СОГЛАСОВАНА УТВЕРЖДЕНА

Решением приказом директора

педагогического совета ГБУ ДО КК СШ

«Академия гандбола»

от 30 мая 2024 от 15 августа 2024 № 419-А

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки**

**по виду спорта «гандбол»**

**код дисциплины гандбол 0110012611 Я**

разработана в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 2 ноября 2022 г. № 902

Срок реализации программы 4 года

Разработчики программы:

Тхорев В.И., доктор педагогических наук,

профессор КГУ ФКСиТ

Барсукова Е.В., старший инструктор-

методист;

Ивочкин Е.В., старший тренер-преподаватель;

Кос И.В., старший тренер-преподаватель;

Комарчук Е.А., тренер-преподаватель

Дроботов С.Ю., тренер-преподаватель

Краснодар 2024

**I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в гандболе с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», утвержденным приказом Минспорта России от 2 ноября 2022 г. № 902 (далее – ФССП).

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

всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

**II. Характеристика дополнительной образовательной программы**

**спортивной подготовки**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной  подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки  (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную  подготовку (min)  (лет) | Наполняемость групп  (человек) |
| Этап начальной подготовки (НП) | 2 | 8 | 16-25 |
| Учебно-тренировочный  этап (этап спортивной специализации) (УТ):  до трех лет обучения  свыше трех лет обучения | 5 | 10 | 12 – 20  12 – 18 |
| Этап совершенствования  спортивного мастерства (ССМ) | 3 | 15 | 5 и более |

4. Объем Программы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный  норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| НП | | УТ | | ССМ |
| до года | cвыше года | до трех лет | свыше трех лет | до трех лет |
| Количество  часов в неделю | 6 | 6 | 10-12 | 16 | 20 |
| Общее кол-во  часов в год | 312 | 312 | 520-624 | 832 | 1040 |

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

5.1. Учебно-тренировочные занятия - преимущественно групповые и смешанные:

для поведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и этапе спортивного совершенствования мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта "гандбол" (при условии их одновременной работы с обучающимися):

тренера-преподавателя по общей физической и специальной физической подготовке;

тренера-преподавателя по подготовке вратарей.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  пп | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (кол-во суток) (без учета времени переезда) | | |
| НП | УТ | ССМ |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным  соревнованиям | | | | |
| 1.1. | По подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 |
| 1.2. | По подготовке к чемпионатам, кубкам и первенствам России | - | 14 | 18 |
| 1.3. | По подготовке к другим всероссийским соревнованиям | - | 14 | 18 |
| 1.4. | По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ | - | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | |

5.3. Спортивные соревнования (по классическому и пляжному гандболу), участие в которых осуществляется на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе, в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных  соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| НП | | УТ | | ССМ |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | До трех лет |
| Контрольные | - | 2-3 | 2-3 | 2-3 | 4 |
| Отборочные | - | 1 | 1-3 | 2-4 | 2 |
| Основные | - | 1 | 1 | 1-2 | 1 |

6. Годовой учебно-тренировочный план:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | | | | | | | | | | | |
| НП | | УТ | | | | | | | | | | | ССМ | |
| 1 | 2 | 1 | | 2 | | | | 3 | | 4 | | 5 | 1,2,3 | |
| Недельная нагрузка (час) | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | 10 | 12 | | | | | | 12 | 16 | | 16 | 20 | |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (час) | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 2 | 2 | | | | 3 | | 3 | | | 3 | 3 | | 4 |
| Наполняемость групп (человек) | | | | | | | | | | | | | | |
| 16-25 | | 12-20 | | | | | | | | | 12-18 | | 5 и более | |
| 1. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 94 | 82 | 114 | | | 138 | | 138 | | | 184 | | 184 | 176 | |
| 2. | Специальная физическая подготовка (СФП) | 50 | 50 | 102 | | | 128 | | 128 | | | 158 | | 158 | 208 | |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | 18 | 46 | | | 56 | | 56 | | | 90 | | 90 | 132 | |
| 4. | Техническая подготовка | 103 | 97 | 138 | | | 162 | | 162 | | | 208 | | 208 | 198 | |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 55 | 55 | 84 | | | 98 | | 98 | | | 136 | | 136 | 228 | |
| 6. | Инструкторская и судейская практики | - | - | 16 | | | 18 | | 18 | | | 24 | | 24 | 40 | |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 10 | 10 | 20 | | | 24 | | 24 | | | 32 | | 32 | 58 | |
| Общее количество часов в год | | 312 | 312 | 520 | | | 624 | | 624 | | | 832 | | 832 | 1040 | |
| в том числе: | |  |  |  | | |  | |  | | |  | |  |  | |
| Учебно-тренировочные занятия/  Самостоятельная работа | | 280  /32 | 280  /32 | 468  /52 | | | 562  /62 | | 562  /62 | | | 666  /166 | | 666  /166 | 832  /208 | |

7. 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. | Т-1 ноябрь,  январь, март  апрель  Т-2, Т-3 октябрь, ноябрь, декабрь, февраль, март  Т-4 сентябрь-июль  Т-5 октябрь, ноябрь, январь, февраль, март, апрель  ССМ-1 сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь, январь, февраль, март, апрель, май, июнь |
| 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. | Т-1 сентябрь,  декабрь, март май, июнь  Т-2, Т-3 сентябрь, ноябрь, июнь  Т-4 сентябрь-июль  Т-5 сентябрь, октябрь, декабрь, февраль, март, апрель, май  ССМ-1 сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь, январь, февраль, март, апрель, май, июнь |
| 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. | Ежеквартально |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:  - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). | В период учебно-тренировочных занятий |
| 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 РФ, 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 | Согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий |
|  | 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-cпoртивныx мероприятиях | Согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий |
| 4. Развитие творческого мышления | | | |
|  | Практическая подготовка (формирование умений инавыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:  - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;  - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;  - правомерное поведение болельщиков;  - расширение общего кругозора. | Ежеквартально |

В рамках учебно-тренировочного процесса важным фактором воспитания является спортивный коллектив. Реализация задач воспитания возлагается на тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель является для обучающихся не только наставником-учителем, но и образцом для подражания. С учетом этого тренер-преподаватель должен предъявлять к себе высокие требования при проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе соревнований.

8. Предотвращение допинга в спорте - актуальная по многим причинам проблема: угроза для здоровья, разрушение представлений о спорте, как области совершенствования человеческих возможностей и честной борьбы, риск формирования негативных социальных установок по отношению к спорту. Для решения проблем допинга в спорте необходимо проводить не только допинг-контроль, но и информационно-образовательные мероприятия с обучающимися о проблемах допинга в спорте.

