Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Пермского края
«Спортивная школа олимпийского резерва «Академия игровых видов спорта»

ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета
ГБУ ДО ПК «СШОР «Академия игровых видов спорта»
Протокол №4 от «10» октября 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО ПК «СШОР «Академия игровых видов спорта»
_____И.В. Белкин
«10» октября 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ГАНДБОЛ»

(в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», утвержденного приказом Минспорта России от 02 ноября 2022 г. №902)

(этап НП, УТЭ, ССМ, ВСМ)

Срок реализации программы:
этап начальной подготовки – 2 года;
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет
совершенствование спортивного мастерства – бессрочно
высшее спортивное мастерство - бессрочно

Разработчик:
старший инструктор-методист
ГБУ ДО ПК «СШОР «Академия игровых видов спорта»
Тараканова А.А.

г. Пермь, 2024

Оглавление

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ. 3

II.ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ. 6

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....7

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....8

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....9

2.4. Годовой учебно-тренировочный план. 13

2.5. Календарный план воспитательной работы.....17

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте.....19

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....26

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....29

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ. 37

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в соревнованиях…….39

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки……..41

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)……..44

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА ГАНДБОЛ. 55

V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ……..75

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ 80

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» (далее – Программа) Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Пермского края «Спортивная школа олимпийского резерва «Академия игровых видов спорта» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «гандбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», утвержденным приказом Минспорта России от 2 ноября 2022 года № 902 (далее – ФССП).

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

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

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

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

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

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

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

– приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного

комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 03.12.2020 № 61238) (приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 22.02.2022 № 106н «О внесении изменений в приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»);

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

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

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

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

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

1. Цель Программы

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся (далее - обучающиеся) посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в спортивные сборные команды Пермского края и

спортивные сборные команды Российской Федерации и предоставление государственных услуг в области физической культуры и спорта.

Программный материал по виду спорта «гандбол» объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки обучающихся, предполагает решение следующих *задач*:

- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных обучающихся;
- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укрепления здоровья обучающихся, профилактику вредных привычек и правонарушений;
- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- овладение всеми приёмами техники на уровне умений и навыков;
- овладение основами тактики командных действий;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание навыков соревновательной деятельности по гандболу.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Спортивная подготовка осуществляется на следующих этапах:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

При определении продолжительности этапов спортивной подготовки учитываются:

- оптимальный возраст для достижения высоких результатов;
- возрастные границы максимально возможных достижений;
- возможная продолжительность выступлений на высшем уровне.

Этапы спортивной подготовки для планирования, в учреждении и осуществления спортивной подготовки разбиты на периоды, ступени, года, циклы подготовки, что отражается в программе спортивной подготовки.

Задачи реализации программы спортивной подготовки:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта гандбол;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта гандбол;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- общие знания об антидопинговых правилах в спорте;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На учебно-тренировочном этапе:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта гандбол;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта гандбол;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и

совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- знание антидопинговых правил;

- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

- знание антидопинговых правил;

- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединённая группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки первого и второго года спортивной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и третьего года спортивной подготовки;

- объединённая группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с четвёртого по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

- объединённая группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп:

- на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

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

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

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

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

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

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Наполняемость групп (человек)	
			минимальная численность чел	максимальная численность чел
Этап начальной подготовки	2	8	16	32
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12	24
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	5	10
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	5	10

На временной основе учебно-тренировочные группы могут объединяться для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Учебно-тренировочные занятия могут проводиться 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.

При комплектовании учебно-тренировочных групп Организация:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее

интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный в нижеуказанной таблице режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

Объем Программы (количество часов спортивной подготовки в неделю, в год) представлен для каждого этапа спортивной подготовки в астрономических часах (60 мин). Организация может изменять объемы часов в заданном диапазоне по каждому этапу спортивной подготовки.

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

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

Учебно-тренировочные занятия.

Основными формами спортивной подготовки по виду спорта триатлон являются:

– групповые, индивидуальные и смешанные учебно-тренировочные занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий;

– самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

– учебно-тренировочные мероприятия (сборы);

– участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

– инструкторская и судейская практика;

– медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;

– тестирование и контроль.

Учебно-тренировочная работа отделения спортивной подготовки по виду спорта гандбол проводится в соответствии с годовым планом круглогодично (52 недели), включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

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

Основной формой проведения учебно-тренировочных занятий является занятие продолжительностью от 1,5 до 4 часов. Кроме занятий по расписанию, обучающимся следует выполнять домашние индивидуальные задания, по улучшению общей и специальной физической подготовленности, специализированную утреннюю зарядку, осваивать отдельные элементы техники. При организации и проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися и участии их в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю за обучающимися, меры профилактики спортивного травматизма, обеспечиваться должное санитарно-гигиеническое состояние мест занятий и оборудования.

В процессе работы с обучающимися в целях закаливания организма необходимо широко использовать естественные силы природы (солнце, воздух, воду), повседневно воспитывать навыки в соблюдении гигиенического режима на тренировках, во время учебы, работы и в быту.

Каждой учебно-тренировочной группой руководит тренер-преподаватель на протяжении всего периода подготовки в спортивной школе.

Соотношение видов подготовки в общем времени, отводимом на спортивную подготовку, зависит от спортивной дисциплины, в которой специализируются конкретные обучающиеся, их узкой специализации, этапа спортивной подготовки, особенностей определенного учебно-тренировочного цикла (макроцикла, мезоцикла, микроцикла), решаемых в определенном учебно-тренировочном занятии задач, индивидуальных особенностей обучающихся. Прикрепленные тренеры-преподаватели вправе самостоятельно устанавливать соотношение видов подготовки в структуре организуемых и проводимых ими занятий.

Работа по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения непрерывности спортивной подготовки, подготовки к

спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочное мероприятие — это система организации тренеров-преподавателей и обучающихся в целях совместного решения соревновательных и оздоровительных задач.

В целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства учреждением, осуществляющей спортивную подготовку, проводятся учебно-тренировочные мероприятия по планам подготовки, утвержденным в установленном порядке.

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификации учебно-тренировочных мероприятий.

Учебно-тренировочные мероприятия являются неотъемлемой частью в одногодичном цикле; они могут проводиться как по его завершению (чаще всего в заключительный период), так и в подготовительном периоде.

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18

2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 30 суток		

Спортивные соревнования

При определении лиц, направляемых на спортивные соревнования от Учреждения, необходимо руководствоваться следующими подходами к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, определяемыми в ФССП:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Положение (регламент) о проведении спортивных соревнований является основанием для направления спортсмена на спортивные соревнования.

Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Объем соревновательной деятельности

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

Отборочные	-	1	1	2	2	2
Основные	-	1	1	1	1	2

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности обучающегося. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования проводятся для отбора обучающихся в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основными соревнованиями являются те, в которых обучающимся необходимо показать наивысший результат на данном этапе. На этих соревнованиях обучающийся должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, региональных, городских и т.п.) соревнований.

Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

– на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

– на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

– на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1. Определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

2. Проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта гандбол

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		16-32		12-24		5-10	5-10
1.	Общая физическая подготовка	73-97	84-112	120-167	192-215	187-225	212-283
2.	Специальная физическая подготовка	40-53	53-71	104-146	166-187	218-262	250-333
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	16-21	47-66	83-94	126-150	200-266
4.	Техническая подготовка	77-103	97-129	140-197	208-234	208-250	199-266
5.	Тактическая подготовка	24-36	36-48	48-72	72-84	108-132	132-156
6.	Теоретическая подготовка	3	3	10	16	20	10
7.	Психологическая подготовка	12-14	17-24	25-34	45-50	90-110	108-167
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	4	4	6	8
9.	Инструкторская практика	-	-	5-7	13-14	16-19	12-16
10.	Судейская практика	-	-	5-7	12-14	15-18	13-17
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	4-6	6-8	12-14	14-16
12.	Восстановительныемероприятия	2-3	2-4	8-12	15-16	34-42	90-126
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	26-32 (31%)	22-28 (27%)	18-24 (23%)	18-24 (23%)	14-18 (18%)	14-18 (17%)
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14-18 (17%)	14-18 (17%)	16-21 (20%)	16-21 (20%)	17-21 (21%)	17-21 (20%)
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	4-6 (5%)	7-10 (9%)	7-12 (10%)	10-14 (12%)	10-18 (16%)
4.	Техническая подготовка (%)	32-34 (33%)	30-32 (31%)	26-28 (27%)	24-26 (25%)	18-20 (20%)	14-16 (16%)
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	13-20 (17%)	13-20 (18%)	14-18 (16%)	14-18 (16%)	17-23 (21%)	17-23 (20%)
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3 (2%)	2-4 (3%)	2-4 (3%)	2-4 (2%)
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3 (2%)	1-3 (2%)	2-4 (3%)	2-4 (3%)	4-6 (5%)	8-10 (9%)

*(%) - % для годового учебно-тренировочного плана

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы учреждения составлен с целью конкретизации форм и видов воспитательных мероприятий, проводимых тренерами- преподавателями. Календарный план воспитательной работы разделен на модули, которые отражают направления воспитательной работы учреждения.

№ 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 плавании; - 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.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:** - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, гордости за свой край, 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-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - 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; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных

добавок,
процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий

Этап подготовки	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап НП	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1к рекомендациям РАА «РУСАДА» от 08.10.2021 г.) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценность спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Пермском крае	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Пермском крае
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	«Запрещенный список»	Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервис по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2)

	4. Антидопингова я викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопингово е обеспечение в Пермском крае, РУСАДА	По назначе нию	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Онлайн-курс по ценностям чистого спорта – 7-12 лет; Антидопингов ый онлайн-курс – с 13 лет	Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопингово й культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговы х правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе	Ответственный за антидопингово е обеспечение в Пермском крае, РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Пермском крае

		формирования антидопингов ой культуры»			
Этап УТ	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Онлайн-курс по ценностям чистого спорта – 7-12 лет; Антидопингов ый онлайн-курс – с 13 лет	Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	3. Антидопингова я викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопингово е обеспечение в Пермском крае, РУСАДА	По назначе нию	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	4. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговы х правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопингово е обеспечение в Пермском крае, РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Пермском крае
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопингово й культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн

					формате с показом презентации (приложения №5 и №6). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото
Этап ССМ, Этап ВСМ	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Антидопинговый онлайн-курс	Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Пермском крае, РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Пермском крае

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

Определение терминов

Антидопинговая деятельность – антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор

информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или

процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

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

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Навыки работы инструктора осваиваются на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются обучающиеся в качестве помощников тренера-преподавателя. Во время занятий у обучающихся вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими обучающимися, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Обучающиеся, работая в качестве помощника тренера-преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты

занятий, комплексы учебно-тренировочных упражнений, проводить учебно-тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства обучающиеся привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение обучающимся групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Этап подготовки	Год обучения	Знания, умения и навыки обучающихся
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов вида спорта. Выполнение обязанностей тренера- преподавателя на занятиях в группах начальной подготовки.
	2	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект учебно- тренировочного занятия, провести вместе с тренером-преподавателем разминку в группе. *Судейство:* характеристика судейства в избранном виде спорта, основные обязанности судей.
	3	Привлечение в качестве помощника тренера- преподавателя при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. *Судейство:* знать основные правила судейства соревнований в избранном виде спорта. Судейская документация.
	4	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими спортсменами. *Судейство:* знать основные правила судейства соревнований. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря.

