.

Бег и прыжки по разметке с точной постановкой ноги по 6- и 9-метровым линиям поля или по аритмичной дорожке (14 мин).

Построение в две встречные колонны. Между колоннами находится игрок, который, не сходя с места, мешает передаче мяча из колонны в колонну движением рук. После передачи игрок уходит в конец противоположной колонны (4 мин). Построение в четыре колонны по углам зала лицом к центру. Передача мяча во встречных колоннах по диагонали зала, уход во встречную колонну (5 мин). Ведение мяча до встречной колонны, передача, уход в конец встречной колонны (6 мин). У переднего игрока каждой колонны мяч. По сигналу – ведение до встречного партнера, обвести его, вернуться к своей колонне, передать мяч впереди стоящему и уйти в конец своей колонны (6 мин). Метание теннисных мячей в цель (щиты на

стене, разметки предметы и др.), метание на дальность (13 мин). Игра «Круговая лапта».

Заключительная часть занятия – 5 мин.

Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов.

Комплексное занятие 4.

В нём решаются задачи воспитания игровой ловкости и обучения передаче и ловле при встречном движении. Из них: строевые упражнения (4 мин); общеразвивающие упражнения (20 мин).

Основная часть занятия 64 мин.

Ускорения и рывки из различных исходных положений (лежа, сидя, стоя). Паузы отдыха до восстановления дыхания (7 мин).

Игра «Быстро отдай мяч». Один игрок поочередно передаёт мяч каждому, стоящему в колонне, а тот, передав мяч обратно, приседает, давая возможность получить мяч стоящему сзади. Последний занимает место передающего, а передающий становится впереди колонны. Можно проводить в виде соревнования команд (7 мин).

Построение в две встречные колонны. Между колоннами натянута веревка на высоте от 0,5 до 1,5 м. Передача мяча под веревкой, уход в конец своей колонны (4 мин). Передача мяча под натянутой веревкой, уход во встречную колонну (5 мин). Передача мяча, уход во встречную колонну под веревкой или перепрыгивая ее (5 мин). Ведение мяча, перепрыгивая, перешагивая, проходя под веревкой, и передача игроку во встречную колонну. Уход во встречную колонну (10 мин).

Упражнения в тройках. Двое спортсменов поочередно ведут мяч, продвигаясь по краям коридора шириной 2 м. Игрок без мяча (защитник) преграждает им путь, передвигаясь от одного к другому. Игроки меняются ролями (10 мин). Один защитник, двое нападающих. Один нападающий, которого опекает защитник, передает мяч партнеру, применяя рывки в различных направлениях, обходит защитника и получает мяч обратно. Игроки меняются ролями (8 мин). Игра «Борьба за мяч» (8 мин).

Заклучительная часть занятия - 2 мин.

15. Учебно-тематический план

Таблица 13

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная

	спорта			работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	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	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта,

	инвентарь и экипировка по виду спорта			подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гандбол» относятся:

- Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "гандбол" основаны на особенностях вида спорта "гандбол" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "гандбол", по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы Для реализации программы у МБОУ ДО «СШ г. Пикаелво им. Н.И.Жебко» имеется спортивный корпус, расположенный по адресу: Ленинградская область, Бокситогорский район, г. Пикалёво, ул. Гузеевская, дом 26.

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в

организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки:

Таблица 14

№ 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 (500г)	штук	8
5.	Гантель массивные (от 1 до 10 кг)	комплект	6
6.	Конус разметочный	штук	20
7.	Мат гимнастический	штук	10
8.	Мяч гандбольный облегченный	штук	16
9.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
10.	Мяч футбольный	штук	2
11.	Насос с иглами для накачивания мячей	комплект	1
12.	Балансировочная платформа (полусфера)	штук	16
13.	Свисток	штук	1
14.	Секундомер	штук	2
15.	Сетка для ворот гандбольных	штук	2
16.	Сетка для переноски мячей	штук	2
17.	Сетка заградительная для зала (6*15 м)	штук	2
18.	Скакалка	штук	16
19.	Скамейка гимнастическая	штук	4
20.	Степ-платформа	штук	16
21.	Стойка для дриблинга	штук	12
22.	Табло перекидное судейское	штук	1
23.	Утяжелители для ног	комплект	16
24.	Утяжелители для рук	комплект	16

