

**«СОГЛАСОВАНО»**

Тренерско-педагогическим  
советом ГБПОУ МО «УОР № 2»  
протокол № 2-2023  
от «28» декабря 2023 г.



**«УТВЕРЖДЕНО»**

Приказом директора  
ГБПОУ МО «УОР № 2»  
№ 481 от «29» декабря 2023 г.

**Изменения, вносимые в дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» (дисциплина – гандбол), утвержденную приказом ГБПОУ МО «УОР № 2» от 30.03.2023 № 104**

1. В раздел I. «Общие положения»:

Пункт 1.

- Заменить приказ от 06.12.2022 № 1146 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» на приказ от 21.11.2023 № 835 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»;

- Дополнить нормативно-правовыми актами: приказом Минспорта России от 07.11.2023 № 784 «О внесении изменений в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», утвержденный приказом Минспорта РФ от 02.11.2022 № 902», приказом Минспорта РФ от 30.05.2023 № 392 «О внесении изменений в особенности организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам спортивной подготовки, утвержденным приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634».

2. В раздел II «Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»:

Пункт 4. Изложить в новой редакции:

Таблица 2

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

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	18	24	32
Общее количество часов в год*	936	1248	1664

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



Пункт 6. Изложить в новой редакции:

Таблица 5

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

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		Недельная нагрузка в часах*					
		18		24		32	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах*					
		3		4		4	
		Наполняемость групп (человек)					
		12		определяется организацией с учетом наличия обучающихся, соответствующих требованиям для зачисления и перевода на данный этап,			
				но не меньше 5		но не меньше 5	
		%	часы	%	часы	%	часы
1.	Общая физическая подготовка	18-24% 23,29%	218	14-18% 17,95%	224	14-18% 17,97%	299
2.	Специальная физическая подготовка	16-21% 19,02%	178	17-21% 18,99%	237	17-21% 19,71%	328
3.	Участие в спортивных соревнованиях	7-12% 9,40%	88	10-14% 12,02%	150	10-18% 16,89%	281
4.	Техническая подготовка	24-26% 24,04%	225	18-20% 19,07%	238	14-16% 14,30%	238
5.1	Теоретическая подготовка	5,56%	52	7,37%	92	6,67%	111
5.2	Тактическая подготовка	5,45%	51	7,37%	92	6,67%	111
5.3	Психологическая подготовка	5,56%	52	7,21%	90	6,67%	111
6.1	Инструкторская практика	1,92%	18	2,00%	25	1,32%	22
6.2	Судейская практика	1,92%	18	2,00%	25	1,32%	22
7.1	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1,28%	12	2,00%	25	2,82%	47
7.2	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1,28%	12	2,00%	25	2,88%	48
7.3	Восстановительные мероприятия	1,28%	12	2,00%	25	2,76%	46
Общее количество часов в год		100,00%	936	100%	1248	100%	1664

\* исходя из астрономического часа (60 минут).



## Примерный годовой календарный план воспитательной работы

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

		поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения зрителей и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - 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 мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения. - правомерное поведение зрителей; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

### 3. В раздел III «Система контроля Программы по виду спорта «гандбол»:

Пункт 13. Изложить в новой редакции предпоследний абзац «В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие обстоятельств непреодолимой силы, проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания таких обстоятельств»<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> В соответствии с пунктом 3.б) приказа Минспорта РФ № 392 от 30.05.2023



4. В раздел IV «Рабочая программа по виду спорта «гандбол», спортивной дисциплине «гандбол»:

Пункт 14.

Подпункт 14.2. в абзаце 14.2.3. Изложить в новой редакции:

Таблица 17

Распределение программного материала и объема учебно-тренировочной нагрузки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет

Виды спортивной подготовки	Кол-во часов	Месяцы											
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1.Общая физическая подготовка	218	18	18	18	18	17	18	18	18	18	19	19	19
2.Специальная физическая подготовка	178	13	13	13	13	14	13	13	14	15	19	19	19
3.Участие в спортивных соревнованиях	88	10	10	10	9	9	10	10	10	10			
4.Техническая подготовка	225	17	17	18	18	18	17	17	17	17	23	23	23
5.1.Теоретическая подготовка	52	5	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	5
5.2. Тактическая подготовка	51	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4
5.3. Психологическая подготовка	52	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	5	5
6.1. Инструкторская практика	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
6.2. Судейская практика	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
7.1. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7.2. Медицинские, медико-биологические мероприятия	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7.3. Восстановительные мероприятия	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
УМО	Не менее 2 раз в год												
Общее количество часов в год	936	78	78	78	78	78	78	79	78	79	77	77	78

Примечание: \*46 недель непосредственно в условиях Училища и дополнительные 6 недель – для учебно-тренировочных занятий по планам тренировочных групп на период активного отдыха обучающихся;

\*\*контрольные соревнования согласно годовому календарю спортивных мероприятий.

Подпункт 14.3. Изложить в новой редакции:

Таблица 20

Распределение программного материала и объема учебно-тренировочной нагрузки на этапе совершенствования спортивного мастерства

Виды спортивной подготовки	Кол-во часов	Месяцы											
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1.Общая физическая подготовка	224	18	18	18	18	18	18	18	18	18	22	22	18
2.Специальная физическая подготовка	237	18	19	20	19	19	18	19	19	19	23	23	21
3.Участие в спортивных соревнованиях	150	15	15	15	15	15	15	15	15	15			15
4.Техническая подготовка	238	20	19	19	19	19	20	20	19	19	22	22	20
5.1.Теоретическая подготовка	92	8	7	7	7	7	7	7	8	7	10	10	7
5.2. Тактическая подготовка	92	7	8	7	8	7	7	7	7	7	10	10	7
5.3. Психологическая подготовка	90	7	7	7	7	8	8	6	7	8	10	9	6
6.1. Инструкторская практика	25	3	2	3	2	3	2	3	2	3			2
6.2. Судейская практика	25	2	3	2	3	2	3	3	3	2			2
7.1. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	25	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2
7.2. Медицинские, медико-биологические мероприятия	25	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2
7.3. Восстановительные мероприятия	25	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2
УМО	Не менее 2 раз в год												
Общее количество часов в год	1248	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104

Примечание: \*46 недель непосредственно в условиях Училища и дополнительные 6 недель – для учебно-тренировочных занятий по индивидуальным планам на период активного отдыха обучающихся;

\*\*контрольные соревнования согласно годовому календарю спортивных мероприятий.



Таблица 21

Распределение программного материала и объема учебно-тренировочной нагрузки  
на этапе высшего спортивного мастерства

Виды спортивной подготовки	Кол-во часов	Месяцы											
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1.Общая физическая подготовка	299	25	25	25	25	25	25	25	25	25	24	25	25
2.Специальная физическая подготовка	328	28	27	27	27	27	27	27	27	27	28	27	28
3.Участие в спортивных соревнованиях	281	23	24	23	24	23	24	23	24	23	24	23	23
4.Техническая подготовка	238	20	20	20	19	20	20	20	20	20	19	20	20
5.1.Теоретическая подготовка	111	10	9	9	10	9	10	9	9	9	9	9	9
5.2. Тактическая подготовка	111	9	10	9	9	10	9	10	9	9	9	9	9
5.3. Психологическая подготовка	111	9	9	10	9	9	10	9	10	9	9	9	9
6.1. Инструкторская практика	22	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2
6.2. Судейская практика	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1
7.1. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	47	3	4	4	4	4	3	4	4	4	5	4	4
7.2. Медицинские, медико-биологические мероприятия	48	4	3	4	4	4	3	4	4	4	5	4	5
7.3. Восстановительные мероприятия	46	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4
УМО	Не менее 2 раз в год												
Общее количество часов в год	1664	139	139	139	139	139	138	139	139	138	138	138	139

Примечание:

\*46 недель непосредственно в условиях Училища и дополнительные 6 недель – для учебно-тренировочных занятий по индивидуальным планам на период активного отдыха обучающихся;

\*\*контрольные соревнования согласно годовому календарю спортивных мероприятий.

Пункт 15. Изложить в новой редакции:

Таблица 22

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

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Теоретический материал			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	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	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	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	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и уровень спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	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	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	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	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 (неотренированность)	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка и методы восстановления. Допинг в спорте	сентябрь-декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. Средства и методы восстановления. Гигиена, режим и питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль, массаж. Понятие допинга и запрещенные вещества. Антидопинговые правила. Порядок антидопингового контроля.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	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 течение переходного периода 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	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	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.	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	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	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 важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	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 течение переходного периода 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

5. В раздел VI. «Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»:

Пункт 17, подпункт 17.2. Изложить в новой редакции:

Таблица 24

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

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	10
2.	Батут-отражатель мячей	штук	3
3.	Ворота гандбольные	штук	2
4.	Гандбольная мастика (500 гр)	штук	8
5.	Гантели массивные (от 1 до 10 кг)	комплект	6
6.	Конус разметочный	штук	20
7.	Мат гимнастический	штук	10



8.	Мяч гандбольный облегченный (до 100 г)	штук	16
9.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
10.	Мяч футбольный	штук	2
11.	Насос с иглами для накачивания мячей	комплект	1
12.	Балансировочная платформа (полусфера)	штук	16
13.	Свисток	штук	1
14.	Секундомер	штук	2
15.	Сетка для ворот гандбольных	штук	2
16.	Сетка для переноски мячей	штук	2
17.	Сетка заградительная для зала (6 x 15 м)	штук	2
18.	Скакалка	штук	16
19.	Скамейка гимнастическая	штук	4
20.	Степ-платформа	штук	16
21.	Стойка для дриблинга	штук	12
22.	Табло перекидное судейское	штук	1
23.	Утяжелители для ног	комплект	16
24.	Утяжелители для рук	комплект	16
25.	Эспандер резиновый ленточный	штук	16
26.	Мешок с песком "сендбег"	штук	8
27.	Мяч гандбольный	штук	16

Пункт 19.

Подпункт 19.1:

- Заменить в порядковом номере 5 списка источников приказ от 06.12.2022 № 1146 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» на приказ от 21.11.2023 № 835 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»;

- Дополнить порядковыми номерами:

25. Приказ Минспорта России от 07.11.2023 г. № 784 «О внесении изменений в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», утвержденный приказом Минспорта РФ от 02.11.2022 № 902» // Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>;

26. Приказ Минспорта России от 30.05.2023 № 392 «О внесении изменений в особенности организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам спортивной подготовки, утвержденным приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634» // Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

**«СОГЛАСОВАНА»**

Тренерским советом  
ГБПОУ МО «УОР № 2»

протокол № 2-2023 от « 29 » марта 2023 г.

**«УТВЕРЖДЕНА»**

Приказом директора  
ГБПОУ МО «УОР № 2»

№ 104 от « 30 » марта 2023 г.



Директор ГБПОУ МО «УОР № 2»

Е.А. Эфрос

« 30 » марта 2023 г.