	5	Привлечение в качестве помощника тренера- преподавателя для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. *Судейство:* знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских соревнований.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	Регулярное привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений учебно-тренировочных занятий, грамотно вести записи выполненных учебно-тренировочных нагрузок. *Судейство*: знать правила соревнований; проведение занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских и краевых соревнований
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	Проведение части учебно-тренировочного занятия (разминка, основная часть, заключительная часть, исправление ошибок у других обучающихся). Помощь тренеру-преподавателю в проведении занятия (демонстрация правильного выполнения упражнений). Составление конспектов занятий и комплексов учебно-тренировочных занятий для тренировки. Участие в составлении календаря соревнований.

План мероприятий по инструкторской и судейской практики.

Беседы и теоретические занятия на темы:

1.«Основные правила соревнований»,

2.«Обязанности судьи по виду спорта»

3.«Развитие физических качеств»,

4.«Значение ЧСС в учебно-тренировочном процессе»,

5.«Структура тренировочного занятия»,

6.«Этапы спортивной подготовки»,

7.«Виды соревнований»,

8.«Основные правила соревнований»,

9.«Основы разминки»,

10.«Классификация физических упражнений».

Задача: Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий для обучающихся совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Виды практической деятельности:

1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-

тренировочного занятия.

2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.

3. Тренировка основных технических элементов и приемов.

4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.

5. Подбор упражнений для совершенствования техники.

6. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.

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

Медицинский (врачебный) контроль обучающихся осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 03.12.2020, регистрационный № 61238) и предусматривает:

– медицинское обследование (1 раз в год для групп этапа начальной подготовки);

– углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);

– наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;

– санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест тренировок и соревнований, одежды и обуви;

– контроль выполнения обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

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

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся должен иметь медицинский

допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Вид мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
Осмотр по месту жительству	1	1	-	-	-	-
Углублённое медицинское обследование (УМО)	-	-	1	1	2	2
Этапный медицинский осмотр	-	-	1	1	1	1
Внеочередное медицинское обследование	По мере необходимости					

План применения восстановительных средств

Средства и мероприятия	Сроки реализации
1. Педагогические	
- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий; - использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; - «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце учебно-тренировочного занятия, между учебно-тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин; - учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях; - планирование нагрузки с учетом возможностей обучающихся; - рациональная организация режима дня.	В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов
2. Психологические	
- аутогенная и психорегулирующая тренировка; - средства внушения (внушенный сон-отдых); - приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; - интересный и разнообразный досуг; - условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.	В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния обучающегося
3. Естественные и гигиенические средства восстановления	

- рациональный режим дня - правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание. - естественные факторы природы	В течение всего периода реализации программы
4. Медико-биологические	
Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок; - соответствует климатическим и погодным условиям. **Физиотерапевтические методы:** - массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); - гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); - аппаратная физиотерапия; - бани.	В течение всего периода реализации программы
5. Физические факторы	
- гидропроцедуры; - кратковременные холодные водные процедуры; - суховоздушные бани; - сауны; - теплые ванны различного состава; - массаж	В течение всего периода реализации программы
6. Фармакологические средства восстановления и витамины	
Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.	В течение всего периода реализации программы

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем, если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих обучающихся требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов. Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является

индивидуальная реакция обучающихся на процедуры и их связь с особенностями учебно-тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после учебно-тренировочных занятий.

Суммарный объем восстановительных мероприятий в учебно-тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч. Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить 10-12 ч. Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико- биологических и психологических средств.

Объем восстановления в месячных циклах может составлять до 55 ч. Таким образом, планирование объема восстановительных имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма обучающихся и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, не довосстановления. Субъективно обучающийся не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности. Объективные симптомы - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

Обучающиеся нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес обучающегося снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы- антагонисты. Наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма. В таком состоянии тренировки с большими весами и объемами не должны проводиться. Попытка поднять

большой вес может повлечь за собой травму. Необходимо срочно и резко снизить учебно-тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма обучающегося.

Естественные и гигиенические средства восстановления.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам обучающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация учебно-тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Педагогические средства восстановления. Под педагогическими средствами подразумевается организация учебно-тренировочного процесса.

Педагогические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико- биологических и психологических средств. Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки. Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем, как средство повышения функциональных возможностей организма обучающегося имеет ОФП. ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме обучающегося, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку.

Медико-биологические средства восстановления.

Рациональное питание. Объем и направленность учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обусловливают потребности организма обучающегося в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион обучающегося должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14 - 15%, жиров - 25%, углеводов - 60 - 61%.

Физические факторы.

Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды. Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33 градусов, душ ниже 20 градусов возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы,

повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38 градусов) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после учебно-тренировочных занятий или же перед сном. При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50 - 60 г хвойно-солевого экстракта на 15-л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50 - 100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды). В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°С и относительной влажности 10 - 15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20 - 25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90 - 100°С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150 - 160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны обучающемуся необходимо отдохнуть не менее 45 - 60 мин. В том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12...+15°С).

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания.

Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако, быть безболезненным. Основной прием – разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10-15 мин,

после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20-25 мин. При выполнении массажа необходимы следующие условия:

- Помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22 - 26°С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду.

- Перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня.

- Руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными.

- Обучающийся должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены.

- Темп проведения приемов массажа равномерный.

- Растирания используют по показаниям и при - возможности переохлаждения.

- После массажа необходим отдых 1 - 2 часа.

Фармакологические средства восстановления и витамины.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием обучающегося. Тренерам-преподавателям категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обусловливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

5. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления, кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения.

Высокие учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма обучающегося к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение

иммунитета, обусловливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы. Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке обучающегося следует начинать с уровня квалификации не ниже мастера спорта) носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния обучающегося и других факторов. Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача.

Все препараты и субстанции проверяются в «запрещенном списке» «Всемирого антидопингового кодакса» ВАДА.

Психологические средства восстановления.

С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение. С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций. В сборных командах страны используются многообразные средства восстановления: от аутогенной тренировки, активизирующей и психорегулирующей терапии до простейших отвлекающих приемов. Однако разработке и внедрению конкретных рекомендаций по использованию психологических средств в спорте должно уделяться больше внимания. В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий.

Главное участие в этом, кроме тренера-преподавателя, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы и обучающиеся хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

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

День недели						
понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
Постепенное возрастание объема и интенсивности во время тренировок (от простого к сложному)		Постепенное возрастание объема и интенсивности во время тренировок (от простого к сложному)		Постепенное возрастание объема и интенсивности во время тренировок (от простого к сложному)		
Рациональное сочетание на	День	Рациональное сочетание на	День	Рациональное сочетание на	День	День

занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха	активного отдыха	занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха	активного отдыха	занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха	активного отдыха	активного отдыха
Проведение занятий в игровой форме. Эмоциональность занятий за счет использования подвижных игр и эстафет		Проведение занятий в игровой форме. Эмоциональность занятий за счет использования подвижных игр и эстафет		Проведение занятий в игровой форме. Эмоциональность занятий за счет использования подвижных игр и эстафет		
Принятие после тренировок теплого душа или теплой ванны		Принятие после тренировок теплого душа или теплой ванны		Принятие после тренировок теплого душа или теплой ванны		
Соблюдение режима сна	Соблюдение режима сна	Соблюдение режима сна	Соблюдение режима сна	Соблюдение режима сна	Соблюдение режима сна	Соблюдение режима сна
Рациональное питание (чем интенсивнее тренировки, тем калорийнее питание)	Рациональное питание (чем интенсивнее тренировки, тем калорийнее питание)	Рациональное питание (чем интенсивнее тренировки, тем калорийнее питание)	Рациональное питание (чем интенсивнее тренировки, тем калорийнее питание)	Рациональное питание (чем интенсивнее тренировки, тем калорийнее питание)	Рациональное питание (чем интенсивнее тренировки, тем калорийнее питание)	Рациональное питание (чем интенсивнее тренировки, тем калорийнее питание)

Примерный план медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств в недельном микроцикле для групп учебно-тренировочного этапа 1-3 года обучения

День недели						
понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха	День активного отдыха	Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха	День активного отдыха	Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха	Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха	День отдыха
Принятие после тренировок теплого душа или теплой ванны		Принятие после тренировок теплого душа или теплой ванны		Посещение бассейна	Принятие после тренировок теплого душа или теплой ванны	
Соблюдение режима сна	Соблюдение режима сна	Соблюдение режима сна	Соблюдение режима сна	Соблюдение режима сна	Соблюдение режима сна	Соблюдение режима сна
Рациональное питание (чем интенсивнее тренировки, тем калорийнее питание)	Рациональное питание (чем интенсивнее тренировки, тем калорийнее питание)	Рациональное питание (чем интенсивнее тренировки, тем калорийнее питание)	Рациональное питание (чем интенсивнее тренировки, тем калорийнее питание)	Рациональное питание (чем интенсивнее тренировки, тем калорийнее питание)	Рациональное питание (чем интенсивнее тренировки, тем калорийнее питание)	Рациональное питание (чем интенсивнее тренировки, тем калорийнее питание)

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

тренировочного этапа 4-5 года обучения, групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

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

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в соревнованиях.