8.1. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки  проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Этап начальной подготовки | Допинг как глобальная проблема современного спорта | В течении года | Определение понятия «допинг» на основе Всемирного антидопингового кодекса. Антидопинговые правила, виды их нарушений. Исторический обзор проблемы. Этические аспекты проблемы допинга. |
| Предотвращение допинга в спорте | В течении года | Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по тестированию и расследованиям, Международный стандарт по терапевтическому использованию запрещенных субстанций, Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте. Общероссийские антидопинговые правила. |
| Допинг-контроль | В течении года | Запрещенный список ВАДА, основания для включения субстанций и методов в него. Структура запрещенного списка. Персонификация ответственности. Наказания за нарушения антидопинговых правил. |
| Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга | В течении года | Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций. Допинг и проблема аддиктивного поведения. Изменения психики под влиянием ряда запрещенных субстанций. |
| Актуальные тенденции в антидопинговой политике | В течении года | Исторический обзор изменения подходов к антидопинговой работе в спорте. Эволюция понимания допинга от усиливающих возможности методов и средств к нарушению правил честной борьбы. |
| Основы методики антидопинговой профилактики | В течении года | Основные подходы к профилактике: информирование;  повышение психологической компетентности (коммуникативная, эмоциональная, ценностно-мотивационная сферы);  выработка жизненных навыков; пропаганда ценности здорового образа жизни. |
| Учебно- тренировоч-ный этап (этап спортивной  специализации) | Допинг как глобальная проблема современного спорта | В течении года | Антидопинговые правила, виды их нарушений. Исторический обзор проблемы. Причины обострения внимания к допингу в последние десятилетия (прогресс биотехнологий, повышение уровня конкуренции в спорте и приближение достижений к физиологическому пределу). Этические аспекты проблемы допинга. |
| Предотвращение допинга в спорте | В течении года | Организации, реализующие антидопинговую политику (Всемирное антидопинговое агентство - ВАДА, национальные антидопинговые агентства, федерации по видам спорта, Международный олимпийский комитет), их функции. Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по тестированию и расследованиям, Международный стандарт по терапевтическому использованию запрещенных субстанций, Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте. Общероссийские антидопинговые правила. |
| Допинг-контроль | В течении года | Запрещенный список ВАДА, основания для включения субстанций и методов в него. Структура запрещенного списка. Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления. Права и обязанности спортсмена, сопровождающих. Процедура забора мочи. Процедура забора крови. Протокол допинг-контроля. Анализ проб. Уведомление о результатах. Права спортсмена в случае выявления положительной допинг-пробы. Персонификация ответственности. Наказания за нарушения антидопинговых правил. |
| Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга | В течении года | Допинг и спортивная фармакология. Сущность и границы допустимости фармакологической поддержки. Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Допинг и проблема аддиктивного поведения. Изменения психики под влиянием ряда запрещенных субстанций. Последствия для самовосприятия, самоуважения. Экономические аспекты допинга (влияние на финансирование спорта и рациональность его использования, расходы на антидопинговую работу). Имиджевые последствия допинга для атлета, для спорта, для страны в целом. Выход проблемы допинга за рамки спорта. |
| Актуальные тенденции в антидопинговой политике | В течении года | Исторический обзор изменения подходов к антидопинговой работе в спорте. Эволюция понимания допинга от усиливающих возможности методов и средств к нарушению правил честной борьбы. Изменения в антидопинговом законодательстве, практике допинг-контроля, запрещенном списке, произошедшие в последние 2 года. Анализ текущей статистики по выявленным случаям допинга в целом и гандболе в частности. Задание для самостоятельной работы: подготовка аналитического обзора «Специфика проблемы допинга в гандболе, изменения в этой сфере за последние 2-3 года». |
| Основы методики антидопинговой профилактики | В течении года | Основные подходы к профилактике: информирование; повышение психологической компетентности (коммуникативная, эмоциональная, ценностно-мотивационная сферы); выработка жизненных навыков; пропаганда ценности здорового образа жизни; приобщение к альтернативным формам активности. Традиционные педагогические методы в решении антидопинговых задач (объяснение, беседа, работа с текстовыми материалами). Интерактивные методы: групповая дискуссия, тренинговые игры и упражнения. Иллюстративные агитационные материалы антидопинговой тематики, рекомендации по их разработке, методика применения на занятиях. |
| Этап  совершен-ствования спортивного  мастерства | Допинг как глобальная проблема современного спорта | В течении года | Определение понятия «допинг» на основе Всемирного антидопингового кодекса. Антидопинговые правила, виды их нарушений. Исторический обзор проблемы. Причины обострения внимания к допингу в последние десятилетия (прогресс биотехнологий, повышение уровня конкуренции в спорте и приближение достижений к физиологическому пределу), Этические аспекты проблемы допинга. |
| Предотвращение допинга в спорте | В течении года | Профилактическое и запретительно-контролирующее направления. Организации, реализующие антидопинговую политику (Всемирное антидопинговое агентство - ВАДА, национальные антидопинговые агентства, федерации по видам спорта, Международный олимпийский комитет), их функции. Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по тестированию и расследованиям, Международный стандарт по терапевтическому использованию запрещенных субстанций, Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте. Общероссийские антидопинговые правила. |
| Допинг-контроль | В течении года | Запрещенный список ВАДА, основания для включения субстанций и методов в него. Структура запрещенного списка. Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления. Права и обязанности спортсмена, сопровождающих. Инспектор допинг-контроля, его функции. Процедура забора мочи. Процедура забора крови. Протокол допинг-контроля. Анализ проб. Уведомление о результатах. Права спортсмена в случае выявления положительной допинг-пробы. Персонификация ответственности. Наказания за нарушения антидопинговых правил. |
| Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга | В течении года | Допинг и спортивная фармакология. Сущность и границы допустимости фармакологической поддержки. Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Изменения психики под влиянием ряда запрещенных субстанций. Экономические аспекты допинга (влияние на финансирование спорта и рациональность его использования, расходы на антидопинговую работу). Имиджевые последствия допинга для атлета, для спорта, для страны в целом. Выход проблемы допинга за рамки спорта. |
| Актуальные тенденции в антидопинговой политике | В течении года | Изменения в антидопинговом законодательстве, практике допинг-контроля, запрещенном списке, произошедшие в последние 2 года. Анализ текущей статистики по выявленным случаям допинга в целом, применительно к избранному виду спорта – гандболу.  Задание для самостоятельной работы: подготовка аналитического обзора «Специфика проблемы допинга в гандболе, изменения в этой сфере за последние 2-3 года». |
| Основы методики антидопинговой профилактики | В течении года | Традиционные педагогические методы в решении антидопинговых задач (объяснение, беседа, работа с текстовыми материалами). Интерактивные методы: групповая дискуссия, тренинговые игры и упражнения. Иллюстративные агитационные материалы антидопинговой тематики, рекомендации по их разработке, методика применения. |

9. Составляющей профориентационной деятельности является инструкторская и судейская практики обучающихся, проводимые с целью привлечение их к организации занятий и проведению соревнований.