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»  
(дисциплина – гандбол)**

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 02 ноября 2022 г. № 902.

Срок реализации Программы на этапах:

- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – три года;
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
- этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

**«РЕКОМЕНДОВАНА»**

Общественной организацией «Федерация  
гандбола Московской области»



1 Саркоков А.М.

2023 г.

Сведения о разработчиках Программы:

Афлитулина Муниря Ильдаровна тренер высшей категории;  
Сайфулина Гульфия Шариповна, тренер первой категории;  
Королева Оксана Игоревна тренер второй категории;  
Карасева Анастасия Александровна, инструктор-методист.

**Звенигород  
2023 год**





МИНИСТЕРСТВО  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
**«УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА № 2»**

## **Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» (дисциплина – гандбол)**

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 02 ноября 2022 г. № 902.

Срок реализации Программы на этапах:

- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – три года;
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
- этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

Сведения о разработчиках Программы:

Афлитулина Муниря Ильдаровна тренер высшей категории;  
Сайфулина Гульфия Шариповна, тренер первой категории;  
Королева Оксана Игоревна тренер второй категории;  
Карасева Анастасия Александровна, инструктор-методист.

**Звенигород  
2023 год**

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» (далее – Программа по виду спорта «гандбол») предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивной дисциплины «классический гандбол» (учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет, этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», утвержденным приказом Минспорта России от 02.11.2022 г. № 902<sup>1</sup> (далее – ФССП), с учетом требований приказа Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», приказа Минспорта России от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», приказа Минспорта России от 07.07.2022 г. № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999», примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», утвержденной приказом Минспорта России от 06.12.2022 г. № 1146.

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

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

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки в соответствии с приложением № 1 к ФССП, представлены в таблице 1.

---

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



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

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			Минимальное количество в группе	Максимальное количество в группе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет	5	10	12	24
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	5	определяется организацией с учетом наличия обучающихся, соответствующих требованиям для зачисления и перевода на данный этап
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	5	

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

Важным условием при этом является преемственность подготовки игрока на разных этапах. В гандболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. Нельзя требовать от спортсменов больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства. Достижение высшего спортивного мастерства предполагает освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Необходимо сохранение равновесия между затратами и восстановлением энергоресурсов обучающихся. Для этого нужна рациональная структура учебно-тренировочного процесса и индивидуальный подход к каждому игроку.

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

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

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	14	20	24
Общее количество часов в год*	728	1040	1248

\* Объем учебно-тренировочной нагрузки исходя из астрономического часа (60 минут)<sup>2</sup>.

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

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

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

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия, которые являются составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса, предназначены для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, проводятся с учетом приложения № 3 к ФССП и представлены в таблице 3.

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

№	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			

<sup>2</sup> (в соответствии с пунктом 3.2. приказа Минспорта РФ № 634 от 03.08.2022 г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»)



1.1.	- к международным соревнованиям	-	21	21
1.2.	- к чемпионатам, кубкам, первенствам России	14	18	21
1.3.	- к другим всероссийским соревнованиям	14	18	18
1.4.	- к официальным соревнованиям субъекта РФ	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>				
2.1.	- по общей физической и (или) специальной физической подготовке	14	18	18
2.2.	- восстановительные мероприятия	-	До 10 суток	
2.3.	- для комплексного медицинского обследования	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	- в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 раз в год	-	-
2.5.	- просмотрные	До 60 суток		

5.3. Спортивные соревнования являются составной частью педагогических усилий по повышению уровня подготовленности гандболистов. Планирование соревнований, по своей направленности и степени трудности, соответствует задачам конкретного этапа спортивной подготовки, со строгим соответствием требований к участию в спортивных соревнованиях обучающихся с учетом главы III ФССП:

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

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

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

Различают следующие виды соревнований.

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

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

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

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

Таблица 4

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

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

Планируемая спортивная деятельность обучающихся по виду спорта «гандбол» формируется в ГБПОУ МО «УОР № 2» ежегодно в форме календарного плана спортивных мероприятий (Приложение № 1), который разрабатывается на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Московской области и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

6. Учебно-тренировочный процесс по виду спорта «гандбол» осуществляется в ГБПОУ МО «УОР № 2» в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в течение календарного года, рассчитанным на 52 недели, и не превышает нормативы максимального объема тренировочной нагрузки. Построение учебно-тренировочного процесса спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Для обеспечения непрерывности, учебно-тренировочный процесс включает в себя самостоятельную подготовку по индивидуальным планам спортивной подготовки, период которой составляет не менее 10% и не более 20 % от общего количества часов<sup>3</sup>.

<sup>3</sup> в соответствии с пунктом 15.1. ФССП



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

- 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 занятия не должна превышать более восьми часов<sup>4</sup>.

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

Таблица 5

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

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		Недельная нагрузка в часах*					
		14		20		24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах*					
		3		4		4	
		Наполняемость групп (человек)					
		12		определяется организацией с учетом наличия обучающихся, соответствующих требованиям для зачисления и перевода на данный этап,			
				но не меньше 5		но не меньше 5	
		%	часы	%	часы	%	часы
1.	Общая физическая подготовка	18-24% 23,77%	173	14-18% 17,21%	179	14-18% 17,95%	224
2.	Специальная физическая подготовка	16-21% 19,23%	140	17-21% 20,00%	208	17-21% 19,15%	239
3.	Участие в спортивных соревнованиях	07-12% 9,06%	66	10-14% 12,12%	126	10-18% 16,02%	200
4.	Техническая подготовка	24-26% 24,04%	175	18-20% 19,62%	204	14-16% 14,10%	176
5.	Тактическая, теоретическая, подготовка и психологическая подготовка	14-18% 17,58%	128	17-23% 22,02%	229	17-23% 20,11%	251
6.	Инструкторская практика и судейская практика	2-4% 3,16%	23	2-4% 4,04%	42	2-4% 4,09%	51

<sup>4</sup> в соответствии с пунктом 15.2. ФССП

7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-4% 3,16%	23	4-6% 5,00%	52	8-10% 8,58%	107
<b>Общее количество часов в год</b>		100,00%	<b>728</b>	100%	<b>1040</b>	100%	<b>1248</b>

\* исходя из астрономического часа (60 минут).

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

7. Календарный план воспитательной работы составляется в ГБПОУ МО «УОР № 2» с учетом учебно-тренировочного процесса и графика участия в спортивных соревнованиях и направлен на решение основных задач воспитательной работы:

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

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

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

Примерный годовой календарный план воспитательной работы составляется в ГБПОУ МО «УОР № 2» на учебный год и представлен в таблице 6.

<sup>5</sup> в соответствии с пунктом 15.3. ФССП



**Примерный годовой календарный план воспитательной работы**

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

<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках.	В течение года
<b>4. Развитие творческого мышления</b>			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, разрабатывается в ГБПОУ МО «УОР № 2» ежегодно. Предотвращению допинга в спорте обоснованно уделяется повышенное внимание. Эта проблема актуальна по многим причинам: угроза для здоровья, разрушение представлений о спорте, как области совершенствования человеческих возможностей и честной борьбы, риск формирования негативных социальных установок по отношению к спорту. Кардинально проблему допинга в современном спорте может решать не только непосредственно допинг-контроль, но и информационно-образовательные мероприятия, направленные на оптимизацию отношений и знаний обучающихся и тренерско-преподавательского состава к проблемам допинга в спорте.

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

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

Таблица 7

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Антидопинговый курс РУСАДА	ежегодно (январь)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА (обучающиеся, тренеры-преподаватели)
	Тест по антидопинговому обучению	ежегодно (январь)	Онлайн-тест на сайте РУСАДА (обучающиеся, тренеры-преподаватели)
	Беседа: Как допинг влияет на здоровье?	1-2 раза в год	Проводит тренер-преподаватель
	Беседа: Этическая сторона проблемы: допинг как обман	1 раз в год	Проводит тренер-преподаватель
	Оформление стенда по антидопингу	в течение года	Проводит тренер-преподаватель, инструктор-методист в качестве просветительской работы
Этап совершенствования спортивного мастерства	Антидопинговый курс РУСАДА	ежегодно (январь)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА (обучающиеся, тренеры-преподаватели)
	Тест по антидопинговому обучению	ежегодно (январь)	Онлайн-тест на сайте РУСАДА (обучающиеся, тренеры-преподаватели)
	Беседа: Ущерб, наносимый допингом идее спорта	1 раз в год	Проводит тренер-преподаватель
	Беседа: Негативное влияние на здоровье запрещенных веществ и методов	1 раз в год	Проводит тренер-преподаватель



	Лекция: Запрещенный список: его структура и порядок создания; химическая структура классов веществ, включенных в список	1 раз в год	Проводит врач для обучающихся и тренеров-преподавателей
	Лекция: Запрещенный список: его структура и порядок создания; химическая структура классов веществ, включенных в список.	1 раз в год	Проводит врач для обучающихся и тренеров-преподавателей
	Лекция: Спорт без допинга. Как повысить результаты без допинга?	1 раз в год	Проводит тренер-преподаватель
Этап высшего спортивного мастерства	Антидопинговый курс РУСАДА	ежегодно (январь)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА (обучающиеся, тренеры-преподаватели)
	Тест по антидопинговому обучению	ежегодно (январь)	Онлайн-тест на сайте РУСАДА (обучающиеся, тренеры-преподаватели)
	Лекция: Документы, регламентирующие антидопинговую деятельность.	1-2 раза в год	Проводит тренер-преподаватель
	Беседа: Риски применения БАДов и последствия использования пищевых добавок	1 раз в год	Проводит врач
	Беседа: Порядок проведения допинг-контроля.	1 раз в год	Проводит тренер-преподаватель
	Лекция: Запрещенный список: его структура и порядок создания; химическая структура классов веществ, включенных в список.	1 раз в год	Проводит врач для обучающихся и тренеров-преподавателей
	Лекция: Роль и обязанности персонала спортсмена.	1 раз в год	Проводит тренер-преподаватель

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

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

9.1. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- вести наблюдения за обучающимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях;
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов утоварища по командам;
- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения;

- судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета;
- составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения;
- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке;
- судейство в учебно-тренировочном процессе и товарищеских матчах по гандболу.

Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях;

- составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой;
- проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры;
- проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини-волейбол;
- проведение соревнований по мини-волейболу и волейболу в общеобразовательной школе и в УОР. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

#### 9.2. Этап совершенствования спортивного мастерства:

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

#### 9.3. Этап высшего спортивного мастерства:

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

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

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

10.1. Врачебно-педагогический контроль является основным и предусматривает оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение учебно-тренировочного мероприятия в микроцикле

и на отдельных этапах учебно-тренировочного цикла. Педагогические методы коррекции представлены в таблице 8.