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

На этапе начальной подготовки:

– изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

– повысить уровень физической подготовленности;

– овладеть основами техники вида спорта «гандбол»;

– получить общие знания об антидопинговых правилах;

– соблюдать антидопинговые правила;

– принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

– соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

– изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

– изучить антидопинговые правила;

– соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

– приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

– выполнить план индивидуальной подготовки;

– закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

– соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

– демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

– показывать результаты, соответствующие нормам и требованиям, необходимым для присвоения спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

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

– достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

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

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Качество подготовки обучающихся находится под постоянным контролем тренера-преподавателя. Программа предусматривает организацию и проведение текущего (в течение занятия), промежуточного и итогового контроля качества обучения и уровня усвоения образовательной программы.

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

Составляющими системы контроля за качеством освоения обучающимися Программ в Организации являются текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация.

Текущий контроль освоения программы осуществляется на практических занятиях в процессе выполнения обучающимися заданий, предлагаемых тренером-преподавателем.

Основными формами текущего контроля успеваемости являются:

- тестирование по видам спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка) обучающихся;

- оценка в микроциклах подготовки результатов спортивных соревнований;

При текущем контроле успеваемости обучающихся применяется без

отметочная система оценивания.

Промежуточная аттестация обучающихся включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, результаты выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях, выполнение требований, норм и условий Единой всероссийской спортивной классификации в избранном виде спорта.

Формы промежуточной аттестации обучающихся

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы
1	Контрольно-переводные нормативы	Протокол сдачи КПН
2	Оценка результатов выступлений на официальных спортивных соревнованиях	Протокол соревнований
3	Выполнение норм, требований и условий ЕВСК для присвоения и (или) подтверждения спортивных разрядов	Приказ (решение) о присвоении (подтверждении) разряда/звания

Для промежуточной аттестации обучающихся применяется зачетная система оценок.

1. Промежуточная аттестация на этапе начальной подготовки.

Обучающийся считается аттестованным на этапе начальной подготовки при условии положительных результатов сдачи контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и отсутствии медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта и может быть переведен на учебно-тренировочный этап при условии:

- выполнение учебной программы в полном объеме;
- выполнение контрольных нормативов данного этапа подготовки.

2. Промежуточная аттестация на учебно-тренировочном этапе подготовки.

Обучающийся учебно-тренировочного этапа считается аттестованным при условии положительных результатов сдачи контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке, итогам выступления на соревнованиях и при отсутствии медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта, в том числе при условии:

- выполнения учебной программы данного этапа обучения в полном объеме;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке данного этапа обучения;
- участия в официальных спортивных соревнованиях соответствующего уровня;
- выполнение уровня спортивной квалификации в период обучения на этапе спортивной подготовки свыше трех лет.

3. Промежуточная аттестация на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Обучающийся этапа совершенствования спортивного мастерства считается аттестованным при условии положительных результатов сдачи контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке, итогам выступления на соревнованиях и при отсутствии медицинских противопоказаний. Основным показателем на данном этапе является результат выступления на официальных спортивных соревнованиях соответствующего уровня и выполнения квалификационных требований ЕВСК.

Оценка эффективности спортивной подготовленности обучающегося на этапе совершенствования спортивного мастерства осуществляется на основе анализа следующих показателей:

- совершенствование техники выбранного вида спорта и специальных физических качеств;
- повышение уровня технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых учебно-тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психологической подготовленности;
- выполнение уровня спортивной квалификации «первый спортивный разряд».

4. Промежуточная аттестация на этапе высшего спортивного мастерства.

Обучающийся этапа высшего спортивного мастерства считается аттестованным при условии положительных результатов сдачи контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке, итогам выступления на соревнованиях и при отсутствии медицинских противопоказаний. Основным показателем на данном этапе является результат выступления на официальных спортивных соревнованиях соответствующего уровня и выполнения квалификационных требований ЕВСК.

Оценка эффективности спортивной подготовленности обучающегося на этапе высшего спортивного мастерства осуществляется на основе анализа следующих показателей:

- постоянное совершенствование повышения уровня общей физической, специально физической, технической, тактической подготовленности;
- выполнение уровня спортивной квалификации «кандидат в мастера спорта».

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "гандбол"

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "гандбол" учитываются организациями,

реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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", участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "гандбол" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

Мониторинг обученности выявляется путем тестирования развития общих и специальных физических качеств.

Уровень физической подготовленности и двигательных способностей оценивается по 3-уровневой шкале: «3» - зачетный уровень, «4» - хороший уровень, успешная степень развития физических качеств и специальных двигательных действий, «5» - высокий уровень развития данных параметров. Подсчитывается средний балл испытуемого за выполнение всех заданий, что дает возможность дифференцировать индивидуальный уровень и динамику развития физических качеств обучающихся.

Основным условиями перевода обучающихся на следующий год обучения является: выполнение требований контрольно-переводных нормативов (КПН) не ниже «3» баллов и выполнение спортивных разрядов и условий судейской практики.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

Задачами контрольно-переводных нормативов являются:

- содействие разносторонней физической подготовленности обучающихся, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья;
- обучение знаниям по развитию специальных физических качеств, необходимых для успешной деятельности;
- формирование теоретических знаний в области физической культуры и спорта, физиологических основ воздействия физических упражнений на организм обучающихся и навыков здорового образа жизни;

- развитие двигательных способностей на основе деятельности в избранном виде спорта с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;
- последовательная и системная подготовка спортсменов высокого класса;
- подготовка инструкторов и судей по спорту.

Комплексные КПН по видам спорта разработаны на весь период обучения в учреждении с учетом возрастных и половых особенностей и спортивного стажа обучающихся.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+4
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			21	18	27	24
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Бег спиной вперед	м	не менее			
			10			
2.2.	Бег с обеганием стоек слева-справа	м	не менее			
			20			
2.3.	Ведение мяча	м	не менее			
			10			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7

1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 20 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			4,7	5,2
2.2.	Челночный бег 50 м с высокого старта (2х6+2х9+20)	с	не более	
			20,5	23,5
2.3.	Передача мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 с	количество раз	не менее	
			16	
2.4.	Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень на расстоянии 6 м (12 попыток)	количество раз	не менее	
			5	
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»,		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,4	4,8
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа	количество раз	не менее	

	на спине (за 1 мин)		49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 30 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			5,0	5,3
2.2.	Челночный бег 150 м с высокого старта (в метрах: 2х6+2х9+2х20+2х40)	с	не более	
			30,5	33,0
2.3.	Передача мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с	количество раз	не менее	
			20	17
2.4.	Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40х40 см на расстоянии 6 м (12 попыток)	количество раз	не менее	
			5	
2.5.	Комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадание в ворота)	количество раз	не менее	
			3	
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,4	5,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.9.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	20
1.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	-
1.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
1.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-

2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 30 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			4,6	4,9
2.2.	Челночный бег 150 м с высокого старта (в метрах: 2х6+2х9+2х20+2х40)	с	не более	
			27,5	30,0
2.3.	Передача мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с	количество раз	не менее	
			25	22
2.4.	Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40х40 см на расстоянии 6 м (12 попыток)	количество раз	не менее	
			8	
2.5.	Комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадание в ворота)	количество раз	не менее	
			4	
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Зачисление и перевод на этап (год) обучения спортивной подготовки

Для исполнения теста предоставляется по две попытки. Предварительно все обучающие должны быть осмотрены врачом и иметь допуск к учебно-тренировочному процессу.

Перевод на этап (год) обучения осуществляется на основании:

- ***на этапе начальной подготовки*** – по результатам тестов общей и специальной физической подготовки.

- ***на учебно-тренировочном этапе*** – по результатам тестов общей и специальной физической подготовки, наличия соответствующего уровня спортивной квалификации (спортивный разряд).

- ***на этапе совершенствования спортивного мастерства*** - по результатам тестов общей и специальной физической подготовки, наличия соответствующего уровня спортивной квалификации (первый спортивный разряд).

- ***на этапе высшего спортивного мастерства*** - по результатам тестов общей и специальной физической подготовки, наличия соответствующего уровня спортивной квалификации (спортивный разряд - КМС).

Для перевода обучающегося на следующий этап спортивной подготовки контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке оцениваются по **пятибалльной системе**, где 5 – наивысший балл, 3 - низший балл, ниже 3 – не сдал.

Для прохождения следующего года и этапа спортивной подготовки необходимо выполнить нормативы общей и специальной физической подготовки от 60 до 100 %.

- для этапа начальной подготовки первого года обучения: 8 тестов, от 24 баллов до 40 баллов;

- для этапа начальной подготовке свыше года обучения: 8 тестов, от 24 баллов до 40 баллов;

- для учебно-тренировочного этапа первого года обучения: 10 тестов, от 30 баллов до 50 баллов;

- для учебно-тренировочного этапа второго года обучения: 10 тестов, от 30 баллов до 50 баллов;

- для учебно-тренировочного этапа третьего года обучения: 10 тестов, от 30 баллов до 50 баллов, соответствие уровня спортивной квалификации: третий юношеский спортивный разряд;

- для учебно-тренировочного этапа четвертого года обучения: 10 тестов, от 30 баллов до 50 баллов, соответствие уровня спортивной квалификации: второй юношеский спортивный разряд, первый юношеский спортивный разряд;

- для учебно-тренировочного этапа пятого года обучения: 10 тестов, от 30 баллов до 50 баллов, соответствие уровня спортивной квалификации: третий спортивный разряд, второй спортивный разряд;

- для этапа совершенствования спортивного мастерства: 13 тестов, от 39 баллов до 65 баллов, соответствие уровня спортивной квалификации: первый спортивный разряд;

- для этапа высшего спортивного мастерства: 14 тестов, от 42 баллов до 70 баллов, соответствие уровня спортивной квалификации: кандидат в мастера спорта.

В итоговом протоколе учитываются лучшие результаты обучающегося в каждом упражнении. Отдельные обучающиеся, не выполнившие установленное число нормативов, но являющиеся перспективными, решением педагогического совета в порядке исключения переводятся на следующий этап.

Преимущество для перевода в группы спортивной подготовки имеют обучающиеся:

1. Показавшие наивысший результат (количество баллов, лучшее время, наибольшее количество раз выполненного норматива) по общей и специальной физической подготовке.

2. При равных показателях ОФП и СФП – с задатками и способностями для успешного овладения навыками и умениями по виду спорта гандбол, а именно:

- уровень развития физических способностей применительно к специфике вида спорта гандбол;

- антропометрические данные;

- по рекомендации педагогического совета.