9.1. План инструкторской и судейской практик

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап подго-товки | Направление работы | Разделы и темы | Объем по годам обучения в минутах |
| УТ | Судейская практика | Теоретическое изучение и практическое применение правил гандбола | ≈240≈180/ ≈180/ ≈120/ ≈120 |
| Приобретение навыков судейства соревнований по гандболу в качестве помощника судьи-секундометриста, судьи-секретаря, судьи в поле | ≈240≈180/ ≈180/ ≈120/ ≈120 |
| Формирования навыков самостоятельного судейства соревнований по гандболу в качестве судьи-секундометриста, судьи-секретаря, судьи в поле. | -/≈180/ ≈180/ ≈480/ ≈480 |
| Инструкторская практика | Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам | ≈120≈150/ ≈150/ ≈90/ ≈90 |
| Подача строевых команд и распоряжений | ≈120≈150/ ≈150/ ≈90/ ≈90 |
| Формирование навыков организации занимающихся и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера | ≈120≈120/ ≈120/ ≈150/  ≈150 |
| Разработка плана и проведение общей и специализированной разминки | ≈120≈120/ ≈120/ ≈150/  ≈150 |
| Формирование плана-конспекта и самостоятельное проведение фрагмента учебно- тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей | ≈-/≈- /≈/- / ≈240 ≈240 |
| ССМ | Судейская практика | Теоретическое изучение и практическое применение правил гандбола | ≈300 |
| Формирования навыков самостоятельного судейства соревнований по гандболу в качестве судьи-секундометриста, судьи-секретаря, судьи в поле. | ≈750 |
| Разработка положения соревнований по гандболу и формирование отчета об их проведении | ≈150 |
| Инструкторская практика | Формирование и самостоятельное проведение комплексов двигательных заданий заданной направленности | ≈240 |
| Формирование навыков организации занимающихся и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера | ≈240 |
| Разработка планов и самостоятельное проведение учебно-тренировочного занятия заданной направленности | ≈420 |
| Формирование навыков наставничества и способностей к педагогической деятельности | ≈300 |

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

Правильное применение восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

В целях восстановления спортсменов используют педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

10.1. Основными средствами восстановления являются педагогические средства, в числе которых: рациональное планирование учебно-тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований, пола и возраста обучающихся, особенностей учебной деятельности, бытовых и экологических условий и др.

10.2. Гигиенические средства восстановления это: рациональный режим дня, личная гигиена, закаливание, сбалансированное питание, психогигиена, массажи, бани, сауны.

Восстановительные средства и мероприятия:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки  проведе-ния | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Этап начальной подготовки | Восстановление функционального состояния организма и работоспособности |  | Рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, закаливающие процедуры, сбалансированное питание |
| Учебно-тренировочный этап | Готовность к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение учебно-тренировочного занятия и соответствие его объема и интенсивности требованиям ФССП | Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием | Упражнения на растяжение (3 мин) Разминка. Массаж. (10-20 мин.) Активизация мышц (5-15 мин.) Психорегуляция мобилизующей направленности (3 мин. саморегуляция). |
| Предупреждение общего, локального переутомления. перенапряжения | Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования | Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Точечный возбуждающий массаж в сочетании с классическим (3-8 мин.) Психорегуляция мобилизующей направленности. (3 мин. саморегуляция). |
| Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена | Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования | Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный (8-10 мин.) |
| Ускорение восстановительного процесса | Через 2-4 часа после учебно-тренировочного занятия | Локальный массаж, массаж мышц спины (8-10 мин.)  Душ – теплый, умеренно холодный, теплый (5-10 мин.). Психорегуляция (саморегуляция). |
| Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений | В середине микроцикла, в соревнованиях в свободный от игр день | Упражнения ОФП (восстановительная тренировка). Сауна, общий массаж (после восстановительной тренировки). |
| Физическая и психологическая подготовка к новому циклу учебно -тренировочных занятий | После микроцикла соревнований | Упражнения ОФП (восстановительная тренировка). Сауна, общий массаж (после восстановительной тренировки). |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Готовность к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение учебно-тренировочного занятия и соответствие его объема и интенсивности требованиям ФССП | Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием | Упражнения на растяжение (3 мин). Разминка. Массаж. (10-20 мин.) Искусственная активизация мышц (5-15 мин.) Психорегуляция мобилизующей направленности (3 мин. саморегуляция). |
| Предупреждение общего, локального переутомления. перенапряжения | Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования | Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Точечный возбуждающий массаж в сочетании с классическим (3-8 мин.) Психорегуляция мобилизующей направленности. (3 мин. саморегуляция). |
| Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена | Сразу после учебно-тренировочного занятия | Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный (8-10 мин.) |
| Ускорение восстановительного процесса | Через 2-4 часа после учебно-тренировочного занятия | Локальный массаж, массаж мышц спины (8-10 мин.)  Душ – теплый, умеренно холодный, теплый (5-10 мин.). Психорегуляция (саморегуляция). |
| Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений | В середине микроцикла, в соревнованиях в свободный от игр день | Упражнения ОФП (восстановительная тренировка). Сауна, общий массаж (после восстановительной тренировки). |
| Физическая и психологическая подготовка к новому циклу учебно -тренировочных занятий | После микроцикла соревнований | Упражнения ОФП (восстановительная тренировка). Сауна, общий массаж (после восстановительной тренировки). |

10.3. Медико-биологические мероприятия назначаются только врачом и применяются только под контролем врачебного персонала.

**III. Система контроля**

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

11.1 На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «гандбол»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта

«гандбол»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гандбол»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

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

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

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки: общей и специальной физической подготовки; и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки. Система оценки – сдано/не сдано.

**Нормативы общей физической и специальной физической**

**подготовки для зачисления на этап начальной**

**подготовки по виду спорта «гандбол»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Упражнения | Единица измеремия | Норматив до года  обучения | | Норматив свыше  года обучения | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Челночный бег 3xl0 м | с | не более | | | |
| 10, 3 | 10,6 | 9,6 | 9,9 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук  в yпope лежа на полу | количество раз | Не менее | | | |
| 7 | 4 | 10 | 5 |
| 1.3. | Наклон вперед  из положения стоя  на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | | | |
| +l | +3 | +2 | +4 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | |
| 110 | 105 | 130 | 120 |
| 1.5. | Поднимание туловища  из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | | | |
| 21 | 18 | 27 | 24 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Бег спиной вперед |  | не менее | | | |
| 10 | | | |
| 2.2. | Бег с обеганием стоек  слева-справа |  | не менее | | | |
| 20 | | | |
| 2.3. | Ведение мяча |  | не менее | | | |
| 10 | | | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для**