25.	Эспандер резиновый ленточный	штук	16
26.	Мешок с песком («сендбег»)	штук	8

- обеспечение спортивной экипировкой:

Таблица 15

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

- спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование:

Таблица 16

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бандаж защитный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Бандаж защитный для плеча	штук	на обучающегося	-	-	5	1	5	1	5	1
3.	Бандаж защитный для локтя	штук	на обучающегося	-	-	2	1	5	1	5	1
4.	Бандаж защитный для колена	штук	на обучающегося	-	-	2	1	5	1	5	1
5.	Бандаж защитный для спины	штук	на обучающегося	-	-	1	1	5	1	5	1
6.	Бандаж защитный для голеностопа	штук	на обучающегося	-	-	2	1	5	1	5	1
7.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

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

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, за счет средств, выделенных школе на выполнение муниципального задания на оказание услуг по реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «гандбол», либо средств получаемых от привлечения внебюджетных средств от физических и юридических лиц;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, за счет средств, выделенных школе на выполнение муниципального задания на оказание услуг по реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «гандбол», либо средств получаемых от привлечения внебюджетных средств от физических и юридических лиц;

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

18. Кадровые условия реализации Программы:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), 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).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать 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).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей с целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий обеспечивается освоением дополнительного профессионального образования по профилю педагогической деятельности (по программам повышения квалификации) не реже одного раза в три года.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

19.1. Список источников:

1. Приказ Минспорта России от 02.11.2023 №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 [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.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 [Электронный ресурс]. 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 [Электронный ресурс]. 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:
 12. воспитание, образование, тренировка». - М., ФОН. 2020
 13. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ, - М.: Советский спорт. 2022
 14. Игнатьева В.Я., Портнов Ю.М. Гандбол: учебник для физкультурных вузов. - М.: ФОН. 2019
 15. Игнатьева В.Я. Азбука спорта. Гандбол. - М.: ФиС.2018
 16. Игнатьева В.Я., Гусев А.В., Петрачева И.В. Подготовленность гандбольных вратарей женщин. - М.: Союз гандболистов России.2019
 17. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Травматизм гандболисток высокой квалификации в годичном цикле подготовки. - М.: Союз гандболистов России. 2022
 18. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г., Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт. 2018
 19. Клусов Н.П. Ручной мяч в школе: Пособие для учителя. - М.: Просвещение.2021 56
 20. Клусов Н.П. Тактика гандбола. - М.: Просвещение. 2019
 21. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. -М.: Терра-спорт.2022
 22. Материалы Союза гандболистов России (Положение о соревнованиях чемпионата России). 2021
 23. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: Спортакадемпресс.2020
 24. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» для тренировочного этапа. Методическое пособие. Автор-разработчик: Игнатьева В.Я. – М.: ФГБУ ФЦПСР.2020
- 19.2. Перечень Интернет-ресурсов:
 1. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
 2. Официальный сайт министерства физической культуры и спорта Московской области [Электронный ресурс]. URL: <http://mst.mosreg.ru/>
 3. Официальный сайт российского антидопингового агентства «Русада» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rusada.ru/sites/default/>
 4. Официальный сайт общероссийской спортивной общественной организации «Федерация гандбола России» [Электронный ресурс]. URL: <https://rushandball.ru/>

20. Дистанционное обучение

Реализация Программы в дистанционном формате и в формате индивидуальных занятий проходят по утвержденному расписанию и в соответствии с "Положением о реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий".

Для работы в дистанционном режиме тренера-преподаватели используют разнообразные мессенджеры и программы для видеосвязи (выбор программ осуществляется в зависимости от технических возможностей обучающихся).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 183654809276204423243447297206989860344020309169

Владелец Краснова Юлия Владимировна

Действителен с 20.10.2023 по 19.10.2024