<u>Нормативы для зачисления и перевода на этап (год) спортивной подготовки</u>

Этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив НП 1 года обучения					
			мальчики			девочки		
			оценка в баллах			оценка в баллах		
			5	4	3	5	4	3
1.	**Нормативы общей физической подготовки**							
1.1	Челночный бег 3х10 м	с	**10,1**	**10,2**	**10,3**	**10,4**	**10,5**	**10,6**
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**

	на полу	раз						
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	**+3**	**+2**	**+1**	**+5**	**+4**	**+3**
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	**130**	**120**	**110**	**125**	**115**	**105**
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	**25**	**23**	**21**	**22**	**20**	**18**
2.	**Нормативы специальной физической подготовки**							
2.1	Бег спиной вперед	м	**12**	**11**	**10**	**12**	**11**	**10**
2.2	Бег с обеганием стоек слева-справа	м	**24**	**22**	**20**	**24**	**22**	**20**
2.3	Ведение мяча	м	**12**	**11**	**10**	**12**	**11**	**10**

№ п/п	**Упражнения**	**Единица измерения**	**Норматив НП 2 года обучения**					
			мальчики			**девочки**		
			оценка в баллах			**оценка в баллах**		
			5	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
1.	**Нормативы общей физической подготовки**							
1.1	Челночный бег 3х10 м	с	**9,4**	**9,5**	**9,6**	**9,7**	**9,8**	**9,9**
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	**12**	**11**	**10**	**7**	**6**	**5**
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	**+4**	**+3**	**+2**	**+6**	**+5**	**+4**
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	**150**	**140**	**130**	**140**	**130**	**120**
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	**31**	**29**	**27**	**28**	**26**	**24**
2.	**Нормативы специальной физической подготовки**							
2.1	Бег спиной вперед	м	**12**	**11**	**10**	**12**	**11**	**10**
2.2	Бег с обеганием стоек слева-справа	м	**24**	**22**	**20**	**24**	**22**	**20**
2.3	Ведение мяча	м	**12**	**11**	**10**	**12**	**11**	**10**

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	**Упражнения**	**Единица измерения**	**Норматив УТЭ 1 года обучения**					
			юноши			**девушки**		
			оценка в баллах			**оценка в баллах**		
			5	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
1.	**Нормативы общей физической подготовки**							
1.1	Бег на 30 м	с	**5,8**	**5,9**	**6,0**	**6,0**	**6,1**	**6,2**
1.2	Бег на 1000 м	мин, с	**5.30**	**5.40**	**5.50**	**6.00**	**6.10**	**6.20**
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	**17**	**15**	**13**	**9**	**8**	**7**
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	**+6**	**+5**	**+4**	**+7**	**+6**	**+5**
1.5	Челночный бег 3х10 м	с	**8,9**	**9,1**	**9,3**	**9,1**	**9,3**	**9,5**
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	**160**	**150**	**140**	**150**	**140**	**130**

2.	**Нормативы специальной физической подготовки**							
2.1	Бег на 20 м с высокого старта с ведением мяча	с	**4,5**	**4,6**	**4,7**	**5,0**	**5,1**	**5,2**
2.2	Челночный бег 50 м с высокого старта (2х6+2х9+20)	с	**20,3**	**20,4**	**20,5**	**23,3**	**23,4**	**23,5**
2.3	Передача мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 с	количество раз	**18**	**17**	**16**	**18**	**17**	**16**
2.4	Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень на расстоянии 6 м (12 попыток)	количество раз	**7**	**6**	**5**	**7**	**6**	**5**

№ п/п	**Упражнения**	**Единица измерения**	**Норматив УТЭ 2 года обучения**					
			юноши			**девушки**		
			оценка в баллах			**оценка в баллах**		
			5	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
1.	**Нормативы общей физической подготовки**							
1.1	Бег на 30 м	с	**5,6**	**5,7**	**5,8**	**5,8**	**5,9**	**6,0**
1.2	Бег на 1000 м	мин, с	**5.20**	**5.30**	**5.40**	**5.50**	**6.00**	**6.10**
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	**21**	**19**	**17**	**11**	**10**	**9**
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	**+7**	**+6**	**+5**	**+8**	**+7**	**+6**
1.5	Челночный бег 3х10 м	с	**8,6**	**8,7**	**8,9**	**8,9**	**9,0**	**9,1**
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	**170**	**160**	**150**	**160**	**150**	**140**
2.	**Нормативы специальной физической подготовки**							
2.1	Бег на 20 м с высокого старта с ведением мяча	с	**4,4**	**4,5**	**4,6**	**4,9**	**5,0**	**5,1**
2.2	Челночный бег 50 м с высокого старта (2х6+2х9+20)	с	**20,2**	**20,3**	**20,4**	**23,2**	**23,3**	**23,4**
2.3	Передача мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 с	количество раз	**18**	**17**	**16**	**18**	**17**	**16**
2.4	Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень на расстоянии 6 м (12 попыток)	количество раз	**7**	**6**	**5**	**7**	**6**	**5**

№ п/п	**Упражнения**	**Единица измерения**	**Норматив УТЭ 3 года обучения**					
			юноши			**девушки**		
			оценка в баллах			**оценка в баллах**		
			5	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
1.	**Нормативы общей физической подготовки**							
1.1	Бег на 30 м	с	**5,2**	**5,4**	**5,6**	**5,4**	**5,6**	**5,8**
1.2	Бег на 1000 м	мин, с	**5.10**	**5.20**	**5.30**	**5.40**	**5.50**	**6.00**
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	**25**	**23**	**21**	**13**	**12**	**11**
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	**+8**	**+7**	**+6**	**+9**	**+8**	**+7**

1.5	Челночный бег 3х10 м	с	**8,4**	**8,5**	**8,6**	**8,7**	**8,8**	**8,9**
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	**180**	**170**	**160**	**170**	**160**	**150**
2.	**Нормативы специальной физической подготовки**							
2.1	Бег на 20 м с высокого старта с ведением мяча	с	**4,3**	**4,4**	**4,5**	**4,8**	**4,9**	**5,0**
2.2	Челночный бег 50 м с высокого старта (2х6+2х9+20)	с	**20,1**	**20,2**	**20,3**	**23,1**	**23,2**	**23,3**
2.3	Передача мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 с	количество раз	**18**	**17**	**16**	**18**	**17**	**16**
2.4	Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень на расстоянии 6 м (12 попыток)	количество раз	**7**	**6**	**5**	**7**	**6**	**5**
3.	**Уровень спортивной квалификации**							
3.1	**Спортивный разряд «третий юношеский спортивный разряд»**							

№ п/п	**Упражнения**	**Единица измерения**	**Норматив УТЭ 4 года обучения**					
			юноши			**девушки**		
			оценка в баллах			**оценка в баллах**		
			5	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
1.	**Нормативы общей физической подготовки**							
1.1	Бег на 30 м	с	**4,8**	**5,0**	**5,2**	**5,2**	**5,3**	**5,4**
1.2	Бег на 1000 м	мин, с	**5.00**	**5.10**	**5.20**	**5.30**	**5.40**	**5.50**
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	**29**	**27**	**25**	**14**	**13**	**12**
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	**+9**	**+8**	**+7**	**+10**	**+9**	**+8**
1.5	Челночный бег 3х10 м	с	**8,2**	**8,3**	**8,4**	**8,5**	**8,6**	**8,7**
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	**190**	**180**	**170**	**180**	**170**	**160**
2.	**Нормативы специальной физической подготовки**							
2.1	Бег на 20 м с высокого старта с ведением мяча	с	**4,2**	**4,3**	**4,4**	**4,7**	**4,8**	**4,9**
2.2	Челночный бег 50 м с высокого старта (2х6+2х9+20)	с	**20,0**	**20,1**	**20,2**	**23,0**	**23,1**	**23,2**
2.3	Передача мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 с	количество раз	**18**	**17**	**16**	**18**	**17**	**16**
2.4	Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень на расстоянии 6 м (12 попыток)	количество раз	**8**	**7**	**6**	**8**	**7**	**6**
3.	**Уровень спортивной квалификации**							
3.1	**Спортивный разряд - «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»**							

№ п/п	**Упражнения**	**Единица измерения**	**Норматив УТЭ 5 года обучения**					
			юноши			**девушки**		
			оценка в баллах			**оценка в баллах**		
			5	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**

1.	**Нормативы общей физической подготовки**							
1.1	Бег на 30 м	с	**4,6**	**4,7**	**4,8**	**5,0**	**5,1**	**5,2**
1.2	Бег на 1000 м	мин, с	**4.50**	**5.00**	**5.10**	**5.20**	**5.30**	**5.40**
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	**32**	**31**	**29**	**15**	**14**	**13**
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	**+10**	**+9**	**+8**	**+14**	**+13**	**+12**
1.5	Челночный бег 3х10 м	с	**7,8**	**8,0**	**8,2**	**8,3**	**8,4**	**8,5**
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	**200**	**190**	**180**	**190**	**180**	**170**
2.	**Нормативы специальной физической подготовки**							
2.1	Бег на 20 м с высокого старта с ведением мяча	с	**4,1**	**4,2**	**4,3**	**4,6**	**4,7**	**4,8**
2.2	Челночный бег 50 м с высокого старта (2х6+2х9+20)	с	**19,9**	**20,0**	**20,1**	**22,9**	**23,0**	**23,1**
2.3	Передача мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 с	количество раз	**18**	**17**	**16**	**18**	**17**	**16**
2.4	Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень на расстоянии 6 м (12 попыток)	количество раз	**8**	**7**	**6**	**8**	**7**	**6**
3.	**Уровень спортивной квалификации**							
3.1	**Спортивный разряд - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»**							

Этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	**Упражнения**	**Единица измерения**	**Норматив ССМ**					
			юноши/ мужчины			**девушки/ женщины**		
			оценка в баллах			**оценка в баллах**		
			5	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
1.	**Нормативы общей физической подготовки**							
1.1	Бег на 30 м	с	**4,2**	**4,3**	**4,4**	**4,6**	**4,7**	**4,8**
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	**7.50**	**8.00**	**8.10**	**9.40**	**9.50**	**10.00**
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	**40**	**38**	**36**	**17**	**16**	**15**
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	**+13**	**+12**	**+11**	**+17**	**+16**	**+15**
1.5	Челночный бег 3х10 м	с	**7,0**	**7,1**	**7,2**	**7,8**	**7,9**	**8,0**
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	**225**	**220**	**215**	**190**	**185**	**180**
1.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	**51**	**50**	**49**	**45**	**44**	**43**
2.	**Нормативы специальной физической подготовки**							
2.1	Бег на 30 м с высокого старта с ведением мяча	с	**4,8**	**4,9**	**5,0**	**5,1**	**5,2**	**5,3**
2.2	Челночный бег 50 м с высокого старта (2х6+2х9+2х20+2х40)	с	**30,1**	**30,3**	**30,5**	**32,6**	**32,8**	**33,0**
2.3	Передачи мяча в парах на расстоянии 9 м	количество	**22**	**21**	**20**	**19**	**18**	**17**