**зачисления на учебно-тренировочный этап**

**(этап спортивной специализации) по виду спорта «гандбол»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | | Упражнения | | | | Единица измерения | Норматив | | |
| юноши | девушки | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | | |
| 1.1. | | Бег на 30 м | | | | с | не более | |  |
| 6,0 | 6,2 | |
| 1.2. | | Бег на 1000 м | | | | мин, с | не более | | |
| 5.50 | 6.20 | |
| 1.3. |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу |  |  |  | количество раз | не менее | | |
| 13 | 7 | |
| 1.4. | | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | | | | см | не менее | | |
| +4 | +5 | |
| 1.5. | | Челночный бег 3x10 м | | | | с | не более | |  |
| 9,3 | 9,5 | |
| 1 6 | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | | | см | не менее | | |
| 140 | 130 | |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | | | |
| 2.1. |  | Бег на 20 м с высокого старта с ведением мяча | | | | с | не более | | |
| 4,7 | 5,2 | |
| 2.2. | | Челночный бег 50 м с высокого старта (2x6+2x9+20) | | | | с | не более | | |
| 20,5 | 23,5 | |
| 2.3. |  | Передача **мяча в парах на расстоянии** 4 м за 30 с | | | | количество раз | не менее | | |
| 16 | | |
| 2.4. | | Исходное положение — стоя, держа мяч.  Бросок мяча на точность в мишень на расстоянии 6 м (12 попыток) | | | | количество раз | не менее | | |
| 5 | | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | | | | | | |
| 3.1. | | Период обучения на этапе спортивной  подготовки (до трех лет) | | | | требования к уровню спортивной  квалификации не предъявляются | | | |
| 3.2. | | Период обучения на этапе спортивной  подготовки (свыше трех лет) | | | | 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 н специальной физической подготовки**

**и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)**

**для зачисления на этап совершенствования спортивного**

**мастерства по виду спорта «гандбол»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | |
| юноши/  мужчины | | девушки/  женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с |  | не более | |
| 4,4 | | 4,8 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с |  | не более | |
| 8.10 | | 10.00 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в yпope лежа  на полу | количество раз | не менее | | |
| 36 | | 15 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя  на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не мепее | | |
| +l1 | | +15 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с |  | не более | |
| 7,2 | | 8,0 |
| 1.6 | Прыжок в длину с места толчком двумя  ногами | см | не менее | | |
| 215 | | 180 |
| 1.7. | Поднимание туловища из положения лежа па cпинe (за 1 мин) | кол-во | не менее | | |
| 49 | | 43 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1. | Бег на 30 м с высокого старта с ведением  мяча | с | не более | | |
| 5,0 | | 5,3 |
| 2.2. | Челночный бег 150 м с высокого старта  (в метрах: 2х6 +2x9 +2x20+2x40) | с | не более | | |
| 30,5 | | 33,0 |
| 2.3. | Передачи мяча в пapax  на расстоянии 9 м за 30 с | количество раз | не менее | | |
| 20 | | 17 |
| 2.4. | Исходное положение - стоя, держа мяч.  Бросок мяча на точность в мишень 40x40 см  с расстояния 6 м. Дается 12 попыток | количество раз | не менее | | |
| 5 | | |
| 2.5. | Комплексное упражнение, выполнение  не более чем за 30 с (попадание в ворота)  \*Игрок располагается по центру на 6-ти метровой линии у стойки № 1 с мячом. По сигналу начинает выход к стойкам № 2 и № 3, расположенным на 9-ти метровой линии на уровне штанг. При этом каждый раз обегая стойку № 1. По два касания стоек № 2 и № 3. После завершения касаний (выходов), игрок начинает движение от стойки № 1 в сторону противоположных ворот, обводя 3 стойки стоящих на центральной линии, на расстоянии 3-х метров друг от друга. После прохождения стоек, он совершает бросок с 9-ти метровой линии в прыжке. Норматив считается законченным после того, как мяч пересечет лицевую линию. | количество раз | не менее | | |
| 3 | | |
|  | 3. Уровень спортивной квалификации | | |  | |
| 3.1. | Спортивный разряд «первый спортивный разряд» | | | | |

**IV. Рабочая программа по виду спорта гандбол**

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

14.1. Этап начальной подготовки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид  подготовки | Компонент и объем в мин (до года/свыше года) | Программный материал |
| Общая физическая | Сила  ≈ 950 /≈ 820 | Упражнения: с весом внешних предметов; с весом собственного тела; на тренажерных устройствах; рывково-тормозные; статические; с использованием внешней среды; с сопротивлением упругих предметов; с противодействием партнера и др. |
| Быстрота  ≈ 1680 /≈ 1460 | Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: быстроту реакции; скорость выполнения отдельных движений, повышение частоты движений и др. |
| Ловкость  ≈ 1680/≈ 1460 | Упражнения, направленные на управление своим телом и удержание равновесия; с манипуляцией предметами (мячами) |
| Выносливость  ≈ 950/≈ 820 | Циклические и ациклические упражнения, продолжительностью не менее пяти минут; программы круговой тренировки и др. |
| Гибкость  ≈ 380/≈ 330 | Упражнения на растягивание: активные, пассивные и статические. |
| Специальная физическая | Скоростно-силовой (метания)  ≈ 1000/≈ 1000 | Метания утяжеленных мячей на дальность одной и двумя руками, Упражнения на тренажерных устройствах |
| Скоростно-силовой (прыжки)  ≈ 1000/≈ 1000 | Упражнения на тренажерных устройствах. Выпрыгивание вверх и другие прыжковые упражнения. |
| Координационный  ≈ 1000/≈ 1000 | Упражнения на дифференцировку прилагаемых усилий и точность. |
| Техническая | Стойки и  перемещения  ≈ 1850/≈ 1700 | Упражнения, связанные с принятием и удержанием должных поз. Упражнения, связанные с перемещением различными способами ходьбы, бега, прыжков. |
| Ловля и передачи мяча  ≈ 2500/≈ 2300 | Упражнения, связанные с удержанием и ловлей мяча двумя руками на месте и в движении. Упражнения с передачами мяча двумя руками и одной сверху. На месте, и при различных способах перемещения |
| Ведение мяча  ≈ 600/≈ 600 | Одноударное и многоударное ведение мяча на месте в движении по прямой и с изменением направления. |
| Броски мяча  ≈ 1250/≈ 1200 | Броски мяча сверху из опорного положения и в прыжке. С места и в движении. |
| Тактическая | Индивидуальная  ≈ 750/≈ 750 | В нападении: упражнения, связанные с выбором позиции, получением мяча, проходами и передачами мяча. В защите: упражнения связанные с выбором позиции, персональной опекой и противодействием передачам мяча. |
| Групповая  ≈ 500/≈ 500 | В нападении: игровое взаимодействие «стенка». В защите: разбор соперников |
| Командная  ≈ 250/≈ 250 | В нападении: упражнения на овладение навыками позиционного построения 6-0 и быстрого прорыва. В защите: упражнения на овладение навыками персональной опеки. |
| Игровая (интегральная, техническая-тактическая) | Подвижные игры | «Борьба за мяч», «Свободное место», «Мяч капитану», «Пятнашки мячом», «Мяч в зону», «Вызов номеров» и др. |
| Мини-гандбол | По упрощенным и обычным правилам. |