Таблица 8

**Педагогические методы коррекции**

Программирование процесса	Рекомендации по оптимальному построению учебно-тренировочного занятия	Ведение здорового образа жизни
1. Оптимальное программирование подготовки. 2. Разнообразие средств и методов подготовки. 3. Соответствие нагрузки уровню функциональной подготовленности. 4. Соблюдение принципов тренировки. 5. Педагогический, врачебный контроль, самоконтроль.	1. Проведение общей и специальной разминки. 2. Рациональное чередование нагрузки и отдыха. 3. Преемственность и сочетаемость упражнений. 4. Индивидуализация нагрузки. 5. В заключительной части использование упражнений на расслабление.	1. Культура личного общения. 2. Самоуправление и самоорганизация. 3. Оптимальные режимы питания, сна, отдыха. 4. Соблюдение санитарии и гигиены. 5. Отказ от вредных привычек.

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

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

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

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



10.3. Применение средств восстановления в рамках Программы спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» обеспечивает необходимый баланс между нагрузками и уровнем реализации адаптационных возможностей организма фехтовальщиков. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями, на отдельных этапах годичной подготовки. Тренер-преподаватель на основе наблюдений оценивает эффекты от воздействия нагрузок на психическую сферу фехтовальщика, тестирует в индивидуальном уроке уровень проявлений двигательных и психических функций, сопоставляет количество ошибок по адекватности действий в тренируемых условиях. Профилактика травматизма всегда является неотъемлемой задачей подготовки спортсменов. Травмы нарушают нормальное течение тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном построении его. Основными причинами являются следующие: локальные перегрузки; недостаточная разносторонность нагрузок; применение их при переохлаждении и в состоянии утомления; недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

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

Во избежание травм рекомендуется:

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

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

11. По итогам освоения Программы по виду спорта «гандбол» применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. 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;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.2. 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 «фехтование»;
- 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;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.3. 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, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России».

12. Оценка результатов освоения Программы по виду спорта «гандбол» сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой на основе разработанных комплексов контрольных упражнений по видам подготовки, которые представлены в таблицах 9, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных

соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Таблица 9

**Контрольные упражнения для оценки специальной физической и технико-тактической подготовки по виду спорта «гандбол»**

Контрольные упражнения	Этапы спортивной подготовки					
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
	юноши	девушки	юноши	девушки	мужчины	женщины
Перемещения в защитной стойке 3х3м 5 раз (с)	08,08	09,0	07,10	07,50	06,10	07,10
Перемещение в защитной стойке с выходом вперед и задвижением назад 3х3м 5 раз (с)	15,5	15,8	15,0	15,5	14,8	15,3
Бросок мяча на точность с расстояния 40 м. Дается 10 попыток	6	5	7	6	8	7
Бросок мяча на точность с расстояния 20 м. Дается 10 попыток	7	6	8	7	9	8
Ведение мяча «змейкой» 30 м	7,5	7,8	7,0	7,5	6,5	7,0
Ведение мяча по прямой 30 м	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8
Участие в спортивных соревнованиях не ниже уровня	региональных соревнований		межрегиональных соревнований		всероссийских соревнований	
Уровень спортивной квалификации не ниже уровня, соответствующего критериям присвоения спортивного разряда	юношеские разряды, «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		«первый спортивный разряд»		«кандидат в мастера спорта»	

13. Вступительные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «гандбол» в соответствии с приложениями № 7-9 к ФССП, представлены в таблицах 10-12.



**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода  
на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)  
свыше трех лет по виду спорта «гандбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1 Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5,50	6,20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег 20 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			4,7	5,2
2.2.	Бег челночный 50 м с высокого старта (в метрах: 2 x 6 + 2 x 9 + 20)	с	не более	
			20,5	23,5
2.3.	Передачи 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 с расстояния 6 м. Дается 12 попыток	количество раз	не менее	
			5	
3. Уровень спортивной квалификации: спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»				

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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 3 x 10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 15 лет</b>				
2.1.	Бег на 30 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			5,0	5,3
2.2.	Бег челночный 150 м с высокого старта (в метрах: 2 x 6 + 2 x 9 + 2 x 20 + 2 x 40)	с	не более	
			30,5	33,0
2.3.	Передачи мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с	количество раз	не менее	
			20	17
2.4.	Исходное положение - стоя,	количество раз	не менее	

	держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40 х 40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток		5
2.5.	Техническое мастерство: 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»		

Таблица 12

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
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 для возрастной группы 16 - 17 лет				
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 3 х 10 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	количество раз	не менее	



	положения лежа на спине (за 1 мин)		50	44
1.9.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	20
1.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	но 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	-
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на 30 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			4,6	4,9
2.2	Бег челночный 150 м с высокого старта (в метрах: 2 x 6 + 2 x 9 + 2 x 20 + 2 x 40)	с	не более	
			27,5	30,0
2.3.	Передачи мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с	количество раз	не менее	
			25	22
2.4.	Исходное положение - стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40 x 40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток	количество раз	не менее	
			8	
2.5.	Техническое мастерство: комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадания в ворота)	количество раз	не менее	
			4	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в Мастера спорта»			

Для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с Программой обучающиеся не реже одного раза в год сдают нормативы промежуточной аттестации, которые являются показателями повышения или совершенствования их уровня общей и специальной физической подготовки. После каждого года спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки, для проверки результатов освоения программы, обучающиеся сдают нормативы

итоговой аттестации, по результатам сдачи которых, осуществляется перевод на следующий этап спортивной подготовки.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению тренерско-педагогического совета с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы или других причин непреодолимой силы<sup>6</sup>.

Решение о периоде отсрочки промежуточной аттестации и периоде выполнения требований, предъявляемых Программой спортивной подготовки для конкретного этапа спортивной подготовки, принимается Училищем индивидуально по каждому спортсмену с учетом причин невыполнения данных требований.

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

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

Главным условием планомерной спортивной подготовки является наличие научно обоснованных нормативов разносторонней физической подготовленности и допустимых объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на всех этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса.

14.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий:

Вводно-подготовительная часть учебно-тренировочного занятия предназначена для организации обучающихся и подготовки их к последующей работе. Продолжительность этой части должна составлять 20-25% общего времени учебно-тренировочного занятия. В содержание вводно-подготовительной части в обязательном порядке следует включать беговые упражнения и стретчинг. Ведущей формой организации учебно-тренировочного процесса служит фронтальный способ.

Основная часть учебно-тренировочного занятия, продолжительностью 70-75% общего времени, предназначена для непосредственного решения задач подготовки гандболистов. Ее содержание составляют двигательные задания, направленные на овладение и совершенствование в выполнении приемов игры, согласованности игровых взаимодействий, а также на воспитание двигательных способностей. Приоритетными организационными формами данной части учебно-тренировочного занятия служат групповой и индивидуальный методы.

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки и активизации процессов восстановления. Ее продолжительность составляет 5-10% времени всего учебно-тренировочного занятия. Приоритетной организационной формой здесь вновь является фронтальный способ, а ведущими средствами дыхательные, беговые упражнения в спокойном темпе и упражнение на гибкость.

Моторная плотность учебно-тренировочных занятий на всех этапах подготовки должна составлять не менее 50%.

Принцип единства общей и специальной подготовки отражает общую направленность подготовки на всестороннее развитие обучающихся. Чем большими двигательными навыками располагает гандболист, тем благоприятнее предпосылки для формирования и освоения новых движений. Однако не всякая разносторонняя

---

<sup>6</sup> В соответствии с пунктом 5 приказа Минспорта РФ № 634 от 03.08.2022

физическая подготовка может положительно влиять на специальную подготовленность и способствовать развитию тренированности. Нужно использовать те упражнения общей подготовки, которые по биомеханическому и физиологическому признаку приближены к гандболу, для чего важно знать особенности игровой деятельности гандболиста.

14.1.1. Развитие силовых способностей. Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направлены стимулировать увеличение степени напряжения мышц. Такие средства называются силовыми. Они условно подразделяются основные и дополнительные. В число основных средств воспитания силовых способностей входят:

1. Упражнения с весом внешних предметов: штанги с набором дисков разного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера и т.д.;

2. Упражнения, отягощенные весом собственного тела:

- упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивание в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе);

- упражнения, в которых собственный вес отягощается весом внешних предметов (например, специальные пояса, манжеты);

- упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счет использования дополнительной опоры;

- ударные упражнения, в которых собственный вес увеличиваются за счет инерции свободно падающего тела (например, прыжки возвышения 25-70 см и более с мгновенным последующим вшиванием вверх).

3. Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа (например, силовая скамья, силовая станция, комплекс «Универсал и др.).

4. Рывково-тормозные упражнения. Их особенность заключается в быстрой смене напряжений при работе мышц-синергистов и мышц-антагонистов во время локальных и региональных упражнений с дополнительным отягощением и без них.

5. Статические упражнения в изометрическом режиме (изометрические упражнения):

- в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий с использованием внешних предметов (различные упоры удержания, поддержания, противодействия и т.п.);

- в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий без использования внешних предметов в само сопротивление.

Дополнительные средства:

- упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра и т.д.);

- упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи и т.п.);

- упражнения с противодействием партнера.

По степени избирательности воздействия на мышечные группы силовые упражнения подразделяются на локальные (с усилением функционированием примерно 1/3 мышц двигательного аппарата), региональные (с преимущественным воздействием примерно 2/3 мышечных групп) и тотальные, или общего воздействия

вневременным или последовательным активным функционированием всей скелетной мускулатуры).

Силовые упражнения могут занимать всю основную часть занятия, если воспитание силы - его главная задача. В других случаях силовые упражнения выполняются в конце основной части занятия, но не после упражнений на выносливость. Силовые упражнения хорошо сочетаются с упражнениями на растягивание и расслабление. Частота занятий силового направления должна быть до трех раз в неделю. Применение силовых упражнений ежедневно допускается только для отдельных небольших групп мышц. При использовании силовых упражнений величину отягощения дозируют или весом поднятого груза, выраженного в процентах от максимальной величины, или количеством возможных повторений в одном подходе, что обозначается термином повторный максимум (ПМ).

В первом случае вес может быть минимальным (60% от максимума), малым (от 60 до 70% от максимума), средним (от 70 до 80% максимума), большим (от 80 до 90% от максимума), максимальным (свыше 90% от максимума).

Во втором случае вес может быть:

- предельным - 1 ПМ;
- около предельным 2-3 ПМ;
- большим 4-7 ПМ;
- умеренно большим 8-12 ПМ;
- малым - 19-25 ПМ;
- очень малым - свыше 25 ПМ.

Используется значительное количество методов, направленных на воспитание различных видов силовых способностей.

Метод максимальных усилий предусматривает выполнение заданий, связанных с необходимостью преодоления максимального сопротивления (например, поднятие штанги предельного веса). Этот метод обеспечивает развитие способности к концентрации нервно-мышечных усилий, дает большой прирост силы. Однако в работе с детьми и начинающими спортсменами его применять не рекомендуется.