	за 30 с	раз						
2.4	Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40х40 см на расстоянии 6 м (12 попыток)	количество раз	**7**	**6**	**5**	**7**	**6**	**5**
2.5	Комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадание в ворота)	количество раз	**5**	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
3.	**Уровень спортивной квалификации**							
3.1	**Спортивный разряд «первый спортивный разряд»**							

Этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив ВСМ					
			юноши/ мужчины			девушки/ женщины		
			оценка в баллах			оценка в баллах		
			5	4	3	5	4	3
1.	**Нормативы общей физической подготовки**							
1.1	Бег на 30 м	с	**4,2**	**4,3**	**4,4**	**4,7**	**4,8**	**5,0**
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	**-**	**-**	**-**	**9.30**	**9.40**	**9.50**
1.3	Бег на 3000 м	мин, с	**12.20**	**12.30**	**12.40**	**-**	**-**	**-**
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	**46**	**44**	**42**	**18**	**17**	**16**
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	**+15**	**+14**	**+13**	**+18**	**+17**	**+16**
1.6	Челночный бег 3х10 м	с	**6,7**	**6,8**	**6,9**	**7,7**	**7,8**	**7,9**
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	**240**	**235**	**230**	**195**	**190**	**185**
1.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	**54**	**52**	**50**	**48**	**46**	**44**
1.9	Метание спортивного разряда 500 г	м	**-**	**-**	**-**	**22**	**21**	**20**
1.10	Метание спортивного разряда 700 г	м	**37**	**36**	**35**	**-**	**-**	**-**
1.11	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	**-**	**-**	**-**	**16.00**	**16.15**	**16.30**
1.12	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	**23.00**	**23.15**	**23.30**	**-**	**-**	**-**
2.	**Нормативы специальной физической подготовки**							
2.1	Бег на 30 м с высокого старта с ведением мяча	с	**4,4**	**4,5**	**4,6**	**4,7**	**4,8**	**4,9**
2.2	Челночный бег 150 м с высокого старта (в метрах: 2х6+2х9+2х20+2х40)	с	**27,1**	**27,3**	**27,5**	**29,6**	**29,8**	**30,0**
2.3	Передачи мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с	количество раз	**27**	**26**	**25**	**24**	**23**	**22**
2.4	Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40х40 см на расстоянии 6 м (12 попыток)	количество раз	**10**	**9**	**8**	**10**	**9**	**8**
2.5	Комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадание в ворота)	количество раз	**6**	**5**	**4**	**6**	**5**	**4**
3.	**Уровень спортивной квалификации**							
3.1	**Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»**							

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА ГАНДБОЛ

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.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием исходя из максимального объема учебно-тренировочной нагрузки этапов и года спортивной подготовки. Расписание утверждается директором учреждения, после согласования с тренерско-педагогическим составом в целях установления более благоприятного режима учебно-тренировочных занятий, отдыха обучающихся, с учетом их обучения в образовательных учреждениях. При составлении расписания учебно-тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерско-педагогического состава.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта гандбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований необходимо строго соблюдать технику безопасности. Основную часть занятия можно выполнять только после полноценной разминки, чтобы избежать травм и повреждений. Тренер-преподаватель обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки. Тренеры-преподаватели и обучающиеся должны знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой медицинской помощи.

Для **предотвращения травм** на занятиях необходимо учитывать основные причины травматизма:

- нарушение правил организации занятий;
- нарушение методики и режима занятий;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера-преподавателя; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в бассейне, зале, на площадке; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

<u>Общие требования безопасности:</u>

- к учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающие, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья к занятиям гандболом;

- при осуществлении учебно-тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, в тренажерном зале, во время занятий в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;

- занятия должны проводиться только в спортивной экипировке для вида спорта гандбол;

- при проведении занятий должна быть мед.аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах;

- о каждом несчастном случае с обучающимися пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры к оказанию первой помощи пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение;

- лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда;

Требования безопасности в чрезвычайных и аварийных ситуациях.

- при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации Организации. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

- при получении занимающимися травмы немедленно сообщить об этом руководителю Организации, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

- при возникновении пожара в спортивном зале действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в Организации.

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

Программный материал на этапе начальной подготовки

Программный материал	**НП**	
	до года	**свыше года**
Техника нападения полевого игрока		
Стойка игрока	*	*

Бег и изменением направления	*	
Бег с изменением скорости	*	*
Бег спиной вперед	*	*
Смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот	*	*
Бег челночный	*	*
Бег зигзагом (с выпадом в стороны)		*
Бег с подскоками		*
Прыжки вверх. В стороны, вперед, отталкиваясь одной и двумя ногами	*	*
Падение на руки с переходом на грудь	*	*
Падение на бедро с перекатом на спину	*	*
Ловля мяча двумя руками на месте	*	
Ловля мяча двумя руками в прыжке	*	*
Ловля мяча справа и слева		*
Ловля с недолетом и с перелетом мяча		*
Ловля мячей высоких и низких	*	*
Ловля катящегося мяча	*	*
Ловля с отскока от площадки		*
Ловля мяча в движении шагом	*	*
Ловля в движении бегом	*	*
Ловля мяча, летящего на встречу	*	*
Ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении		*
Ловля мяча, летящего с большой скоростью		*
Передача толчком двумя руками с места	*	
Передача мяча одной рукой хлестом сверху с места	*	*
Передача мяча хлестом сверху с последующим перемещением	*	*
Передача мяча с разбега обычными шагами	*	*
Передача мяча со скрестным шагом в разбеге	*	*
Передача мяча в движении партнеров в одном направлении	*	*
Передача мяча по прямой траектории	*	*
Передача по навесной траектории		*
Передача с отскоком от площадки		*
Передача мяча с преодолением помех (стойки, ширмы, игроки)		*
Ведение мяча одноударное на месте	*	
Ведение многоударное на месте	*	*
Ведение мяча многоударное в движении по прямой	*	*
Ведение мяча многоударное с изменением направления	*	*
Ведение мяча многоударное с изменением скорости	*	*
Ведение мяча с высоким отскоком	*	*
Ведение мяча с низкими отскоками		*
Ведение подбрасыванием		*
Бросок хлестом сверху с места	*	*
Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении	*	*
Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча	*	*
Бросок с отраженным отскоком	*	*
Бросок с разбега со скрестным шагом (вперед)	*	*
Бросок хлестом сбоку с места		*
Бросок сбоку с разбега со скрестным шагом		*
Бросок в прыжке, отталкиваясь одноименной ногой	*	*
Бросок в падении с приземлением на ногу и руки		*
Штрафной бросок в двухопорном положении	*	*

Техника защиты полевого игрока		
Стойка защитника	*	*
перемещение приставным шагом боком	*	*
перемещение вперед-назад в стойке защитника	*	*
Выбивание при одноударном ведении на месте	*	*
Выбивание при многоударном ведении шагом и бегом		*
Выбивание при ведении в параллельном движении		*
Блокирование мяча двумя руками сверху на месте	*	*
Блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке		*
Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу	*	*
Блокирование игрока без мяча	*	*
Блокирование игрока с мячом		*
Техника игры вратаря		
Стойка вратаря	*	*
Передвижение в воротах	*	*
Задержание двумя руками на месте		*
Задержание одной рукой сверху в прыжке	*	*
Задержание одной рукой сбоку без замаха		*
Задержание одной рукой снизу	*	*
Задержание ногой в выпаде	*	*
Задержание мяча двумя ногами смыканием ног		*
Задержание мяча одной ногой махом		*
Отбивание мяча в площадку двумя руками		*
Отбивание мяча в площадку одной рукой		*
Ловля мяча с отскока от площадки		*
Техника полевого игрока	*	*
Индивидуальные технические действия в нападении		
Уход от защитника	*	*
Скрытый уход для создания численного преимущества		*
Применение передачи при встречном движении партнеров	*	*
Применение передачи при движении в одном направлении	*	*
Применение сопровождающей передачи		*
Применение броска с открытой позиции	*	*
Финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход в сторону одним шагом – выполнить уход в другую сторону)	*	*
Финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход вправо, влево – выполнить уход вправо)		*
Финт перемещением без мяча при параллельном движении (остановка – изменить направление движения)		*
Финт перемещением с мячом при встречном движении (показать уход – выполнить ведение в другую сторону)		*
Финт броском – выполнить уход		*
Выбор места для взаимодействия	*	*
Уход, скрытый от защитника		*
Уход скрытый и выбор места для взаимодействия		*
Групповые тактические действия в нападении		
Действия двух нападающих против одного защитника	*	*
Действия трех нападающих против двух защитников	*	*
Параллельное взаимодействие двух нападающих без «стягивания» защитников		*

Параллельное взаимодействие трех игроков без «стягивания» защитников		*
Параллельное взаимодействие двоих на «стягивание» защитников		*
Скрестное внутреннее действие		*
Скрестное внешнее взаимодействие трех игроков		*
Заслон внешний для ухода партнера и для его броска		*
Заслон с уходом линейного игрока		*
Взаимодействие при вбрасывании из-за боковой линии		*
Взаимодействия при свободном броске		*
Командные тактические действия в нападении		
Позиционное нападение 3:3 с крайними у 6-метровой линии		*
Позиционное нападение 3:3 с крайними у 9-метровой линии	*	*
Стремительное нападение - отрыв	*	*
Индивидуальные тактические действия в защите		
Опека игрока без мяча неплотная	*	*
Опека игрока без мяча плотная		*
Опека игрока с мячом неплотная		*
Опека нападающего далеко от ворот	*	*
Опека в зоне ближних бросков		*
Групповые тактические действия в защите		
Подстраховка партнера при личной защите	*	*
Подстраховка при зонной защите		*
Переключение передачей игрока партнеру		*
Переключение на опеку другого нападающего сменой подопечных	*	*
Противодействие заслону: отступание и проскальзывание		*
Разбор при боковом броске		*
Командные тактические действия в защите		
Зонная защита 6:0 без выхода на игрока с мячом	*	*
Смешанная защита 5+1	*	*
Защита в меньшинстве		*
Защита в большинстве	*	*
Личная защита в зоне ближних бросков без переключения	*	*
Личная защита по всему полю		*
Тактика вратаря		
Выбор позиции в воротах	*	*
Выбор позиции в поле		*
Задержание мяча с отраженного отскока	*	*
Взаимодействие с нападением при контратаке		*
Взаимодействие с защитой при свободном броске		*