14.2. Учебно-тренировочный этап

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид  подготовки | Компонент и объем в мин (1 год/ 2 и 3 годы/ 4 и 5 годы) | Программный материал |
| Общая физическая | Сила  ≈ 1150/≈ 1400/  ≈ 1850 | Упражнения: с весом внешних предметов; с весом собственного тела; на тренажерных устройствах; рывково-тормозные; статические; с использованием внешней среды; с сопротивлением упругих предметов; с противодействием партнера и др. |
| Быстрота  ≈ 2050/ ≈ 2450/  ≈ 3300 | Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: быстроту реакции; скорость выполнения отдельных движений, повышение частоты движений и др. |
| Ловкость  ≈ 2050/ ≈ 2450/  ≈ 3300 | Упражнения, направленные на управление своим телом и удержание равновесия; с манипуляцией предметами (мячами) |
| Выносливость  ≈ 1150/ ≈ 1400/  ≈ 1850 | Циклические и ациклические упражнения, продолжительностью не менее пяти минут; программы круговой тренировки и др. |
| Гибкость  ≈ 450/ ≈ 550/ ≈ 750 | Упражнения на растягивание: активные, пассивные и статические. |
| Специальная физическая | Скоростно-силовой (метания)  ≈ 1320/ ≈ 1620/  ≈ 1980 | Метания утяжеленных мячей на дальность одной и двумя руками, Упражнения на тренажерных устройствах |
| Скоростно-силовой (прыжки)  ≈ 1200/ ≈ 1560/  ≈ 1920 | Упражнения на тренажерных устройствах. Выпрыгивание вверх и другие прыжковые упражнения. |
| Координационная выносливость  ≈ 1200/ ≈ 1500/  ≈ 1860 | Упражнения на дифференцировку прилагаемых усилий и точность. |
| Скоростная выносливость  ≈ 1200/ ≈ 1500/  ≈ 1860 | Комплексы двигательных заданий, выполняемых с около максимальной скоростью, с сокращенными паузами отдыха |
| Силовая выносливость  ≈ 1200/ ≈ 1500/  ≈ 1860 | Упражнения силового характера, выполняемые с сокращенными интервалами отдыха |
| Техническая | Перемещения  ≈ 600/ ≈ 660/  ≈ 840 | Упражнения, связанные с перемещением различными способами ходьбы, бега, прыжков. |
| Ловля и передачи мяча  ≈ 2760/ ≈ 3240/  ≈ 4200 | Упражнения, связанные с удержанием и ловлей мяча двумя руками на месте и в движении. Упражнения с передачами мяча двумя руками и одной сверху. На месте, и при различных способах перемещения |
| Ведение мяча  ≈ 1620/ ≈ 1920/  ≈ 2400 | Одноударное и многоударное ведение мяча на месте в движении по прямой и с изменением направления. |
| Броски мяча  ≈ 2220/ ≈ 2580/  ≈ 3360 | Броски мяча сверху из опорного положения и в прыжке. С места и в движении. |
| Блокирование и выбивание мяча  ≈ 1080/ ≈ 1320/  ≈ 1680 | Имитационные и игровые двигательные задания с примами блокирования и выбивания мяча при бросках и ведении его соперником. |
| Тактическая | Индивидуальная  ≈ 1200/ ≈ 1320/  ≈ 1560 | В нападении: упражнения, связанные с выбором позиции, получением мяча, проходами и передачами мяча. В защите: упражнения связанные с выбором позиции, персональной опекой и противодействием передачам мяча. |
| Групповая  ≈ 1200/ ≈ 1320/  ≈ 1680 | В нападении: игровое взаимодействие «стенка». В защите: разбор соперников |
| Командная  ≈ 720/ ≈ 1080/  ≈ 1800 | В нападении: упражнения на овладение навыками позиционного построения 6-0 и быстрого прорыва. В защите: упражнения на овладение навыками персональной опеки. |
| Игровая | Подвижные игры | «Борьба за мяч», «Свободное место», «Мяч капитану», «Пятнашки мячом», «Мяч в зону», «Вызов номеров» и др. |
| Пляжный гандбол | Игра по упрощенным и обычным правилам |
| Односторонние и двусторонние учебные игры с заданием | Игровые упражнения в численном равенстве, большинстве и меньшинстве в различных зонах игровой площадки. |
| Инструкторская и судейская практика | Инструкторская | Подача строевых команд и распоряжений, разработка плана и проведение разминки |
| Судейская | Выполнение обязанностей судьи-секундометриста и судьи-секретаря |

14.3. Этап совершенствования спортивного мастерства

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид подготовки | Компонент и объем в мин | Программный материал |
| Общая физическая | Сила  ≈ 1800 | Упражнения: с весом внешних предметов; с весом собственного тела; на тренажерных устройствах; рывково-тормозные; статические; с использованием внешней среды; с сопротивлением упругих предметов; с противодействием партнера и др. |
| Быстрота  ≈ 3180 | Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: быстроту реакции; скорость выполнения отдельных движений, повышение частоты движений и др. |
| Ловкость  ≈ 3180 | Упражнения, направленные на управление своим телом и удержание равновесия; с манипуляцией предметами (мячами) |
| Выносливость  ≈ 1800 | Циклические и ациклические упражнения, продолжительностью не менее пяти минут; программы круговой тренировки и др. |
| Гибкость  ≈ 720 | Упражнения на растягивание: активные, пассивные и статические. |
| Специальная физическая | Скоростно-силовой (метания)  ≈ 2460 | Метания утяжеленных мячей на дальность одной и двумя руками. Упражнения на тренажерных устройствах |
| Скоростно-силовой (прыжки)  ≈ 2460 | Упражнения на тренажерных устройствах. Выпрыгивание вверх и другие прыжковые упражнения. |
| Координационная выносливость  ≈ 2460 | Упражнения на дифференцировку прилагаемых усилий и точность. |
| Скоростная выносливость  ≈ 2640 | Комплексы двигательных заданий, выполняемых с около максимальной скоростью, с сокращенными паузами отдыха. |
| Силовая выносливость  ≈ 2460 | Упражнения силового характера, выполняемые с сокращенными интервалами отдыха |
| Техническая | Перемещения  ≈ 800 | Упражнения, связанные с перемещением различными способами ходьбы, бега, прыжков. |
| Ловля и передачи мяча  ≈ 3950 | Упражнения, связанные с удержанием и ловлей мяча двумя руками на месте и в движении. Упражнения с передачами мяча двумя руками и одной сверху. На месте, и при различных способах перемещения |
| Ведение мяча  ≈ 800 | Одноударное и многоударное ведение мяча на месте в движении по прямой и с изменением направления. |
| Броски мяча  ≈ 3950 | Броски мяча сверху из опорного положения и в прыжке. С места и в движении. |
| Блокирование и выбивание мяча  ≈ 2380 | Игровые двигательные задания с примами блокирования и выбивания мяча при бросках и ведении его соперником |
| Тактическая | Индивидуальная  ≈ 1500 | В нападении: упражнения, связанные с выбором позиции, получением мяча, проходами и передачами мяча. В защите: упражнения связанные с выбором позиции, персональной опекой и противодействием передачам мяча. |
| Групповая  ≈ 1980 | В нападении: игровое взаимодействие «стенка». В защите: разбор соперников |
| Командная  ≈ 3960 | В нападении: упражнения на овладение навыками позиционного построения 6-0 и быстрого прорыва. В защите: упражнения на овладение навыками персональной опеки. |
| Игровая | Подвижные игры | «Борьба за мяч», «Свободное место», «Мяч капитану», «Пятнашки мячом», «Мяч в зону», «Вызов номеров» и др. |
| Пляжный гандбол | Игра по упрощенным и обычным правилам |
| Односторонние и двусторонние учебные игры с заданием | Игровые упражнения в численном равенстве, большинстве и меньшинстве в различных зонах игровой площадки. |
| Инструкторская и судейская практика | Инструкторская | Оформление заявки на участие в соревнованиях. Участие в представлении и руководстве командой на соревнованиях. |
| Судейская | Разработка положения о соревнованиях. Выполнение обязанностей судьи в поле. |