Метод непредельных усилий предусматривает использование непредельных отягощений с предельным числом повторений (до отказа). В зависимости от величины отягощения, не достигающего максимальной величины, и направленности в развитии силовых способностей используется строго нормированное количество повторений от 5-6 до 100. Суть этого метода в физиологическом плане состоит в том, что степень мышечных напряжений по мере утомления приближается к максимальному (к концу такой деятельности увеличиваются интенсивность, частота и сумма нервно-эффektorных импульсов, в работу вовлекается все большее число двигательных единиц, нарастает синхронизация их напряжений). Серийные повторения такой работы с непредельными отягощениями содействуют сильной активизации обменно-трофических процессов в мышечной и других системах организма, способствуют повышению общего уровня функциональных возможностей организма.

Метод динамических усилий. Суть метода состоит в создании максимального силового напряжения посредством работы с непредельным отягощением с



максимальной скоростью. Упражнение при этом выполняется с полной амплитудой. Применяют данный метод при развитии быстрой силы, т.е. способности к проявлению большой силы в условиях быстрых движений.

«Ударный» метод предусматривает выполнение специальных упражнений с мгновенным преодолением ударно воздействующего отягощения, которые направлены на увеличение мощности усилий, связанных с наиболее полной мобилизацией реактивных свойств мышц (например, спрыгивание с возвышения высотой 25-115 см с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх или прыжком в длину). После предварительного быстрого растягивания наблюдается более мощное сокращение мышц. Величина их сопротивления задается массой собственного тела и высотой падения.

Экспериментальным путем определен оптимальный диапазон высоты спрыгивания для квалифицированных спортсменов 0,75 - 1,15 м. Однако практика показывает, что для недостаточно подготовленных спортсменов и школьников целесообразно применение более низких высот- 0,25 - 0,5 м.

Метод статических (изометрических) усилий. В зависимости от задач, решаемых при воспитании силовых способностей, метод предполагает применение различных по величине изометрических напряжений. В том случае, когда стоит задача развить максимальную силу мышц, применяют изометрические напряжения в 80-90 % от максимум, а продолжительностью 4-6 с и в 100 % - 1-2 с. Если же стоит задача развития общей силы, используют изометрические напряжения в 60-80 % от максимума продолжительностью 10 -12 с в каждом повторении. Обычно на занятии выполняется 3-4 упражнения по 5-6 повторений каждого, отдых между упражнениями 2 мин.

При воспитании максимальной силы изометрические напряжения следует развивать постепенно. После выполнения изометрических упражнений необходимо выполнить упражнения на расслабление. Тренировка проводится в течение 10-15 мин. Изометрические упражнения следует включать в занятия как дополнительное средство для развития силы. Недостаток таких упражнений состоит в том, что сила проявляется в большей мере при тех суставных углах, при которых выполнялись упражнения, а уровень силы удерживается меньшее время, чем после динамических упражнений.

Статодинамический метод характеризуется последовательным сочетанием в упражнении двух режимов работы мышц - изометрического и динамического. Для воспитания силовых способностей применяют 2-6 -секундные изометрические упражнения с усилием в 80-90% от максимума с последующей динамической работой взрывного характера со значительным снижением отягощения (2-3 повторения в подходе, 2-3 серии, отдых 2-4мин между сериями). Применение этого метода целесообразно, если необходимо воспитывать специальные силовые способности именно при вариативном режиме работы мышц в соревновательных упражнениях.

Метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы. Упражнения проводятся по станциям и подбираются таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую группу мышц. Число упражнений, воздействующих на разные группы мышц, продолжительность их выполнения на станциях зависят от задач, решаемых в

тренировочном процессе, возраста, пола и подготовленности занимающихся. Комплекс упражнений с использованием неопредельных отягощений повторяют 1-3 раза по кругу. Отдых между каждым повторением комплекса должен составлять не менее 2-3 мин, в это время выполняются упражнения на расслабление.

Игровой метод - метод частично регламентированного упражнения - предусматривает воспитание силовых способностей преимущественно в игровой деятельности, где игровые ситуации вынуждают менять режимы напряжения различных мышечных групп и бороться с нарастающим утомлением организма. К таким средствам относятся игры, требующие удержания внешних объектов (например, партнера в игре «Всадники»), игры с преодолением внешнего сопротивления (например, «Перетягивание каната»), игры с чередованием режимов напряжения различных мышечных групп (например, различные эстафеты с переноской грузов разного веса).

14.1.2. Развитие скоростных способностей. Средствами воспитания быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо около предельной скоростью. Их принято объединять в три основные группы:

1 - упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: быстроту реакции; скорость выполнения отдельных движений, улучшение частоты движений, улучшения стартовой скорости; скоростной выносливости.

2 - упражнения, комплексно воздействующие на все основные компоненты скоростных способностей (спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства).

3 - упражнения сопряженного воздействия: а - на скоростные и другие способности (силовые, координационные, выносливость); б - на скоростные способности и совершенствование двигательных действий.

В спортивной практике для развития быстроты отдельных движений применяются те же упражнения, что и для развития взрывной силы, но без отягощения или с таким отягощением, которое не снижает скорости движения.

Основными методами воспитания скоростных способностей служат: методы строго регламентированного упражнения; соревновательный метод; игровой метод.

Методы строго регламентированного упражнения включают:

а) методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движений;

б) методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях. Во втором случае чередуют движения с высокой интенсивностью (в течение 4-5с) и движения с меньшей интенсивностью - в начале наращивают скорость, затем поддерживают ее и замедляют. И так несколько раз.

Специфические закономерности развития скоростных способностей особенно тщательно сочетать и чередовать указанные методы в определенных соотношениях. Дело в том, что относительно стандартное повторение движений с максимальной скоростью способствует возникновению так называемого «скоростного барьера», преодоление которого требует значительных усилий и времени. Выполнение упражнений для развития скоростных способностей предполагает отсутствие утомления, вызванного предыдущей двигательной деятельностью. Должная степень

восстановления достигается определенной продолжительностью пауз отдыха (таблица 13).

Таблица 13

**Рекомендуемая продолжительность пауз отдыха при развитии скоростных способностей**

Продолжительность выполнения упражнений, с	Интенсивность работы % от максимума	Продолжительность пауз отдыха между повторениями, с
До 5	95-100	20-40
5-6	95-100	30-60
8-10	95-100	40-90
15-20	95-100	60-120
	85-95	40-90
30-40	95-100	90-180
	85-95	60-120

14.1.3. Развитие координационных способностей. Основными средствами развития координационных способностей служат физические упражнения повышенной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность упражнений регулируется:

- изменением пространственных, временных и динамических параметров их выполнения;
- модификацией внешних условий: порядка расположения снарядов, их веса, высоты, площади опоры и ее подвижности;
- комбинированием двигательных умений и навыков (сочетая ходьбу с прыжками, беги ловлю предметов и т.п.);
- ограничением пространства и времени выполнения двигательного задания, а также его выполнением по сигналу.

Выделяют следующие группы упражнений для развития координационных способностей:

- упражнения, направленные на управление своим телом и удержание равновесия (гимнастика, акробатика, легкоатлетический кросс, лыжный слалом и т.п.);
- двигательные задания, связанные с манипуляцией (жонглированием) предметами (мячами, булавами, обручами и т.п.);
- упражнения, направленные на совершенствование пространственной, временной и силовой точности движений (броски и удары мяча в цель, реагирование заданным движением на сигнал и т.п.);
- спортивные единоборства;
- спортивные и подвижные игры.

Упражнения приносят положительный эффект развития координационных способностей до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически, т.е. до формирования двигательного навыка. Затем они теряют свою значимость в качестве средства воспитания координационных способностей. Координационно-сложные упражнения следует планировать на первую половину основной части занятия, поскольку их выполнение быстро приводит к утомлению.

Общая же установка при совершенствовании координационных способностей базируется на следующих положениях:

- занятия должны проводиться на фоне хорошего психофизического состояния занимающихся;
- выполняемая нагрузка не должна вызывать значительного утомления;
- интервалы между повторениями должны быть достаточными для восстановления работоспособности;
- совершенствование координационных способностей следует осуществлять в тесной связи с развитием других двигательных способностей.

14.1.4. Развитие различных видов выносливости. Развитие выносливости связано с увеличением диапазона физиологических резервов и большими возможностями их мобилизации. Средствами развития общей (аэробной) выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно -сосудистой и дыхательной систем. Мышечная работа обеспечивается за счет преимущественно аэробного источника; интенсивность работы может быть умеренной, большой, переменной; суммарная длительность выполнения упражнений составляет от нескольких до десятков минут.

Основные требования, предъявляемые к упражнениям:

- они должны выполняться в зонах умеренной и большой мощности;
- их продолжительность от нескольких до 60-90 минут;
- работа осуществляется при глобальном функционировании мышц.

При выполнении большинства упражнений суммарная их нагрузка на организм достаточно полно характеризуется компонентами:

- продолжительностью выполнения;
- интенсивностью;
- числом повторений;
- продолжительностью интервалов отдыха;
- характером отдыха.

Интервалы отдыха трех типов: полные; неполные; мини- максимальные (минимакс-интервал) - это наименьший интервал отдыха между упражнениями, после которого наблюдается повышенная работоспособность, наступающая при определенных условиях в силу закономерностей восстановительных процессов в организме. Отдых между упражнениями может быть активным и пассивным.

Характеристика упражнений на развитие выносливости представлена в таблице 14.

Таблица 14

**Характеристика упражнений для повышения анаэробных возможностей**

Направленность	Продолжительность работы	Интенсивность от максимума	Режим
Алактатные креатинфосфатные) возможности	10-15 с	с 90-100%	Повторное выполнение сериями
Алактатные и лактатные (гликолитические) возможности	15-30 с	90-100%	Повторное выполнение сериями
Лактатные возможности	30-60 с	85-90%	Повторное
Алактатные и аэробные возможности	1-5 мин	85-90%	Повторное



Основными методами развития общей выносливости являются:

- метод стандартного непрерывного упражнения с нагрузкой, умеренной интенсивности (равномерный);
- метод переменного (вариативно-непрерывного) упражнения (переменный);
- метод повторного интервального упражнения (интервальный);
- метод круговой тренировки;
- игровой и соревновательный методы.

Равномерный метод характеризуется непрерывным длительным режимом работы с равномерной скоростью или усилиями. Упражнения могут выполняться с малой средней и максимальной интенсивностью.

Переменный отличается последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем направленного изменения скорости, темпа, амплитуды движений, величины усилий (фартлек, прыжки с различными усилиями в длину и со скакалкой и т.п.).