Программный материал на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Программный материал	**УТЭ**				
	1 г.о.	**2 г.о.**	**3 г.о.**	**4 г.о.**	**5 г.о.**
Техника нападения полевого игрока					
Стойка игрока	*				
Бег и изменением направления	*	*	*	*	*
Бег с изменением скорости	*	*	*	*	*
Бег спиной вперед	*	*	*	*	*

Смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот	*	*	*	*	*
Бег челночный	*	*	*	*	*
Бег зигзагом (с выпадом в стороны)	*	*	*	*	*
Бег с подскоками	*	*	*	*	*
Прыжки вверх. В стороны, вперед, отталкиваясь одной и двумя ногами	*				
Падение на руки с переходом на грудь		*	*	*	
Падение на бедро с перекатом на спину		*	*	*	
Ловля мяча двумя руками в прыжке	*				
Ловля мяча справа и слева	*				
Ловля с недолетом и с перелетом мяча	*	*			
Ловля мячей высоких и низких	*				
Ловля катящегося мяча	*				
Ловля с отскока от площадки	*				
Ловля в движении бегом	*				*
Ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении	*	*			*
Ловля мяча, летящего с большой скоростью	*				*
Ловля мяча одной рукой без захвата	*	*	*	*	*
Ловля одной рукой захватом пальцами				*	
Передача мяча хлестом сверху с последующим перемещением	*				
Передача мяча с разбега обычными шагами	*				
Передача мяча со скрестным шагом в разбеге	*	*	*	*	*
Передача мяча при движении партнеров в одном направлении	*	*	*	*	*
Передача по навесной траектории	*	*	*	*	*
Передача с отскоком от площадки	*	*	*	*	*
Передача мяча после ловли с полу-отскока		*	*		
Передача толчком одной рукой	*	*			
Передача кистевая за спиной		*	*	*	
Передача кистевая, держа мяч хватом сверху		*	*	*	
Передача в прыжке с поворотом	*	*	*	*	*
Передача мяча с преодолением помех (стойки, ширмы, игроки)	*	*		*	*
Ведение мяча многоударное с изменением направления	*	*			
Ведение мяча многоударное с изменением скорости	*	*	*	*	*
Ведение мяча с низкими отскоками	*	*	*	*	
Ведение с переводом с одной руки на другую за спиной		*	*	*	
Ведение с обводкой нескольких активных защитников		*	*	*	*
Ведение подбрасыванием	*	*			
Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча	*				*
Бросок с нисходящей траекторией полета мяча	*	*	*	*	*
Бросок с восходящей траекторией полета мяча			*	*	*
Бросок с отраженным отскоком	*				*
Бросок со скользящим отскоком	*	*	*	*	*
Бросок с отскоком с вращением			*	*	*
Бросок с разбега со скрестным шагом (вперед)	*	*	*	*	*
Бросок с разбега со скрестным шагом (назад)		*	*	*	*
Бросок в опорном положении с подскоком в разбег	*	*	*	*	*
Бросок в опорном положении с приставным шагом в разбег			*	*	*
Бросок в опорном положении с наклоном туловища вправо	*	*	*	*	*
Бросок в опорном положении с наклоном туловища влево	*	*	*	*	*
Бросок хлестом сбоку с места	*				*

Бросок сбоку с разбега со скрестным шагом	*	*	*	*	*
Бросок сбоку с поворотом в разбеге на 90°		*	*	*	*
Бросок в прыжке, отталкиваясь одноименной ногой	*	*	*	*	*
Бросок в прыжке, отталкиваясь разноименными ногами	*	*	*	*	*
Бросок в прыжке – мяч по навесной траектории	*	*	*	*	*
Бросок в прыжке с наклоном туловища вправо		*	*	*	*
Бросок в прыжке с наклоном туловища влево (замах за голову)		*	*	*	*
Бросок в прыжке с наклоном туловища влево (замах за спину)				*	*
Бросок после ловли в безопорном положении («парашют»), без помех			*		*
Бросок в падении с приземлением на ногу и руки	*				*
Бросок в падении с приземлением на руки	*	*	*	*	*
Бросок в падении с приземлением на бедро одноименной ноги		*	*	*	*
Бросок в падении, отталкиваясь вправо				*	*
Бросок в падении, отталкиваясь влево			*	*	*
Бросок в падении с поворотом в разбеге в сторону бросающей руки		*	*	*	*
Бросок после ловли в безопорном положении, прорвавшись в зону				*	*
Штрафной бросок в двухопорном положении	*	*	*	*	*
Штрафной бросок в одноопорном положении	*	*	*	*	*
Штрафной бросок в падении	*	*	*	*	*
Штрафной бросок в падении с двух ног		*	*	*	*
Совершенствование приемов и их сочетаний, характерных для конкретных игровых амплуа	*	*	*	*	*
Техника защиты полевого игрока					
Стойка защитника	*				
Перемещение приставным шагом боком	*				*
Перемещение вперед-назад в стойке защитника	*	*	*	*	*
Выбивание при одноударном ведении на месте	*				*
Выбивание при многоударном ведении шагом и бегом	*	*	*	*	*
Выбивание при ведении в параллельном движении	*	*	*	*	*
Выбивание при ведении на большой скорости передвижения			*	*	*
Блокирование мяча двумя руками сверху на месте	*				*
Блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке	*	*	*	*	*
Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу	*	*	*	*	*
Блокировка при параллельном перемещении с нападающим	*	*	*		*
Блокирование игрока без мяча	*	*	*	*	*
Блокирование игрока с мячом	*	*	*	*	*
Блокирование игрока туловищем	*	*	*	*	*
Отбор мяча при броске в опорном положении		*	*	*	*
Отбор мяча при броске в прыжке			*	*	*
Техника игры вратаря					
Стойка вратаря	*				
Передвижение в воротах	*	*			
Задержание одной рукой сверху в прыжке	*	*	*	*	*
Задержание одной рукой сбоку без замаха	*	*			
Задержание одной рукой сбоку с замахом	*	*	*		*
Задержание одной рукой снизу	*				
Задержание ногой в выпаде	*	*	*		*
Задержание мяча двумя ногами смыканием ног	*	*	*	*	*

Задержание мяча двумя ногами скачком вперед	*	*	*		*
Задержание мяча одной ногой махом	*	*	*	*	*
Задержание мяча в «шпагате»	*	*	*	*	*
Отбивание мяча за ворота	*	*	*	*	*
Отбивание мяча в площадку двумя руками	*	*	*	*	*
Отбивание мяча в площадку одной рукой		*	*	*	*
Ловля мяча с отскока от площадки	*				
Техника полевого игрока	*	*	*	*	*
Индивидуальные технические действия в нападении					
Открытый уход для стягивания защитников	*	*	*	*	
Открытый уход для увода за собой защитника		*	*	*	
Скрытый уход для создания численного преимущества	*	*	*	*	*
Применение сопровождающей передачи	*	*			*
Применение передачи скрытно	*	*	*	*	
Применение броска с открытой позиции	*	*	*	*	
Применение броска с закрытой позиции		*	*	*	*
Финт перемещением без мяча при встречном движении	*				
Финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход вправо, влево – выполнить уход вправо)	*	*	*	*	*
Финт перемещением без мяча при параллельном движении (остановка – изменить направление движения)	*	*			
Финт перемещением с мячом при встречном движении (показать уход – выполнить ведение в другую сторону)	*	*	*		
Финт перемещением с мячом при встречном движении (показать уход вправо, влево – выполнить ведение вправо)		*	*	*	*
Финт броском сверху – выполнить бросок сбоку	*	*	*	*	*
Финт перемещением с мячом при параллельном движении (остановка – продолжить ведение за спиной защитника)	*	*	*	*	*
Финт броском – выполнить уход	*	*			*
Финт в конкретных ситуациях	*	*	*	*	
Уход, скрытый от защитника	*				
Уход скрытый и выбор места для взаимодействия	*				*
Совершенствование с учетом индивидуальных особенностей партнеров			*	*	*
Совершенствование с учетом индивидуальных особенностей защитников противника			*	*	*
Групповые тактические действия в нападении					
Параллельное взаимодействие двух нападающих без «стягивания» защитников	*	*			
Параллельное взаимодействие трех игроков без «стягивания» защитников	*	*	*		
Параллельное взаимодействие двоих на «стягивание» защитников	*	*			*
Параллельное действие 3-5 игроков на «стягивание» защитников	*	*	*	*	*
Скрестное внутреннее действие	*	*	*	*	*
Скрестное внешнее взаимодействие трех игроков	*	*	*	*	*
Заслон внутренний на линии атаки партнера	*	*	*	*	*
Заслон внешний для ухода партнера и для его броска	*	*	*	*	*
Заслон с уходом линейного игрока	*	*	*	*	*
Заслон с уходом крайнего игрока	*	*	*	*	*