14.4. План психологической подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап  спортивной подготовки | Темы | объем в мин  НП (1и 2 годы),  УТ  (1 год/  2 и3 годы/  4 и 5 годы) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | Оценка особенностей личности обучающихся | ≈ 300 | в течение года | Характеристика характера, темперамента, направленности, интересов, уровня притязаний в спорте и т.п. |
| Социальные аспекты личностей обучающихся и тренировочных групп | ≈ 300 | в течение года | Характеристика социализации обучающихся и психологического климата в группе: особенности и коррекция. |
| Формирование волевых качеств | ≈ 300 | в течение года | Выполнение тренировочных заданий на фоне физического и психического утомления |
| Учебно-трениро-вочный этап | Оценка особенностей личности обучающихся | ≈240/  ≈240/  ≈210 | сентябрь | Характеристика характера, темперамента, направленности, интересов, уровня притязаний в спорте и т.п. |
| Социальные аспекты личностей обучающихся и тренировочных групп | ≈240/  ≈240/  ≈210 | октябрь | Характеристика социализации обучающихся и психологического климата в группе: особенности и коррекция. |
| Оценка психического состояния обучающихся | ≈240/  ≈240/  ≈210 | в течение года | Характеристика и коррекция |
| Формирование волевых качеств | ≈240/  ≈240/  ≈210 | в течение года | Выполнение тренировочных заданий на фоне физического и психического утомления |
| Основы регуляции психического состояния | **- /**  ≈ 120/  ≈720 | в течение года | Методы ауторегуляции психических состояний, в том числе релаксация. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Оценка особенностей личности обучающихся | ≈ 600 | сентябрь | Характеристика характера, темперамента, направленности, интересов, уровня притязаний в спорте и т.п. |
| Социальные аспекты личностей обучающихся и тренировочных групп | ≈ 600 | октябрь | Характеристика социализации обучающихся и психологического климата в группе: особенности и коррекция. |
| Оценка психического состояния обучающихся | ≈ 600 | в течение года | Характеристика и коррекция |
| Формирование волевых качеств | ≈ 600 | в течение года | Выполнение тренировочных заданий на фоне физического и психического утомления |
| Основы регуляции психического состояния | ≈ 720 | в течение года | Методы ауторегуляции психических состояний, в том числе релаксация. |

15. Учебно-тематический план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап  спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | История возникновения  гандбола и его развитие | ≈100/  ≈100 | сентябрь | Зарождение и развитие  гандбола. Автобиографии  выдающихся спортсменов. Чемпионы и примеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура - важное средство физического развития и  укрепления здоровья человека | ≈100/  ≈100 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры.  Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы  физической культуры и  спорта, гигиена обучающихся при  занятиях физической  культурой и спортом | ≈100/  ≈100 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами.  Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | ≈100/  ≈100 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом | ≈100/  ≈100 | ноябрь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈100/  ≈100 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила мини-гандбола, пляжного и классического гандбола. | ≈100/  ≈100 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных  соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈100/  ≈100 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь на занятиях и соревнованиях по виду спорта | ≈100/  ≈100 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
|  | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения** | 900/  900 |  |  |
| Учебно-тренировочный этап | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈100/  ≈100/  ≈100 | 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. |
| Современное состояние гандбола и тенденции его развития | ≈100/  ≈100/  ≈120 | сентябрь | Результаты крупнейших международных и отечественных соревнований по гандболу. Особенности игры ведущих спортсменов. Тенденции развития игры и судейства. |
| История возникновения олимпийского движения | ≈100/  ≈100/  ≈100 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийской комитет (MOK). |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈100/  ≈100/  ≈100 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиях. Рациональное,  сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | -/  ≈60/  ≈100 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятелъности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигателъных навыков. |
| Учет соревновательной  деятельности, самоанализ обучающегося | ≈100/≈100  ≈100 | январь | Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы  техники вида спорта | ≈100/  ≈100/  ≈120 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | ≈100/  ≈100/  ≈120 | сентябрь- апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и  экипировка по виду спорта | ≈100/  ≈100/  ≈100 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка и эксплуатация, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила пляжного и классического гандбола | ≈100/  ≈100/  ≈120 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
|  | Установка и разбор соревновательной деятельности | ≈60/  ≈120/ ≈480 | сентябрь-август | Особенности ведения соревновательных действий различными командами и игроками. Целесообразные тактические построения и игровые действия при игре против различных соперников. Анализ допущенных погрешностей и пути их устранения. |
|  | **Всего на тренировочном этапе до одного года обучения/второго и третьего годов обучения/четвертого и пятого годов обучения** | 960/  1080/  1560 |  |  |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе.  Состояние современного спорта | ≈120 | 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. |
| Современное состояние гандбола и тенденции его развития | ≈240 | сентябрь | Результаты крупнейших международных и отечественных соревнований по гандболу. Особенности игры ведущих спортсменов. Тенденции развития игры и судейства. |
| Профилактика травматизма.  Перетренированность/  недотренированность | ≈240 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈120 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной  подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическа подготовка | ≈240 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈240 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятелъности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и  структурное ядро спорта | ≈240 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. |
| Восстановительные средства и мероприятия | ≈240 | в пере-ходный период | 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. |
|  | Установка и разбор соревновательной деятельности | ≈1440 | сентябрь-август | Особенности ведения соревновательных действий различными командами и игроками. Целесообразные тактические построения и игровые действия при игре против различных соперников. Анализ допущенных погрешностей и пути их устранения. |
|  | **Всего в год на этапе** | 3120 |  |  |

**V. Особенности осуществления спортивной подготовки**

**по отдельным спортивным дисциплинам**

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

16.1. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивной дисциплины гандбол вида спорта «гандбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

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

**VI. Условия реализации дополнительной образовательной**

**программы спортивной подготовки**

17. Материально-технические условия реализации Программы:

Для осуществления образовательного процесса материально-техническая база соответствует требованиям федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»:

тренировочные спортивные залы;

тренажерный зал;

раздевалки, душевые;

медицинский кабинет;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (для одной группы и спортивной площадки, зала):

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

обеспечение спортивной экипировкой:

Таблица 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Манишка гандбольная  (двух цветов) |  | 16-25 |

спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование в таблице 2 (приложение);

на всех официальных соревнованиях тренеры и представители команд должны быть одеты в единую форму, отличную по цвету от игровой формы своей команды (согласно правилам ИГФ);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

18. Кадровые условия реализации Программы:

18.1. укомплектованность ГБУ ДО КК СШ "Академия гандбола" педагогическими, руководящими и иными работниками.