Интервальный метод предусматривает выполнение упражнений со стандартной и с переменной нагрузкой, и со строго дозированными и заранее запланированными интервалами отдыха. Как правило, интервал отдыха между упражнениями 1-3 мин. Тренирующее воздействие происходит не только в момент выполнения, но и в период отдыха. Такие нагрузки оказывают преимущественно аэробно-анаэробное воздействие и эффективны для развития специальной выносливости.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Обычно в круг включают 6-10 упражнений (станций), которые занимающийся проходит от 1 до 3 раз.

14.1.5. Развитие гибкости. Средствами развития гибкости служат упражнения на растягивание, среди которых различают активные (баллистические), пассивные и статические. Активное растягивание подразумевает выполнение баллистических движений (махи руками и ногами, наклоны и повороты туловища и т.п.). При этом они могут выполняться с различной амплитудой, скоростью и, иногда, с отягощением. Пассивные упражнения на гибкость включают: движения, выполняемые под внешним воздействием. Это может быть партнер, различные амортизаторы и тренажеры, вес собственного тела.

14.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет:

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

Совершенствование приёмов и их сочетаний, характерных для применения игровых амплуа. Совершенствование ранее изученных приёмов игры по амплуа игроков в команде на основе их физической подготовленности и индивидуального освоения материала.

14.2.1. Для игроков задней линии нападения (полусредние и разыгрывающие).

Перемещения. Совершенствование бега (рывка) на коротких отрезках с подскоком, скрестным шагом, приставным шагом, обычным шагом, широким и коротким, лицом, боком, спиной вперед; остановка одной и обеими ногами; прыжки в длину и в высоту, толкаясь одной и обеими ногами (правой и левой). Владение мячом. Ловля мяча обеими руками сбоку (не поворачивая туловища) на месте, в движении, в прыжке. Ловля одной рукой захватом и без захвата. Передача мяча одной рукой (хлестом, толчком, кистевая) на близкое расстояние во всех направлениях с места, с разбега в один, два, три шага, в прыжке, после резкой остановки, после ловли мяча с полупотскока, после ловли в непосредственной близости защитников; дальняя передача мяча одной рукой хлестом движущемуся партнеру. Ведение мяча одноударное без зрительного контроля, совершенствование многоударного ведения на предельной скорости перемещения с преследованием. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку, с наклоном туловища влево и вправо, в опорном положении и в прыжке, с различными способами разбега, с различной траекторией полета мяча, с дальнего и ближнего расстояния.

14.2.2. Для игроков первой линии нападения (крайних)

Перемещения. Совершенствования рывка на коротких отрезках широкими и короткими шагами с резкой остановкой и изменением направления движения. Прыжок в сторону, толкаясь одной ногой (правой, левой). Владение мячом. Ловля мяча одной и обеими руками (спереди и сбоку) на большой скорости перемещения, в прыжке при непосредственной близости защитников. Передача мяча одной рукой (хлестом, толчком, кистевая) на большой скорости перемещения, в прыжке, после резкой остановки, в борьбе с защитником. Одноударное и многоударное ведение мяча на большой скорости, с резкой остановкой и изменением направления движения, ведение с поворотом кругом. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку (с замахом вверх - назад, вниз -назад, вперед - в сторону), с наклоном и без наклона туловища, с горизонтальной, нисходящей, восходящей, навесной траекторией полета мяча, в прыжке в высоту и в длину (вправо, влево, вперед), толкаясь одной (одноименной и разноименной) ногой. Бросок мяча одной рукой в падении с приземлением на руки и бедро (одноименное бросающей руке) с места и с разбега, в опорном и безопорном положении.

14.2.3. Для игроков первой линии нападения (линейных)

Перемещения. Совершенствование ходьбы и бега с точной постановкой ступни на разметку и около нее. Прыжок с точной постановкой ступни, толкаясь одной и обеими ногами. Падение на руки, на бедро и туловище с места и с разбега. Владение мячом. Ловля мяча одной и обеими руками на месте (не сдвигая ног); передвигаясь лицом, боком и спиной вперед; в прыжке; в падении в непосредственной близости защитников. Передача мяча одной и обеими руками «в одно касание».

Совершенствование передач при большой скученности игроков. Одноударное ведение мяча с резкой сменой управления движения, с поворотом кругом. Совершенствование многоударного ведения на предельной скорости перемещения с преследованием. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку в падении с места в опорном положении, толкаясь одной и обеими ногами; с разбега в сторону

ворот; с разбега вдоль зоны вратаря (находясь спиной к воротам) с поворотом левым и правым плечом вперед в опорном и без опорном положении, толкаясь одной ногой; бросок мяча с приземлением на руки, на вынесенную вперед - в сторону толчковую ногу и руки, на бедро и туловище; бросок мяча в падении с горизонтальной, восходящей, навесной и с отскоком траекториями полета мяча. Бросок мяча назад сверху, снизу и сбоку из положения стоя спиной к воротам. Бросок обеими руками между ног (назад). Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку с места в опорном положении. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку в прыжке с места и с разбега.

Примерное распределение технической и тактической подготовки для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) показано в таблицах 15-16.

Таблица 15

**Техническая подготовка. Техника нападения и защиты  
для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)**

<b>Техника нападения</b>
Стойка нападающего
Бег с изменением направления
Бег с изменением скорости
Бег спиной вперед
Смена бега (спиной-лицом)
Бег челночный
Бег зигзагом
Бег с подскоками
Прыжки вверх, в стороны, вперед, на одной и двух ногах
Падение на руки с переходом на грудь
Падение на бедро с перекатом на спину
Ловля мяча двумя руками на месте
Ловля двумя руками в прыжке
Ловля мяча справа и слева
Ловля с недолетом и перелетом мяча
Ловля мячей высоких и низких
Ловля катящего мяча
Ловля с отскока от площадки
Ловля мяча в движении шагом
Ловля мяча в движении бегом
Ловля мяча, летящего навстречу
Ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении
Ловля мяча, летящего с большой скоростью
Ловля одной рукой без захвата
Ловля одной рукой захватом пальцами
Ловля мяча двумя руками с полу-отскока на месте и в движении
Передача толчком двумя руками с места
Передача мяча одной рукой хлестом сверху с места
Передача мяча хлестом сверху с последующим перемещением

Передача мяча хлестом сбоку с последующим перемещением
Передача мяча с разбега обычными шагами
Передача мяча со скрестным шагом в разбеге
Передача мяча при движении партнёров в одном направлении
Передача по прямой траектории
Передача по навесной траектории
Передача мяча после ловли с полу-отскока
Передача толчком одной руки
Передача кистевая за спиной
Передача кистевая, держа мяч хватом сверху
Передача в прыжке с поворотом
Передача мяча с преодолением помех
Ведение мяча одноударное на месте
Ведение мяча многоударное в движении прямо
Ведение мяча многоударное со сменой направления
Ведение мяча со сменой скорости
Ведение мяча с высоким отскоком
Ведение мяча с низким отскоком
Ведение с переводом с одной руки на другую за спиной
Ведение с обводкой нескольких активных защитников
Ведение подбрасыванием
Бросок хлестом сверху с места
Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении
Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча
Бросок с нисходящей траекторией
Бросок с восходящей траекторией полёта мяча
Бросок с отражённым отскоком
Бросок со скользящим отскоком
Бросок с отскоком с вращением
Бросок с разбега со скрестным шагом (вперёд)
Бросок с разбега со скрестным шагом (назад)
Бросок в опорном положении с подскоком в разбеге
Бросок в опорном положении с приставным шагом в разбеге
Бросок в опорном положении с наклоном туловища вправо
Бросок в опорном положении с наклоном туловища влево
Бросок хлестом сбоку с места
Бросок сбоку с разбега со скрестным шагом
Бросок сбоку с поворотом в разбеге на 90*
Бросок в прыжке, отталкиваясь одноимённой ногой
Бросок в прыжке, отталкиваясь разноимёнными ногами
Бросок в прыжке – мяч по навесной траектории
Бросок в прыжке с наклоном туловища вправо
Бросок в прыжке с наклоном туловища влево (за голову)
Бросок в прыжке с наклоном туловища влево (за спину)
Бросок после ловли в безопорном положении (парашют)



Бросок после ловли в безопорном положении, ворвавшись в зону
Бросок в падении с приземлением на руки
Бросок в падении с приземлением на ногу и руки
Бросок в падении с приземлением на бедро одноимённой ноги
Бросок в падении, отталкиваясь вправо
Бросок в падении, отталкиваясь влево
Бросок в падении с поворотом разбега в сторону бросающей руки
Штрафной бросок в двух опорном положении
Штрафной бросок в одноопорном положении
Штрафной бросок в падении
Штрафной бросок в падении с двух ног
Совершенствование приёмов и их умений, характерных для конкретных игровых амплуа
<b>Техника защиты</b>
Стойка за щитника
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
Блокирование при параллельном перемещении с нападающим
Блокирование игрока без мяча
Блокирование игрока с мячом
Блокирование игрока туловищем
Отбор мяча при броске в опорном положении
Отбор мяча при броске в прыжке
Стойка за щитника
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
Отбор мяча при броске в опорном положении
Отбор мяча при броске в прыжке
<b>Техника вратаря</b>
Стойка вратаря
Передвижение в воротах
Задержание двумя руками на месте
Задержание одной рукой сверху на месте

Задержание одной рукой сверху в прыжке
Задержание одной рукой сбоку без замаха
Задержание одной рукой сбоку с замахом
Задержание одной рукой снизу
Задержание ногой в выпаде
Задержание мяча двумя ногами смыканием ног
Задержание мяча двумя ногами скачком вперед
Задержание мяча одной ногой махом
Задержание мяча в «шпагате»
Отбивание мяча за ворота
Отбивание мяча в площадку двумя руками
Отбивание мяча в площадку одной рукой
Ловля мяча с отскока от площадки
Техника полевого вратаря
Стойка вратаря
Передвижение в воротах
Задержание двумя руками на месте
Задержание одной рукой сверху на месте
Задержание одной рукой сверху в прыжке
Задержание одной рукой сбоку без замаха
Задержание одной рукой сбоку с замахом
Задержание одной рукой снизу
Задержание ногой в выпаде
Задержание мяча двумя ногами смыканием ног
Задержание мяча двумя ногами скачком вперед
Задержание мяча одной ногой махом
Задержание мяча в «шпагате»
Отбивание мяча за ворота
Отбивание мяча в площадку двумя руками
Отбивание мяча в площадку одной рукой
Ловля мяча с отскока от площадки
Техника полевого вратаря

Таблица 16

**Тактическая подготовка. Тактика нападения и защиты  
для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)**

**Тактика нападения. Индивидуальные действия.**

Стойка нападающего
Открытый уход для стягивания за щитников
Открытый уход для увода за собой защитника
Скрытый уход для создания численного преимущества
Применение передачи при встречном движении партнёров
Применение передачи при движении в одном Направлении
Применение сопровождающей передачи
Применение передачи скрытно