Заслон с уходом полусреднего игрока		*	*	*	*
Заслон сопровождением в поле		*	*	*	*
Заслон с сопровождением в зоне ближних бросков			*	*	*
Взаимодействие при вбрасывании из-за боковой линии	*	*			
Взаимодействия при свободном броске	*	*	*	*	
Комбинации из индивидуальных и групповых действий		*	*	*	*
Совершенствование с конкретным партнером в конкретной ситуации			*	*	*
Командные тактические действия в нападении					
Позиционное нападение 2:4 с крайними игроками у 6-метровой линии		*	*	*	
Позиционное нападение 2:4 с крайними игроками у 9-метровой линии	*	*	*	*	
Позиционное нападение 3:3 с крайними у 6-метровой линии	*	*	*	*	*
Позиционное нападение 3:3 с крайними у 9-метровой линии	*	*	*	*	*
Нападение в меньшинстве	*	*	*	*	*
Нападение в большинстве	*	*	*	*	*
Поточное нападение (восьмерка)			*	*	*
Стремительное нападение – отрыв	*	*	*	*	*
Стремительное нападение - прорыв	*	*	*	*	*
Индивидуальные тактические действия в защите					
Опека игрока без мяча неплотная	*				
Опека игрока без мяча плотная	*	*	*	*	*
Опека игрока с мячом неплотная	*	*	*	*	*
Опека игрока с мячом выход и отход		*	*	*	*
Опека нападающего далеко от ворот	*				
Опека в зоне ближних бросков	*	*	*	*	
Опека игрока без мяча с учетом его индивидуальных особенностей			*	*	*
Опека игрока с мячом с учетом его индивидуальных особенностей			*	*	*
Уход от внутреннего заслона	*	*	*	*	*
Уход от внешнего заслона	*	*	*	*	
Финт перемещением (показать выход – сделать отход)			*	*	*
Групповые тактические действия в защите					
Финт блокированием (показать блокирование сверху – выполнить соответственно броску)		*	*	*	
Подстраховка партнера при личной защите	*	*	*	*	*
Подстраховка при зонной защите	*	*	*	*	*
Переключение передачей игрока партнеру	*	*	*	*	*
Переключение на опеку другого нападающего сменой подопечных	*	*	*	*	*
Противодействие заслону: отступание и проскальзывание	*	*	*	*	*
Одновременная опека нескольких нападающих (разбор) при свободном броске	*	*	*	*	*
Разбор при боковом броске	*	*	*	*	*
Разбор ближних игроков по ходу игры		*	*	*	*
Командные тактические действия в защите					
Зонная защита 6:0 без выхода на игрока с мячом	*	*	*	*	
Зонная защита 6:0 с выходом	*	*	*	*	*

Зонная защита 5:1 без выхода	*	*	*	*	*
Зонная защита с выходом 5:1	*	*	*	*	*
Зонная защита 3:3		*	*	*	*
Смешанная защита 5+1	*	*	*	*	*
Смешанная защита 4+2	*	*	*	*	*
Защита в меньшинстве	*	*	*	*	*
Защита в большинстве	*	*	*	*	*
Личная защита в зоне ближних бросков с переключением	*	*	*	*	
Личная защита по всему полю	*				
Тактика вратаря					
Выбор позиции в воротах	*	*			
Выбор позиции в площади вратаря (игра на выходах)	*	*	*	*	*
Выбор позиции в поле		*	*	*	*
Задержание мяча с отраженного отскока	*				
Задержка мяча со скользящего отскока	*	*	*	*	*
Задержка мяча, летящего по восходящей траектории			*	*	*
Финты стойкой (опустить руки, расставить, согнуть ноги)	*	*	*	*	*
Финты выбором позиции в воротах (сместиться вперед, в сторону)		*	*	*	*
Финты выбором позиции в площади вратаря			*	*	*
Взаимодействие с нападением при контратаке	*	*	*	*	*
Взаимодействие с защитой при свободном броске		*	*	*	*
Взаимодействие с нападением и защитой в конкретных игровых ситуациях			*	*	*
Тактика полевого игрока	*	*	*	*	*

Программный материал на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Программный материал	**ССМ**	**ВСМ**
Техника нападения полевого игрока		
Стойка игрока	*	*
Бег и изменением направления	*	*
Бег с изменением скорости	*	*
Бег спиной вперед	*	*
Смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот	*	*
Бег челночный	*	*
Бег зигзагом (с выпадом в стороны)	*	*
Бег с подскоками	*	*
Прыжки вверх. В стороны, вперед, отталкиваясь одной и двумя ногами	*	*
Падение на руки с переходом на грудь	*	*
Падение на бедро с перекатом на спину	*	*
Ловля мяча двумя руками в прыжке	*	*
Ловля мяча справа и слева	*	*
Ловля с недолетом и с перелетом мяча	*	*
Ловля мячей высоких и низких	*	*
Ловля катящегося мяча	*	*
Ловля с отскока от площадки	*	*
Ловля в движении бегом	*	*
Ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении	*	*

Ловля мяча, летящего с большой скоростью	*	*
Ловля мяча одной рукой без захвата	*	*
Ловля одной рукой захватом пальцами	*	*
Передача мяча хлестом сверху с последующим перемещением	*	*
Передача мяча с разбега обычными шагами	*	*
Передача мяча со скрестным шагом в разбеге	*	*
Передача мяча при движении партнеров в одном направлении	*	*
Передача по навесной траектории	*	*
Передача с отскоком от площадки	*	*
Передача мяча после ловли с полу-отскока	*	*
Передача толчком одной рукой	*	*
Передача кистевая за спиной	*	*
Передача кистевая, держа мяч хватом сверху	*	*
Передача в прыжке с поворотом	*	*
Передача мяча с преодолением помех (стойки, ширмы, игроки)	*	*
Ведение мяча многоударное с изменением направления	*	*
Ведение мяча многоударное с изменением скорости	*	*
Ведение мяча с низкими отскоками	*	*
Ведение с переводом с одной руки на другую за спиной	*	*
Ведение с обводкой нескольких активных защитников	*	*
Ведение подбрасыванием	*	*
Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча	*	*
Бросок с нисходящей траекторией полета мяча	*	*
Бросок с восходящей траекторией полета мяча	*	*
Бросок с отраженным отскоком	*	*
Бросок со скользящим отскоком	*	*
Бросок с отскоком с вращением	*	*
Бросок с разбега со скрестным шагом (вперед)	*	*
Бросок с разбега со скрестным шагом (назад)	*	*
Бросок в опорном положении с подскоком в разбег	*	*
Бросок в опорном положении с приставным шагом в разбег	*	*
Бросок в опорном положении с наклоном туловища вправо	*	*
Бросок в опорном положении с наклоном туловища влево	*	*
Бросок хлестом сбоку с места	*	*
Бросок сбоку с разбега со скрестным шагом	*	*
Бросок сбоку с поворотом в разбеге на 90°	*	*
Бросок в прыжке, отталкиваясь одноименной ногой	*	*
Бросок в прыжке, отталкиваясь разноименными ногами	*	*
Бросок в прыжке – мяч по навесной траектории	*	*
Бросок в прыжке с наклоном туловища вправо	*	*
Бросок в прыжке с наклоном туловища влево (замах за голову)	*	*
Бросок в прыжке с наклоном туловища влево (замах за спину)	*	*
Бросок после ловли в безопорном положении («парашют»), без помех	*	*
Бросок в падении с приземлением на ногу и руки	*	*
Бросок в падении с приземлением на руки	*	*
Бросок в падении с приземлением на бедро одноименной ноги	*	*
Бросок в падении, отталкиваясь вправо	*	*
Бросок в падении, отталкиваясь влево	*	*
Бросок в падении с поворотом в разбеге в сторону бросающей руки	*	*
Бросок после ловли в безопорном положении, прорвавшись в зону	*	*

Штрафной бросок в двухопорном положении	*	*
Штрафной бросок в одноопорном положении	*	*
Штрафной бросок в падении	*	*
Штрафной бросок в падении с двух ног	*	*
Совершенствование приемов и их сочетаний, характерных для конкретных игровых амплуа	*	*
Техника защиты полевого игрока		
Стойка защитника	*	*
Перемещение приставным шагом боком	*	*
Перемещение вперед-назад в стойке защитника	*	*
Выбивание при одноударном ведении на месте	*	*
Выбивание при многоударном ведении шагом и бегом	*	*
Выбивание при ведении в параллельном движении	*	*
Выбивание при ведении на большой скорости передвижения	*	*
Блокирование мяча двумя руками сверху на месте	*	*
Блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке	*	*
Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу	*	*
Блокировка при параллельном перемещении с нападающим	*	*
Блокирование игрока без мяча	*	*
Блокирование игрока с мячом	*	*
Блокирование игрока туловищем	*	*
Отбор мяча при броске в опорном положении	*	*
Отбор мяча при броске в прыжке	*	*
Техника игры вратаря		
Стойка вратаря	*	*
Передвижение в воротах	*	*
Задержание одной рукой сверху в прыжке	*	*
Задержание одной рукой сбоку без замаха	*	*
Задержание одной рукой сбоку с замахом	*	*
Задержание одной рукой снизу	*	*
Задержание ногой в выпаде	*	*
Задержание мяча двумя ногами смыканием ног	*	*
Задержание мяча двумя ногами скачком вперед	*	*
Задержание мяча одной ногой махом	*	*
Задержание мяча в «шпагате»	*	*
Отбивание мяча за ворота	*	*
Отбивание мяча в площадку двумя руками	*	*
Отбивание мяча в площадку одной рукой	*	*
Ловля мяча с отскока от площадки	*	*
Техника полевого игрока	*	*
Индивидуальные технические действия в нападении		
Открытый уход для стягивания защитников	*	*
Открытый уход для увода за собой защитника	*	*
Скрытый уход для создания численного преимущества	*	*
Применение сопровождающей передачи	*	*
Применение передачи скрытно	*	*
Применение броска с открытой позиции	*	*
Применение броска с закрытой позиции	*	*
Финт перемещением без мяча при встречном движении	*	*

Финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход вправо, влево – выполнить уход вправо)	*	*
Финт перемещением без мяча при параллельном движении (остановка – изменить направление движения)	*	*
Финт перемещением с мячом при встречном движении (показать уход – выполнить ведение в другую сторону)	*	*
Финт перемещением с мячом при встречном движении (показать уход вправо, влево – выполнить ведение вправо)	*	*
Финт броском сверху – выполнить бросок сбоку	*	*
Финт перемещением с мячом при параллельном движении (остановка – продолжить ведение за спиной защитника)	*	*
Финт броском – выполнить уход	*	*
Финт в конкретных ситуациях	*	*
Уход, скрытый от защитника	*	*
Уход скрытый и выбор места для взаимодействия	*	*
Совершенствование с учетом индивидуальных особенностей партнеров	*	*
Совершенствование с учетом индивидуальных особенностей защитников противника	*	*
Групповые тактические действия в нападении		
Параллельное взаимодействие двух нападающих без «стягивания» защитников	*	*
Параллельное взаимодействие трех игроков без «стягивания» защитников	*	*
Параллельное взаимодействие двоих на «стягивание» защитников	*	*
Параллельное действие 3-5 игроков на «стягивание» защитников	*	*
Скрестное внутреннее действие	*	*
Скрестное внешнее взаимодействие трех игроков	*	*
Заслон внутренний на линии атаки партнера	*	*
Заслон внешний для ухода партнера и для его броска	*	*
Заслон с уходом линейного игрока	*	*
Заслон с уходом крайнего игрока	*	*
Заслон с уходом полусреднего игрока	*	*
Заслон сопровождением в поле	*	*
Заслон с сопровождением в зоне ближних бросков	*	*
Взаимодействие при вбрасывании из-за боковой линии	*	*
Взаимодействия при свободном броске	*	*
Комбинации из индивидуальных и групповых действий	*	*
Совершенствование с конкретным партнером в конкретной ситуации	*	*
Командные тактические действия в нападении		
Позиционное нападение 2:4 с крайними игроками у 6-метровой линии	*	*
Позиционное нападение 2:4 с крайними игроками у 9-метровой линии	*	*
Позиционное нападение 3:3 с крайними у 6-метровой линии	*	*
Позиционное нападение 3:3 с крайними у 9-метровой линии	*	*
Нападение в меньшинстве	*	*
Нападение в большинстве	*	*
Поточное нападение (восьмерка)	*	*
Стремительное нападение – отрыв	*	*
Стремительное нападение - прорыв	*	*
Индивидуальные тактические действия в защите		
Опека игрока без мяча неплотная	*	*
Опека игрока без мяча плотная	*	*