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

18.2. уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 г. № 716н (зарегистрирован Минюстом России 6 октября 2010 г., регистрационный №18638).

18.3. в целях непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели повышают свою квалификацию на курсах повышения квалификации, участвуя в вебинарах (семинарах), конференциях, мастер-классах, путем самообразования и т.д.

19. Информационно-методические условия реализации Пpoгpaммы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

3. Приказ Минспорта РФ от 2 ноября 2022 г. № 902 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гандбол».

4. Приказ Минспорта РФ от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

5. Приказ Минспорта РФ от 06 декабря 2022 н. № 1146 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гандбол».

6. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие. – М.:

Советский спорт, 2004. – 216 с.

7. Игнатьева В.Я., Тхорев В.И., Овчинникова А.Я., Петрова М.А. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол». - М.: Министерство спорта РФ: 2016. – 152 с.

8. Игнатьева В.Я., Максимов В.С., Петрачева И.В. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва: – М.:

Советский спорт, 2003. – 116 с.

9. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера в 2 т. /В.Н. Платонов. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021 – Т.1. – 582 с., Т.2. – 608 с.

10. Тхорев В.И. Технологии спортивной подготовки: учебное пособие /В.И.Тхорев. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – 151 с.

11. Приказ Федерального агентства по физической культуре, спорту и туризму от 3 марта 2004 г. № 190/л «Об утверждении «Табеля обеспечения спортивной обувью и инвентарем индивидуального пользования».

**Перечень аудиовизуальных средств**

1. Просмотр трансляций игр

**Перечень Интернет-ресурсов**

1. ФГБУ федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания -фцомофв.рф

2. Всемирное антидопинговое агентство – [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)

3. Российское антидопинговое агентство –www.rusada.ru

4. Федерация гандбола России – <https://rushandball.ru/>

5. Олимпийский комитет России - [olympic.ru](http://www.olympic.ru/)

6. Международная федерация гандбола - [ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org/)

Приложение

**Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование**

Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| Для спортивной дисциплины «гандбол» | | | | | | | | | | |
| 1 | Бандаж защитный для вратаря | штук | на обучающегося |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Бандаж защитный для плеча | штук | на обучающегося |  |  | 5 | 1 | 5 | 1 |
| 3 | Бандаж защитный для локтя | штук | на обучающегося |  |  | 2 | 1 | 5 | 1 |
| 4 | Бандаж защитный для колена | штук | на обучающегося |  |  | 2 | 1 | 5 | 1 |
| 5 | Бандаж защитный для спины | штук | на обучающегося |  |  | 1 | 1 | 5 | 1 |
| 6 | Бандаж защитный для голеностопа | штук | на обучающегося |  |  | 2 | 1 | 5 | 1 |
| 7 | Брюки тренировочные для вратаря | штук | на обучающегося |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8 | Костюм ветрозащитный | штук | на обучающегося |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9 | Костюм спортивный (парадный) | штук | на обучающегося |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10 | Костюм спортивный (тренировочный) | штук | на обучающегося |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 11 | Костюм спортивный (утепленный) | штук | на обучающегося |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12 | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 13 | Кроссовки для гандбола | пар | на обучающегося |  |  | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 14 | Наколенник защитный | штук | на обучающегося |  |  | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 15 | Налокотник защитный для вратаря | штук | на обучающегося |  |  | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 16 | Сумка большая спортивная | штук | на обучающегося |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 17 | Рюкзак спортивный | штук | на обучающегося |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 18 | Толстовка для вратаря | штук | на обучающегося |  |  | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 19 | Футболка гандбольная | штук | на обучающегося |  |  | 4 | 1 | 4 | 1 |
| 20 | Шапка | штук | на обучающегося |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 21 | Шорты гандбольные тренировочные | штук | на обучающегося |  |  | 2 | 1 | 2 | 1 |
| Для спортивной дисциплины «пляжный гандбол» | | | | | | | | | | |
| 22 | Бейсболка | штук | на обучающегося |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 23 | Костюм спортивный | штук | на обучающегося |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 24 | Майка для пляжного гандбола | штук | на обучающегося |  |  | 4 | 1 | 4 | 1 |
| 25 | Носки для пляжного гандбола | пар | на обучающегося |  |  | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 26 | Термобелье | комплект | на обучающегося |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 27 | Шорты для пляжного гандбола | штук | на обучающегося |  |  | 2 | 1 | 2 | 1 |

Приложение

Тесты (вопросы по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками).

Устный опрос.