Применение броска с открытой позиции
Применение броска с закрытой позиции
Применение броска с закрытой позиции (полностью укрыться)
Финт перемещением без мяча при встречном движении (по ложному)
Финт перемещением без мяча при встречном движении (вправо- влево - вправо)
Финт перемещением без мяча при параллельном движении (остановка - изменить направление)
Финт перемещением с мячом при встречном движении (показать уход - выполнить ведение в другую сторону)
Финт перемещением с мячом при встречном движении (вправо- влево - вправо)
Финт броском сверху - выполнить бросок сбоку
Финт перемещением с мячом при параллельном движении (остановка - продолжить ведение за спиной за защитника)
Финт броском - выполнить уход
Финты в конкретных ситуациях
Выбор места для взаимодействия
Уход, скрытый от защитника
Уход скрытый и выбор места для взаимодействия
Перехват мяча при передаче
Совершенствование с учётом индивидуальных особенностей партнёров
Совершенствование с учётом индивидуальных особенностей защитников противника
<b>Тактика нападения. Групповые действия.</b>
Действия двух нападающих против одного защитника
Действия трёх нападающих против двух защитников
Взаимодействие двух нападающих без «стягивания» защитников
Взаимодействие трёх нападающих без «стягивания» защитников
Параллельное взаимодействие двоих «на стягивание» защитников
Параллельное действие 3-5 игроков «на стягивание» защитников
Скрестное внутреннее действие
Скрестное внешнее взаимодействие трёх игроков
Заслон внутренний на линии атаки партнёра
Заслон внешний для ухода партнёра и его броска
Заслон с уходом линейного игрока
Заслон с уходом крайнего игрока
Заслон с уходом полусреднего
Заслон с сопровождением в поле
Заслон с сопровождением в зоне ближних бросков
Взаимодействие при введении из-за боковой линии
Взаимодействия при свободном броске
Комбинации из индивидуальных и групповых действий
Совершенствование с конкретным партнёром в конкретной ситуации
<b>Тактика нападения. Командные действия.</b>

Позиционное нападение 2:4 с крайними игроками у 6-и метровой линии
Позиционное нападение 2:4 с крайними игроками у 9-и метровой линии
Позиционное нападение 3:3 с крайними игроками у 6-и метровой линии
Позиционное нападение 3:3 с крайними игроками у 9-и метровой линии
Нападение в меньшинстве
Нападение в большинстве
Поточное нападение (восьмёрка)
Отрыв
<b>Тактика нападения защиты. Индивидуальные действия</b>
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 учётом его индивидуальных особенностей
Опека игрока с мячом с учётом его индивидуальных особенностей
Уход от внутреннего заслона
Уход от внешнего заслона
Финт перемещением
Финт блокированием (показать блокирование сверху - выполнить соответственно броску)
Подстраховка партнёра при личной опеке
Подстраховка при зонной защите
Переключение передач игрока
Переключение на опеку друг от сменой Подопечных
Противодействие заслону: отступление и т.д.
Попеременная опека нескольких Играющих
<b>Тактика нападения защиты. Командные действия</b>
Зонная защита 6:0 без выхода на игрока с мячом
Зонная защита 6:0 с выходом
Зонная защита 5:1 без выхода
Зонная защита 5 : 1 с выходом
Зонная защита 3:3
Смешанная защита 5+1
Смешанная защита 4+2
Защита в меньшинстве
Защита в большинстве
Личная защита в зоне ближних бросков без Переключения
Личная защита в зоне ближних бросков с переключением
Личная защита по всему полю
Защита в меньшинстве
Защита в большинстве
Личная защита в зоне ближних бросков без Переключения
Личная защита в зоне ближних бросков с переключением

Личная защита по всему полю
Защита в большинстве
<b>Тактика вратаря</b>
Выбор позиции в воротах
Выбор позиции в площади вратаря (игра на выходах)
Выбор позиции в поле
Задержание мяча с отражённого отскока
Задержание мяча со скользящего отскока
Задержание мяча, летящего по восходящей траектории
Финты стойкой
Финты выбором позиции в воротах
Финты выбором позиции в площади вратаря
Взаимодействие с нападением при контратаке
Взаимодействие с защитой при свободном броске
Взаимодействие с защитой и с нападением в конкретных игровых ситуациях
Тактика полевого игрока
Взаимодействие с защитой при свободном броске
Взаимодействие с защитой и с нападением в конкретных игровых ситуациях
Тактика полевого игрока

Примерное распределение программного материала и объема учебно-тренировочной нагрузки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет, рассчитано на 52 недели\* и представлено в таблице 17.

Таблица 17

**Распределение программного материала и объема учебно-тренировочной нагрузки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) третьего года обучения**

Виды спортивной подготовки	Кол-во часов	Месяцы												
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
1.Общая физическая подготовка	<b>173</b>	13	14	14	14	14	14	14	14	14	14	16	16	16
2.Специальная физическая подготовка	<b>140</b>	11	12	12	12	12	11	11	11	12	12	12	12	12
3.Участие в спортивных соревнованиях	<b>66</b>	8	8	7	7	7	7	7	8	7				
4.Техническая подготовка	<b>175</b>	15	14	14	14	14	15	15	14	15	15	15	15	15
5.Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	<b>128</b>	11	10	10	10	10	11	10	10	10	12	12	12	12
6.Инструкторская и судейская	<b>23</b>	2	3	3	3	3	2	2	3	2				



практика													
7.Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	4	5
УМО	Не менее 2 раз в год												
<b>Общее количество часов в год</b>	<b>728</b>	61	62	61	61	61	61	60	61	61	60	59	60

Примечание:

\*46 недель непосредственно в условиях Училища и дополнительные 6 недель – для учебно-тренировочных занятий по планам тренировочных групп на период активного отдыха обучающихся;

\*\*контрольные соревнования согласно годовому календарю спортивных мероприятий.

14.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, а также технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «гандбол»;

- укрепление здоровья;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимся высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности.

По мере роста мастерства обучающихся общая подготовка тоже специализируется, чтобы обеспечить эффект переноса тренированности. При универсализации подготовленности гандболист, имея в запасе разнообразные способы выполнения приемов и тактических действий, обязан в совершенстве овладеть специфическими приемами и действиями, которые нужны ему для выполнения обязанностей своего игрового амплуа. При этом объем специфических приемов должен быть оптимальным, так как использование слишком большого разнообразия средств, как правило, снижает их эффективность.

Примерное распределение технической и тактической подготовки для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства показано в таблицах 18-19.

Таблица 18

**Техника нападения и защиты для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

<b>Техника нападения. Перемещения.</b>
Бег с изменением направления
Бег с изменением скорости
Смена бега спиной вперед – лицом вперед
Бег челночный
Бег зигзагом (с выпадом в стороны)
Бег с подскоками

Прыжки вверх, в стороны, в перед, отталкиваясь одной и двумя ногами
Падение на руки с переходом на грудь
Падение на бедро с перекатом на спину
<b>Техника нападения. Ловля мяча.</b>
Ловля мяча двумя руками на месте, в прыжке
Ловля мяча справа и слева, с недолетом
Ловля мяча высокого, низкого, катящегося, с отскока и с полуотскока от площадки
Ловля мяча, летящего навстречу с большой скоростью, при активном сопротивлении
Ловля мяча одной рукой без захвата и захватом пальцами
<b>Техника нападения. Передача мяча.</b>
Передача мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку, с места, с разбега, с последующим перемещением
Передача мяча при движении партнеров в одном направлении
Передача мяча по прямой и навесной траектории полета, с отскоком от площадки
Передача мяча одной рукой толчком, кистью, держа мяч хватом сверху
Передача в прыжке с поворотом, с преодолением помех (стойки, ширмы, игроки)
<b>Техника нападения. Ведение мяча.</b>
Ведение мяча одноударное и многоударное на месте, с изменением направления и скорости
Ведение мяча с высокими и низкими отскоками
Ведение мяча с переводом с одной руки на другую перед собой и за спиной
Ведение мяча подбрасыванием
<b>Техника нападения. Бросок мяча.</b>
Бросок хлестом сверху и сбоку, с разбега обычными шагами, в одноопорном положении
Бросок с разбега с горизонтальной, нисходящей, восходящей, навесной траектории полета мяча
Бросок с отражением, скользящим отскоком, с отскоком с вращением мяча
Бросок хлестом сверху и сбоку, в опорном положении, с разбега со скрестным шагом (скрестный шаг вперед или назад)
Бросок хлестом сверху и сбоку, в опорном положении, с разбега с подскоком
Бросок сверху и сбоку, в опорном положении, с приставным шагом в разбеге
Бросок в опорном положении с наклоном туловища вправо, влево
Бросок сбоку с поворотом в разбеге на 90°
Бросок в прыжке, отталкиваясь разноименной ногой, отталкиваясь одноименной ногой
Бросок в прыжке с наклоном туловища вправо, влево (замах за голову, замах за спину)

Бросок после ловли в безопорном положении над зоной вратаря («парашют»)
Бросок в падении с приземлением на руки, на ногу и руки, на бедро одноименной ноги
Бросок в падении по ходу, с поворотом в разбеге на 180° в сторону бросающей руки
Штрафной бросок в опорном положении, в падении с одной и с двух ног
Совершенствование приемов и их сочетаний, характерных для конкретных игровых амплуа
<b>Техника защиты. Перемещение.</b>
Перемещение приставным шагом боком, вперед-назад в стойке защитника
<b>Техника защиты. Выбивание мяча.</b>
Выбивание мяча при одноударном ведении на месте,
Выбивание мяча при многоударном ведении в параллельном движении, при встречном движении
<b>Техника защиты. Блокирование мяча.</b>
Блокирование мяча двумя руками сверху на месте, в прыжке
Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу
Блокирование при параллельном перемещении с нападающим (боком, спиной к нападающему)
<b>Техника защиты. Блокирование игрока.</b>
Блокирование игрока без мяча руками, туловищем
Блокирование игрока с мячом
Отбор мяча
Отбор мяча при броске в опорном положении
Отбор мяча при броске в прыжке
Блокирование игрока с мячом
Отбор мяча
Отбор мяча при броске в опорном положении
Отбор мяча при броске в прыжке
Отбор мяча при броске в опорном положении
<b>Техника вратаря. Передвижение.</b>
Передвижение в воротах шагами, прыжком
<b>Техника вратаря. Задержание.</b>
Задержание мяча руками
Задержание мяча двумя руками (прямо, сбоку)
Задержание мяча одной рукой сверху, сбоку, снизу, на месте, в прыжке
Задержание мяча ногами
Задержание мяча одной ногой махом, в выпаде, в «шпагате»
Задержание мяча смыканием двух ног, скачком вперед
<b>Техника вратаря. Задержание мяча туловищем в падении.</b>
Задержание мяча туловищем (подниманием плеча, прямо попадание)
Задержанием мяча в падении (любой частью тела)
Задержание мяча туловищем (подниманием плеча, прямое попадание)
<b>Техника вратаря. Отбивание мяча.</b>
Отбивание мяча одной рукой за ворота (супинация), в площадку