Опека игрока с мячом неплотная	*	*
Опека игрока с мячом выход и отход	*	*
Опека нападающего далеко от ворот	*	*
Опека в зоне ближних бросков	*	*
Опека игрока без мяча с учетом его индивидуальных особенностей	*	*
Опека игрока с мячом с учетом его индивидуальных особенностей	*	*
Уход от внутреннего заслона	*	*
Уход от внешнего заслона	*	*
Финт перемещением (показать выход – сделать отход)	*	*
Групповые тактические действия в защите		
Финт блокированием (показать блокирование сверху – выполнить соответственно броску)	*	*
Подстраховка партнера при личной защите	*	*
Подстраховка при зонной защите	*	*
Переключение передачей игрока партнеру	*	*
Переключение на опеку другого нападающего сменой подопечных	*	*
Противодействие заслону: отступание и проскальзывание	*	*
Одновременная опека нескольких нападающих (разбор) при свободном броске	*	*
Разбор при боковом броске	*	*
Разбор ближних игроков по ходу игры	*	*
Командные тактические действия в защите		
Зонная защита 6:0 без выхода на игрока с мячом	*	*
Зонная защита 6:0 с выходом	*	*
Зонная защита 5:1 без выхода	*	*
Зонная защита с выходом 5:1	*	*
Зонная защита 3:3	*	*
Смешанная защита 5+1	*	*
Смешанная защита 4+2	*	*
Защита в меньшинстве	*	*
Защита в большинстве	*	*
Личная защита в зоне ближних бросков с переключением	*	*
Личная защита по всему полю	*	*
Тактика вратаря		
Выбор позиции в воротах	*	*
Выбор позиции в площади вратаря (игра на выходах)	*	*
Выбор позиции в поле	*	*
Задержание мяча с отраженного отскока	*	*
Задержка мяча со скользящего отскока	*	*
Задержка мяча, летящего по восходящей траектории	*	*
Финты стойкой (опустить руки, расставить, согнуть ноги)	*	*
Финты выбором позиции в воротах (сместиться вперед, в сторону)	*	*
Финты выбором позиции в площади вратаря	*	*
Взаимодействие с нападением при контратаке	*	*
Взаимодействие с защитой при свободном броске	*	*
Взаимодействие с нападением и защитой в конкретных игровых ситуациях	*	*
Тактика полевого игрока	*	*

4.2. Учебно-тематический план

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 спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная 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 инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида 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.

Этап совершенствования спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:**	**≈ 1200**		
	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/ недотренированность	≈ 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	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 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 гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего спортивного мастерства	**Всего на этапе высшего спортивного мастерства:**	**≈ 600**		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 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	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	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 гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

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

1. Принадлежность лица, проходящего спортивную подготовку, к организации, реализующему Программу, определяется на основании распорядительного акта Учреждения о приеме указанного лица на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки на основании государственного задания за счет бюджетных ассигнований соответствующего бюджета бюджетной системы Российской Федерации.

2. Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки с учетом особенностей вида спорта «гандбол» и его спортивных дисциплин определяются Учреждением самостоятельно.

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

4. Для зачисления в группы на каждом из этапов спортивной подготовки лицо, желающее освоить дополнительную образовательную программу, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап

спортивной подготовки. Решением педагогического совета возможно зачисление обучающихся не достигших установленного возраста (на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап до трех лет) с условием того, что в текущем соревновательном сезоне обучающийся достигнет установленного ФССП возраста.

5. 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.

6. Работа по индивидуальным планам подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

7. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки (для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) её продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% об общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

8. Допускается объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися, проходящими спортивную подготовку на разных этапах спортивной подготовки, допускается если:

- разница в квалификационном уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышен максимальный состав учебно-тренировочной группы спортивной подготовки, установленный Программой;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

9. 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».

V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

5.1.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуре и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054).

5.1.2. 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).

5.2. Требования к материально-техническим условиям:

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 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, обучающимся 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 (Таблица №1);

обеспечение спортивной экипировкой (Таблица №2, 3);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

5.3. Иные условия реализации Программы.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе первого и второго года спортивной подготовки;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При одновременном проведении учебно-тренировочных занятиях с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения и соблюдена техника безопасности.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп:

- на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «триатлон»;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной

квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «триатлон).

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 1

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	10
2.	Батут-отражатель мячей	штук	3
3.	Ворота гандбольные	штук	2
4.	Гандбольная мастика (500 г)	штук	8
5.	Гантели массивные (от 1 до 10 кг)	комплект	6
6.	Конус разметочный	штук	20
7.	Мат гимнастический	штук	10
8.	Мяч гандбольный облегченный (до 100 г)	штук	16
9.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
10.	Мяч футбольный	штук	2
11.	Насос с иглами для накачивания мячей	комплект	1
12.	Балансировочная платформа (полусфера)	штук	16
13.	Свисток	штук	1
14.	Секундомер	штук	2
15.	Сетка для ворот гандбольных	штук	2
216.	Сетка для переноски мячей	штук	2
127.	Сетка заградительная для зала (6х15 м)	штук	2
18.	Скакалка	штук	16
19.	Скамейка гимнастическая	штук	4
20.	Степ-платформа	штук	16
21.	Стойка для дриблинга	штук	12
22.	Табло перекидное судейское	штук	1
23.	Утяжелители для ног	комплект	16
24.	Утяжелители для рук	комплект	16
25.	Эспандер резиновый ленточный	штук	16
26.	Мешок с песком («сендбег»)	штук	8
Для спортивной дисциплины «пляжный гандбол»			
27.	Ворота для пляжного гандбола	комплект	1
28.	Мяч для пляжного гандбола	штук	8
29.	Разметка игровой площадки	комплект	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 2

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Манишка гандбольная (двух цветов)	штук	16

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
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	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины «гандбол»											
1.	Бандаж защитный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Бандаж защитный для плеча	штук	на обучающегося	-	-	5	1	5	1	5	1
3.	Бандаж защитный для локтя	штук	на обучающегося	-	-	2	1	5	1	5	1
4.	Бандаж защитный для колена	штук	на обучающегося	-	-	2	1	5	1	5	1
5.	Бандаж защитный для спины	штук	на обучающегося	-	-	1	1	5	1	5	1
6.	Бандаж защитный для голеностопа	штук	на обучающегося	-	-	2	1	5	1	5	1
7.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
11.	Костюм спортивный (утепленный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Кроссовки для гандбола	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	4	1
14.	Наколенник защитный	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
15.	Налокотник защитный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

16.	Сумка большая спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
18.	Толстовка для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
19.	Футболка гандбольная	штук	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	4	1
20.	Шапка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
21.	Шорты гандбольные тренировочные	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
Для спортивной дисциплины «пляжный гандбол»											
22.	Бейсболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
23.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
24.	Майка для пляжного гандбола	штук	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	4	1
25.	Носки для пляжного гандбола	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
26.	Термобелье	комплек	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
27.	Шорты для пляжного гандбола	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

Информационно-методические условия реализации Программы

1. Приказ Минспорта России от 02.11.2022 г. № 902 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гандбол».

2. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ – М.: Советский спорт, 2003.

3. Дорохов С.И. Системы проведения соревнований по спортивным играм (методология, моделирование): учеб. пособие / С. И. Дорохов; М-во спорта, туризма и молодежной политики Рос. Федерации, Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.:, 2010.

4. Дорохов С.И. Кубковая система проведения соревнований по спортивным играм и ее компьютерная модель: учеб.-метод. пособие / С. И. Дорохов; Нац. гос. ун-т физ.культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.:, 2010.

5. Игнатьева В.Я. Гандбол. Азбука спорта. – М.: ФиС, 2001.

6. Игнатьева В.Я. Гандбол. Подготовка игроков в спортивных школах: учебно-методическое пособие / В. Я. Игнатьева. - Москва: Советский спорт, 2013.

7. Клусов Н.П. Тактика гандбола. – М.: ФиС, 1986.

8. Макаров Ю.М. Этапы возникновения, становления и развития гандбола: учебное пособие по направлениям 49.03.01 «Физическая культура» / Ю. М. Макаров, А. А. Рамзайцева, Ж. Б. Алексеев; Министерство спорта Российской Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.:, 2014.

9. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. – М.: ИКА, 1998.

10. Тихвинский С.Б., Хрущев С.В. Детская спортивная медицина: руководство для врачей – М.: Медицина, 1991.

11. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов ВУЗ, обучающихся по направлению «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура» /под ред. Ю. Д. Железняка. - 9-е изд., стер. - Москва: Академия, 2014.

12. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры; учебник для студентов образовательных учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению «Физическая культура» /Ю. М. Макаров; под ред. Ю. М. Макарова. - Москва: Академия, 2013.

13. Тхорев В.И. Рейтинговая методика оценки соревновательной деятельности квалифицированных гандболистов: Учебно-методическое пособие. – Краснодар, 1992.

14. Ратианидзе А.Л., Борисов Э.Л. Игра гандбольного вратаря. - М..ФиС, 1981.

Интернет ресурсы:

http://www.rushandball.ru/

http://www.minsport.gov.ru/

http://www.consultant.ru/