|  |  |
| --- | --- |
| Этап подготовки | Вид подготовки  Вопросы |
| **Предотвращение допинга в спорте** |
| Начальная подготовка | 1.Что такое допинг и допинг - контроль?  2. Исторический обзор проблемы допинга (как появился)  3. Последствия допинга для здоровья  4. Допинг и зависимое поведение  5. Профилактика допинга  6. Как повысить результаты без допинга?  7. Причины борьбы с допингом. |
| Тренировочный этап | 1.В каком году был принят Кодекс ВАДА, действующий в настоящее время?  2. Дисквалифицированному за допинг спортсмену не разрешается?  3. Когда проводится допинг-контроль?  4. За сколько дней следует подавать письменный запрос в Национальную антидопинговую организацию на разрешение на терапевтическое использование (ТИ) запрещённых субстанций, согласно Международному стандарту по терапевтическому использованию Всемирного антидопингового кодекса?  5. За что спортсмену устанавливается срок дисквалификации от 4 лет до пожизненного?  6. За что срок дисквалификации устанавливается на 2 года?  7. Инспектор по допинг-контролю – это?  8. Какая организация принимает решение о выдаче разрешения на терапевтическое использование?  9. Какие группы препаратов относятся к допинговым средствам?  10. Когда спортсмен должен явиться на пункт допинг-контроля после уведомления о сдаче пробы?  11. Кому разрешается применять гормоны и модуляторы метаболизма во все периоды спортивной подготовки?  12. Копию протокола допинг-контроля спортсмену следует хранить не менее?  13. Кто выносит решение о санкциях по отношению к спортсмену, если спортсмен выступает на международном уровне?  14. На отбор мочи отводится?  15. Нарушение антидопинговых правил – это?  16. По каким анализам, в соответствии с правилами МОК, определяют наличие допинга в организме? |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 1. Что является нарушением антидопинговых правил?  2. Как часто пересматривается Запрещенный список (Список запрещенных субстанций и методов)?  3. Может ли спортсмен отказаться от сдачи пробы?  4. Кто должен предоставлять сведения о местонахождении в систему ADAMS?  5. Может ли применение биологически активной добавки (БАД) привести к неблагоприятному результату анализа пробы?  6. Как спортсмен может выразить свои замечания по поводу процедуры отбора допинг-проб?  7. Какие права имеет спортсмен во время процедуры допинг-контроля?  8. Как долго может длиться процедура тестирования спортсмена?  9.Может ли спортсмен получить копию протокола допинг контроля?  10. Сколько раз в течение года спортсмен может быть протестирован?  11. Что такое Запрещенный список ВАДА (Всемирного антидопингового агентства)?  12. Может ли прием запрещенных препаратов в форме капель привести к неблагоприятному результату анализа?  13. В каком случае допускается прием спортсменом препарата, содержащего запрещенную субстанцию?  14. При каких обстоятельствах допускается хранение тренером препаратов, содержащих запрещенное вещество?  15. Может ли повлечь за собой уголовную ответственность приобретение, хранение и перевозка некоторых запрещенных в спорте субстанций с целью сбыта?  16. Кто может присутствовать на пункте допинг-контроля в качестве представителя спортсмена?  17. Какие санкции могут быть применены к персоналу спортсмена в случае нарушения им антидопинговых правил?  18. Какие права имеет спортсмен в случае обнаружения в его пробе запрещенного вещества? |
| Этапы подготовки | **Теоретическая подготовка,**  **психологическая подготовка** |
| Начальная подготовка | 1. Зарождение и развитие гандбола.  2. Чемпионы Олимпийских игр по гандболу на Кубани.  3. Понятие о физической культуре и спорте.  4. Формы физической культуры.  5. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами.  6. Гигиенические требования к одежде и обуви.  7. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.  8. Основные правила закаливания  9. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание.  10 Понятие о технических элементах гандбола.  11. Теоретические знания по технике их выполнения.  12. Классификация спортивных соревнований.  13. Команды (жесты) спортивных судей.  14. Положение о спортивном соревновании.  15. Система зачета в спортивных соревнованиях по гандболу.  16. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.  17. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-тренировочный этап | 1. Результаты крупнейших международных и отечественных соревнований по гандболу.  2. Особенности игры ведущих спортсменов. Тенденции развития игры и судейства.  3. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийской комитет (MOK).  4. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. 5. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиях.  6. Спортивная физиология.  Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.  7. Структура и содержание дневника обучающегося.  8. Классификация и типы спортивных соревнований  9.Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения.  10. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности  11. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка и эксплуатация, уход и хранение.  12. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.  13. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 1.Результаты крупнейших международных и отечественных соревнований по гандболу. Особенности игры ведущих спортсменов. Тенденции развития игры и судейства.  2. Понятие травматизма. Синдром «перетренированности».  3. Индивидуальный план спортивной  подготовки.  4. Ведение дневника обучающегося.  5. Классификация и типы спортивных соревнований.  6. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.  7. Характеристика психологической подготовки.  Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.  8. Система спортивных соревнований.  9. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.  10. Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. 11. Судейство спортивных соревнований.  12. Педагогические средства восстановления.  13.Психологические средства восстановления.  14. Медико- биологические средства восстановления:  15. Особенности ведения соревновательных действий различными командами и игроками. |

**Контрольно-переводные нормативы подготовленности обучающихся по** **дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Испытания** | **Этап спортивной подготовки** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **НП** | | | | **ТЭ** | | | | | | | | | | **ССМ** | | | | | |
| **Год подготовки** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **1** | | **2** | | **1** | | **2** | | **3** | | **4** | | **5** | | **1** | | **2** | | **3** | |
| **ОФП** | **М** | **Д** | **М** | **Д** | **М** | **Д** | **М** | **Д** | **М** | **Д** | **М** | **Д** | **М** | **Д** | **М** | **Д** | **М** | **Д** | **М** | **Д** |
| Бег 30 м (с) | 6,5 | 6,7 | 6,0 | 6,2 | 5,9 | 6,0 | 5,6 | 5,8 | 5,4 | 5,7 | 5,2 | 5,4 | 5,0 | 5,2 | 4,8 | 5,0 | 4,6 | 4,8 | 4,4 | 4,6 |
| Челночный бег 3х10 м (с) | 9,8 | 10,2 | 9,2 | 9,6 | 9,0 | 9,4 | 8,7 | 9,0 | 8,5 | 8,8 | 8,0 | 8,5 | 7,7 | 8,3 | 7,5 | 8,1 | 7,4 | 8,0 | 7,4 | 8,0 |
| Наклон вперед, стоя (см) | +3 | +5 | +4 | +6 | +4 | +6 | +5 | +7 | +5 | +8 | +6 | +10 | +6 | +12 | +7 | +14 | +8 | +15 | +10 | +16 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество) | 11 | 7 | 15 | 10 | 17 | 12 | 20 | 14 | 23 | 15 | 26 | 15 | 29 | 16 | 32 | 16 | 35 | 17 | 40 | 17 |
| **СФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места (см) | 122 | 117 | 142 | 132 | 150 | 140 | 160 | 150 | 165 | 155 | 190 | 165 | 195 | 170 | 200 | 175 | 210 | 180 | 220 | 185 |
| Челночный бег 50 м (с) | - | - | - | - | 20,5 | 23,5 | 20,0 | 23,0 | 19,5 | 22,5 | 19,0 | 22,0 | 18,0 | 21,0 | - | - | - | - | - | - |
| Челночный бег 150 м (с) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 27,5 | 30,0 | 27,0 | 29,5 | 26,5 | 29,0 |
| **Техника** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передачи г/мяча в парах  S=4 м за 30 с (количество) | - | - | - | - | 16 | 16 | 17 | 17 | 19 | 18 | 22 | 20 | 24 | 22 | - | - | - | - | - | - |
| Передачи г/мяча в парах  S=9 м за 30с (количество) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 20 | 17 | 22 | 20 | 24 | 21 |
| 12 бросков г/мяча на точность S=6м  (количество попаданий) | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 |
| Ведение г/мяча 30м (с) | 8,0 | 8,0 | 7,0 | 7,0 | 6,5 | 6,7 | 6,4 | 6,5 | 6,3 | 6,4 | 6,1 | 6,2 | 5,8 | 6,0 | 5,6 | 5,8 | 5,4 | 5,6 | 5,2 | 5.4 |
| **Возраст (лет)** | 8-9 | | 9-10 | | 10-11 | | 11-12 | | 12-13 | | 13-14 | | 14-15 | | 15-16 | | 16-17 | | 17-18 | |
| **Уровень спортивной квалификации** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)** |  | |  | | **требования к уровню спортивной**  **квалификации не предъявляются** | | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Уровень спортивной квалификации** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)** |  | |  | |  | |  | |  | | **спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»;**  **спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»** | | | |  | |  | |  | |
| **Уровень спортивной квалификации** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Период обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства** |  | |  | |  | |  | |  | |  | | | | **Спортивный разряд «первый спортивный разряд»** | | | | | |