(пронация)
Отбивание мяча в площадку двумя руками
Приемы полевого игрока
Передача мяча на различное расстояние

Таблица 19

**Тактика нападения и защиты для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

<b>Тактика нападения. Индивидуальные действия.</b>
Открытый уход для стягивания за щитников, для увода за собой защитника
Скрытый уход для создания численного преимущества
Применение броска с открытой позиции, ориентируясь на положение вратаря
Применение броска с закрытой позиции (на ответные действия за щитника после финта – произвести бросок)
Применение броска с закрытой позиции (полностью укрыться от вратаря за защитником и произвести бросок)
Финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход в сторону одним или двумя шагами – выполнить уход в другую сторону)
Финт перемещением с мячом при встречном движении (показать уход вправо или влево – влево – выполнить ведение в другую сторону)
Финт броском сверху – выполнить бросок сбоку
Финт перемещением с мячом при параллельном движении (остановка – ведение за спиной защитника)
Финт броском – выполнить уход
Перехват мяча при передаче
Совершенствование с учетом индивидуальных особенностей партнеров, защитников противника
<b>Тактика нападения. Групповые действия.</b>
Действия двух нападающих против одного за щитника
Действия трех нападающих против двух за щитников
Параллельное взаимодействие двух или трех нападающих без «стягивания» защитников
Параллельное взаимодействие игроков «взаимодействие 2-5 «стягивание» защитников
Скрестное внутреннее взаимодействие
Скрестное внешнее взаимодействие трех игроков
Заслон внутренний на линии атаки партнера
Заслон внешний для ухода партнера и для его броска
Заслон с уходом линейного игрока, крайнего игрока, полусреднего
Заслон с сопровождением в поле, в зоне ближних бросков
Взаимодействия при вбрасывании из-за боковой линии, при свободном броске
Совершенствование с конкретным партнером в конкретной ситуации
<b>Тактика нападения. Командные действия.</b>

Позиционное нападение 2:4 с крайними игроками у 6-метровой линии, у 9-метровой линии
Позиционное нападение 3:3 с крайними у 6 –метровой линии, у 9-метровой линии
Нападение в меньшинстве, в большинстве
Поточное нападение (восьмерка)
Стремительное нападение – отрыв, прорыв
<b>Тактика нападения защиты. Индивидуальные действия.</b>
Опека игрока без мяча неплотная, плотная
Опека игрока с мячом неплотная, выход и отход, далеко от ворот, в зоне ближних бросков
Опека игрока без мяча и с мячом с учетом его индивидуальных особенностей высокорослый, быстрый, левша)
Уход от внутреннего заслона, от внешнего заслона
Финт перемещением (показать выход – сделать отход)
Финт блокированием (показать блокирование сверху – выполнить соответственно сбоку)
<b>Тактика нападения защиты. Групповые действия</b>
Подстраховка партнера при личной защите, при зонной защите
Переключение передач игрока своему партнеру, сменой подопечных
Противодействие заслону: отступление и проскальзывание
Одновременная опека нескольких нападающих (разбор) при свободном броске, при боковом броске, ближних игроков по ходу игры
<i>Командные действия</i>
Зонная защита 6:0 без выхода игрока, с выходом
Зонная защита 5:1 без выхода, с выходом
Зонная защита 3:3
Смешанная защита 5+1, 4+2
Защита в меньшинстве, в большинстве
Личная защита в зоне ближних бросков без переключения, с переключением
Личная защита по всему полю
<b>Тактика вратаря.</b>
Выбор позиции в воротах, в площади вратаря (игра на выходах), позиции в поле
Задержание мяча с отраженного откоса, со скользящего откоса, летящего по восходящей траектории
Финты стойкой (опустить руки, расставить, согнуть ноги), выбором позиции в площади вратаря (показать выход вперед – остаться на месте)
Взаимодействие с нападением при контратаке
Взаимодействие с защитой при свободном броске
Взаимодействие с нападением и защитой в конкретных игровых ситуациях



Примерное распределение программного материала и объема учебно-тренировочной нагрузки на этапе совершенствования спортивного мастерства, рассчитано на 52 недели\* и представлено в таблице 20.

Таблица 20

**Распределение программного материала и объема учебно-тренировочной нагрузки на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Виды спортивной подготовки	Кол-во часов	Месяцы											
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1.Общая физическая подготовка	<b>179</b>	14	14	15	14	13	15	15	14	14	17	17	17
2.Специальная физическая подготовка	<b>208</b>	17	17	17	17	17	17	17	17	17	18	18	19
3.Участие в спортивных соревнованиях	<b>126</b>	13	13	13	11	11	13	13	13	13			13
4.Техническая подготовка	<b>204</b>	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
5.Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	<b>229</b>	19	19	18	18	19	19	19	19	18	22	22	17
6.Инструкторская и судейская практика	<b>42</b>	5	4	4	6	5	4	4	4	5			1
7.Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<b>52</b>	3	4	4	4	5	4	4	4	4	6	6	4
УМО	Не менее 2 раз в год												
<b>Общее количество часов в год</b>	<b>1040</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>89</b>	<b>89</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>88</b>

Примечание:

\*46 недель непосредственно в условиях Училища и дополнительные 6 недель – для учебно-тренировочных занятий по индивидуальным планам на период активного отдыха обучающихся;

\*\*контрольные соревнования согласно годовому календарю спортивных мероприятий.

Примерное распределение программного материала и объема учебно-тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства, рассчитано на 52 недели\* и представлено в таблице 21.

**Распределение программного материала и объема учебно-тренировочной нагрузки  
на этапе высшего спортивного мастерства**

Виды спортивной подготовки	Кол-во часов	Месяцы											
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1.Общая физическая подготовка	<b>224</b>	18	18	19	18	19	19	19	18	19	19	19	19
2.Специальная физическая подготовка	<b>239</b>	20	20	20	20	20	20	19	19	19	21	21	20
3.Участие в спортивных соревнованиях	<b>200</b>	17	17	17	17	16	17	17	17	17	16	16	16
4.Техническая подготовка	<b>176</b>	15	15	14	14	14	14	14	14	14	16	16	16
5.Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	<b>251</b>	20	20	21	21	21	20	21	21	21	22	22	21
6.Инструкторская и судейская практика	<b>51</b>	5	5	5	5	5	5	5	6	5			5
7.Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<b>107</b>	9	9	8	9	9	9	9	9	9	10	10	7
УМО		1 раз в год											
<b>Общее количество часов в год</b>	<b>1248</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>

Примечание:

\*46 недель непосредственно в условиях Училища и дополнительные 6 недель – для учебно-тренировочных занятий по индивидуальным планам на период активного отдыха обучающихся;

\*\*контрольные соревнования согласно годовому календарю спортивных мероприятий.

15. Учебно-тематический план включает в себя распределение теоретического и практического материала по виду спорта «гандбол» на разных этапах спортивной подготовки и представлен в таблице 22.

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

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
<b>Теоретический материал</b>				
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе свыше трех лет обучения: ≈ 960</b>			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка и методы восстановления. Допинг в спорте	≈ 106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Средства и методы восстановления. Гигиена, режим и питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль, массаж. Понятие допинга и запрещенные вещества.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 106	декабрь-май	Система соревнований. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. Обязательные требования к участникам. Действия арбитра на

				дорожке
Этап совершенствования спортивного мастера	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастера: ≈ 1200</b>			
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность.	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка и методы восстановления. Допинг в спорте	≈ 200	сентябрь-декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. Средства и методы восстановления. Гигиена, режим и питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль, массаж. Понятие допинга и запрещенные вещества. Антидопинговые правила. Порядок антидопингового контроля.
	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	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства: ≈ 600</b>			

высшего спортивного мастера	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте.	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта. Допинг в спорте.	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. Антидопинговые правила. Порядок антидопингового контроля.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной деятельности. Психограмма фехтования
	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

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

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» дисциплины «гандбол» относятся требования и подходы в соответствии с главой V ФССП.

16.1. Основной особенностью осуществления спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» является формирование годового учебно-тренировочного плана с учетом структуры годичного цикла спортивной подготовки. Основной



особенностью осуществления спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» является формирование годового учебно-тренировочного плана с учетом структуры годичного цикла спортивной подготовки на всех этапах строится на основе двух макроциклов, каждый продолжительностью около полугода. Их структуру определяют три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период направлен на создание физических, психических и технических предпосылок для последующей более специализированной тренировки. Он, как правило, делится на два этапа. Соотношение их продолжительности в значительной мере зависит от длительности макроцикла и квалификации спортсмена. Например, при двух-цикловом планировании ("сдвоенный" цикл) первый макроцикл характеризуется более продолжительным базовым этапом и относительно кратковременным специально-подготовительным; во втором макроцикле соотношение противоположное. При подготовке спортсменов высокой квалификации в спортивных играх при одно-цикловом планировании длительность подготовительного периода очень короткая и большую часть его занимает базовый этап.

Основные задачи обще-подготовительного (базового) этапа - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в данном виде спорта, изучение новых сложных тактических взаимодействий и построений. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6-9 недель. Приоритетное название этапа - "базовый", хотя в практике встречаются и другие его наименования.

Этап состоит из двух, в отдельных случаях - из трех мезоциклов. Первый - длительность 2-3 микроцикла - втягивающий, тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему учебно-тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл имеет длительность 3-6 недельных микроцикла и направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Интенсивность учебно-тренировочного процесса находится на среднем уровне. При построении тренировки по принципу одного годичного макроцикла обычно проводится 2 базовых мезоцикла продолжительностью 3-4 микроцикла каждый. При использовании двухциклового структуры уровень нагрузок по объему постепенно повышается в течение 8-10 недель. В дальнейшем он стабилизируется, а интенсивность повышается. Желательно это повышение проводить за счет включения новых средств и методов их выполнения.

В конце каждого мезоцикла (кроме втягивающего) необходимо использование упражнений соревновательной направленности и специальных тестов в качестве средств контроля за ходом подготовки.

Специально-подготовительный этап направлен на синтезирование (применительно к специфике соревновательной деятельности) качеств и навыков обучающихся, достигнутых на предыдущих этапах. Данный этап, как правило, состоит из одного мезоцикла, включающего 4 микроцикла. На этом этапе стабилизируется объем учебно-тренировочной нагрузки, объемы, направленные на

совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств.

Основными задачами соревновательного периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений. Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем состязаний.

К числу основных задач переходного периода относятся полноценный отдых после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности, для обеспечения оптимальной готовности обучающихся к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п. Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится обучающийся, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена.

Учебно-тренировочный процесс в переходном периоде характеризуется наименьшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. По сравнению, например, с подготовительным периодом, объем работы сокращается примерно в 3 раза: число занятий в течение недельного микроцикла не превышает, как правило, 3-5; занятия с большими нагрузками не планируются и т.д. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и обще-подготовительные упражнения.

Тренировочный мезоцикл - этап учебно-тренировочного процесса, включающий от 2 до 6 микроциклов, направленный на решение определенных промежуточных задач подготовки. Построение учебно-тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет систематизировать его в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки, обеспечить оптимальную динамику учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов подготовки. Повышением или снижением учебно-тренировочных, или соревновательных нагрузок в микроциклах, входящих в структуру мезоцикла, в соответствии с содержанием тренировки, обеспечивается адаптация организма и повышается уровень подготовленности, в связи, с чем и возникают средние волны - структурные основы мезоцикла, что помогает обучающемуся и тренеру решать главные и промежуточные задачи системы подготовки.

Типы мезоциклов:

«Втягивающий» мезоцикл: основной задачей является постепенное подведение обучающихся к эффективному выполнению специфической работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на повышение или восстановление работоспособности систем и механизмов, определяющих уровень разных компонентов выносливости; скоростно-силовых качеств и гибкости;

становление двигательных навыков и умений. Эти мезоциклы применяются в начале сезона, а также после вынужденных или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

**Базовый мезоцикл:** в нем планируется основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию физической, технической, тактической и психической подготовленности. Учебно-тренировочная программа характеризуется использованием всей совокупности средств, большой по объему и интенсивности тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода, а в соревновательный включаются с целью восстановления утраченных в ходе стартов физических качеств и навыков.

**Контрольно-подготовительный мезоцикл:** в нем синтезируются (применительно к специфике соревновательной деятельности) возможности обучающегося, достигнутые в предыдущих мезоциклах, т.е. осуществляется комплексная подготовка. Характерной особенностью учебно-тренировочного процесса в этих мезоциклах является широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Эти мезоциклы характеризуются, как правило, высокой интенсивностью учебно-тренировочной нагрузки. Они используются во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде.

**Предсоревновательные (подводящие) мезоциклы:** предназначены для окончательного становления спортивной формы, за счет устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки обучающегося, совершенствования его технических возможностей. Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная психическая и тактическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования. Мезоцикл характерен для этапа непосредственной подготовки к основным соревнованиям.

**Соревновательный мезоцикл.** Его структура определяется спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности. В этих мезоциклах увеличен объем соревновательных упражнений.

**Восстановительный мезоцикл.** Составляет основу переходного периода и организуется специально после напряженной серии соревнований. Объем соревновательных и специально-подготовительных упражнений значительно снижается. Общий объем нагрузки в базовых мезоциклах может достигать 80-100% от максимально запланированного в году для микроциклов, в контрольно-подготовительных и втягивающих - колебаться в пределах 60-90% от максимума, а в остальных - быть на уровне 40-80%.

Интенсивность нагрузки будет самой высокой в контрольно-подготовительных, предсоревновательных и соревновательных мезоциклах. Сочетание и суммарная нагрузка микроциклов в мезоциклах во многом зависят от этапа многолетней подготовки. Суммарная нагрузка, особенности сочетания микроциклов определяются также типом мезоцикла.

На протяжении всего периода обучения в училище гандболисты проходят несколько этапов подготовки, представленных в таблице 23.

**Примерная структура мезоциклов различного типа**

Мезоциклы	Типы и уровень нагрузки в микроцикле			
	I	II	III	IV
Втягивающий	Втягивающий - малая нагрузка	Втягивающий - средняя нагрузка	Базовый - значительная нагрузка	Восстановительный - малая нагрузка
Базовый	Базовый - большая нагрузка	Базовый - значительная нагрузка	Базовый - большая нагрузка	Восстановительный - малая нагрузка
Контрольно-подготовительный	Специально-подготовительный большая нагрузка	Модельный - средняя нагрузка	Соревновательный - большая нагрузка	Восстановительный - малая нагрузка
Предсоревновательный	Базовый - большая нагрузка (три занятия с большими нагрузками)	Специально-подготовительный, средняя нагрузка (два занятия с большими нагрузками)	Модельный - значительная нагрузка	Подводящий - малая нагрузка
Соревновательный	Подводящий - средняя нагрузка	Соревновательный - нагрузка зависит от количества матчей	Подводящий - малая нагрузка	Соревновательный - нагрузка зависит от уровня и количества матчей
Восстановительный	Восстановительный	Восстановительный	Восстановительный	Втягивающий

Общая направленность многолетней подготовки спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- изменение приоритетности обще-подготовительных средств на специализированные;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- рост объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, более широкое использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья занимающихся.

Цикличность является универсальной формой организации тренировочного процесса. Циклы представляют собой повторяющуюся последовательность занятий, этапов, периодов. Каждый последующий цикл является повторением предыдущего, но отличается обновленным содержанием, некоторым изменением средств и методов, возрастанием нагрузки. В спортивной подготовке, как правило, используют следующие циклы: малые (микроциклы), средние (мезоциклы) и большие (макроциклы).

16.2. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта «гандбол» должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

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

- места занятий, соревнований и используемое оборудование должны соответствовать мерам безопасности;
- к занятиям и участию в соревнованиях допускаются обучающиеся: имеющие медицинский допуск; прошедшие инструктаж по мерам безопасности; имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий и соревнований;
- во время тренировочных занятий обучающимся следует: четко и своевременно выполнять указания и распоряжения тренера-преподавателя; избегать столкновений; соблюдать заданный интервал и дистанцию.

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

17. Материально-технические условия реализации Программы осуществляются в соответствии с пунктом 14 и приложений №№ 10-11 к ФССП для реализуемых этапов спортивной подготовки.

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

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



17.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, обеспечивается в соответствии с пунктом приложением № 10 к ФССП и представлено в таблице 24.

Таблица 24

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

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

17.3. Обеспечение спортивной экипировкой обеспечивается в соответствии с пунктом приложением № 11 к ФССП и представлено в таблице 25.

Таблица 25

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

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Манишка гандбольная (двух цветов)	штук	16

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
<b>Для спортивной дисциплины «волейбол»</b>									
1.	Бандаж защитный для вратаря	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
2.	Бандаж защитный для плеча	штук		5	1	5	1	5	1
3.	Бандаж защитный для локтя	штук		2	1	5	1	5	1
4.	Бандаж защитный для колена	штук		2	1	5	1	5	1
5.	Бандаж защитный для спины	штук		1	1	5	1	5	1
6.	Бандаж защитный для голеностопа	штук		2	1	5	1	5	1
7.	Брюки тренировочные для вратаря	штук		1	1	1	1	1	1
8.	Костюм ветрозащитный	штук		1	1	1	1	1	1
9.	Костюм спортивный (парадный)	штук		1	1	1	1	1	1
10.	Костюм спортивный (тренировочный)	штук		1	1	1	1	1	1
11.	Костюм спортивный (утепленный)	штук		1	1	1	1	1	1
12.	Кроссовки легкоатлетический	пар		1	1	1	1	1	1
13.	Кроссовки для гандбола	пар		2	1	4	1	4	1
14.	Наколенник защитный	штук		2	1	2	1	2	1
15.	Налокотник защитный для вратаря	штук		2	1	2	1	2	1
16.	Рюкзак спортивный	штук		1	1	1	1	1	1
17.	Сумка большая спортивная	штук		1	1	1	1	1	1
18.	Толстовка для вратаря	штук		2	1	2	1	2	1
19.	Футболка гандбольная	штук		4	1	4	1	4	1
20.	Шапка	штук		1	1	1	1	1	1
21.	Шорты гандбольные тренировочные	штук		2	1	2	1	2	1
22.	Бейсболка	штук		1	1	1	1	1	1
23.	Шорты для пляжного гандбола	штук		2	1	2	1	2	1
24.	Термобелье	комплект		1	1	1	1	1	1
25.	Спортивный костюм	штук		1	1	1	1	1	1

17.4. Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно.

17.5. Обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

17.6. Медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

18. Требования к кадровому составу для реализации Программы в соответствии с пунктом 13 ФССП:

18.1. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

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

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

19. Информационно-методические условия реализации Программы по виду спорта «гандбол».

19.1. Список источников:

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

2. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным

- образовательным программам спортивной подготовки» // Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Приказ Минспорта России от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» // Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
4. Приказ Минспорта России от 07.07.2022 г. № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999» // Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
5. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», утверждена приказом Минспорта России от 06.12.2022 г. № 1146// Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
6. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС. 2018
7. Дембо А.Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. - М.: ФиС. 2021
8. Детская спортивная медицина: руководство для врачей / Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. - М.: Медицина. 2019
9. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. - М.: ФиС. 2019
10. Евтушенко А.Н. С мячом в руке. - М.: Молодая гвардия. 2021
11. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка». - М., ФОН. 2020
12. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ, - М.: Советский спорт. 2022
13. Игнатьева В.Я., Портнов Ю.М. Гандбол: учебник для физкультурных вузов. - М.: ФОН. 2019
14. Игнатьева В.Я. Азбука спорта. Гандбол. - М.: ФиС.2018
15. Игнатьева В.Я., Гусев А.В., Петрачева И.В. Подготовленность гандбольных вратарей женщин. - М.: Союз гандболистов России.2019
16. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Травматизм гандболисток высокой квалификации в годичном цикле подготовки. - М.: Союз гандболистов России. 2022
17. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г., Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт. 2018
18. Клузов Н.П. Ручной мяч в школе: Пособие для учителя. - М.: Просвещение.2021
19. Клузов Н.П. Тактика гандбола. - М.: Просвещение. 2019
20. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. -М.: Терра-спорт.2022
21. Материалы Союза гандболистов России (Положение о соревнованиях чемпионата России). 2021
22. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: Спортакадемпресс.2020

24. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» для тренировочного этапа. Методическое пособие. Автор-разработчик: Игнатьева В.Я. – М.: ФГБУ ФЦПСР.2020

19.2. Перечень Интернет-ресурсов:

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

ПРИМЕРНЫЙ КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН  
спортивных мероприятий отделения гандбол ГБПОУ МО "УОР № 2"

№	Соревнование, ТМ	Место проведения	Сроки проведения
1.	Межрегиональные соревнования среди девушек до 18 лет,	по назначению	согласно календаря
2.	Межрегиональные соревнования среди девушек до 17 лет,	по назначению	согласно календаря
3.	Первенство России среди девушек до 18 лет, финальные соревнования	по назначению	согласно календаря
4.	Первенство России среди девушек до 17 лет, финальные соревнования	по назначению	согласно календаря
5.	Первенство Московской области среди девушек до 18 лет (финальный этап)	по назначению	согласно календаря
6.	Первенство Московской области среди девушек до 17 лет (финальный этап)	по назначению	согласно календаря
7.	Первенство Московской области среди девушек до 18 лет (предварительный этап)	по назначению	согласно календаря
8.	Первенство Московской области среди девушек до 17 лет (предварительный этап)	по назначению	согласно календаря