УТВЕРЖДЕНО:

На заседание педагогического совета ГБУ ДО АО «СШОР им. В.А. Гладченко» от 26.01.2023 Протокол №1

УТВЕРЖДАЮ
И.о.директора Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Астраханской области «Спортивная школа олимпийского резерва им. В.А. Гладченко»

_____ А.С. Соловьёва
«_____» _____ 20 23 год

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ГАНДБОЛ»

АСТРАХАНЬ , 2023 г.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по дисциплинам «гандбол», включенным во Всероссийский реестр видов спорта, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», утвержденным приказом Минспорта России от 2 декабря 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 и обеспечение подготовки спортивного резерва в спортивные сборные команды Астраханской области и Российской Федерации.

2. 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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Минимальная паполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	8	16
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	15	5
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	16	5

4. Объём Программы

	Этапы и годы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этап Начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	8	14	18	20	24
Общее количество часов в год	312	416	728	936	1040	1248

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

учебно-тренировочные занятия:
- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора;
- участие в соревнованиях различного ранга;
- медико-восстановительные мероприятия;
- инструкторско-судейская практика
- культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях;
- тестирование и контроль.

Учебно-тренировочные мероприятия:

№ п/п	**Виды учебно-тренировочных мероприятий**	**Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)**				**Число участников тренировочного мероприятия**
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным	-	-	21	21	

	спортивным соревнованиям					
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.3.	Учебно-тренировочные по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия						
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные учебно-тренировочные мероприятия	-		До 10 суток		В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 суток	В соответствии с правилами приема

Спортивные соревнования:

Гандбол - командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным гандболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В гандболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		УТЭ		ССМ	ВСМ
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Контрольные	-	2	2	2	4	4
Отборочные	-	1	1	2	2	2
Основные	-	1	1	1	1	2

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника Положению (Регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «гандбол»;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника Положению (Регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «гандбол»;

- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лица, проходящие спортивную подготовку, и лица, ее осуществляющие, направляются ГБУ ДО АО «СШОР им. В.А. Гладченко» на спортивные соревнования в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и Положениями (Регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Календарный план спортивных мероприятий ГБУ ДО АО «СШОР им. В.А. Гладченко» ежегодно формируется на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий Министерства спорта России, Календаря спортивных мероприятий Общероссийской общественной организации «Федерации гандбола России» (далее – ФГР), Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и междугородных спортивных мероприятий и физкультурных мероприятий Министерства физической культуры и спорта Астраханской области, прилагается к Программе (**см. Приложение №1**) и на основании его составляется планирование на год.

6. Годовой учебно-тренировочный план представлен в **Приложении №2**

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия

при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
-на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
-на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

7. Календарный план воспитательной работы представлен в **Приложении №3**

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

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная

антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в **Приложении №4.**

9. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практики являются неотъемлемым компонентом системы спортивной подготовки гандболистов. Они направлены на овладение спортсменами умениями и навыками организационной деятельности и судейства соревнований. Программы инструкторской и судейской практик практически реализуются в процессе тренировочных занятий и специальных семинаров.

Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки проведения отдельных упражнений и навыки судейства соревнований. Необходимо последовательно освоить следующие навыки:

- 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 приёмов у товарища по команде;
- провести тренировочное занятие в младших группах наблюдением тренера;
- уметь составить конспект урока и провести занятие с командой общеобразовательной школы;
- уметь провести подготовку команды своего класса к соревнованиям;
- уметь руководить командой класса на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен усвоить следующие навыки:

- уметь составить положение для проведения первенства школы по гандболу;
- уметь вести протокол игры;
- участвовать в судействе контрольных игр совместно с тренером;
- судейство контрольных игр в поле (самостоятельно);
- участие в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата;
- уметь судить игры в качестве судьи в поле.

Примерный план инструкторской и судейской практики на этапах подготовки

Вид практики и тема	Этапы и годы подготовки				
	НП		ТЭ		ССМ ВСМ
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*

Инструкторская практика:	**-**	**-**	**10**	**10**	**10**
- подача строевых команд и распоряжений	-	-	5	3	-
- разработка плана и проведение разминки	-	-	5	2	-
- разработка плана и проведение тренировочного занятия	-	-	-	3	2

1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
- оформление заявки и участие в подготовке команды к соревнованиям	-	-	-	2	4
- представление и руководство командой на соревнованиях	-	-	-	-	4
Судейская практика:	**-**	**-**	**-**	**10**	**15**
- разработка положения о соревнованиях	-	-	-	1	3
- выполнение обязанностей судьи-секундометриста	-	-	-	3	3
- выполнение обязанностей судьи-секретаря	-	-	-	3	4
- выполнение обязанностей судьи в поле	-	-	-	3	5

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

Медицинский (врачебный) контроль за спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 № 1144н и предусматривает:

- предварительные и периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами областного врачебно-физкультурного диспансера по договору.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Повышение объёма и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это диктует необходимость применения в процессе спортивной подготовки специальных средств.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей подготовки спортсменов высокой квалификации. Травмы нарушают нормальное течение тренировочного процесса и свидетельствуют о его нерациональном построении.

Чаще всего травмы в гандболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

- выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц;
- надевать тренировочный костюм в холодную погоду;
- не применять скоростные усилия 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 (только по рекомендации врача).

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные средства делятся на четыре группы:

- педагогические;
- психологические
- гигиенические;
- медико-биологические

Педагогические методы коррекции:

Программирование процесса
Оптимальное программирование подготовки
Разнообразие средств и методов подготовки
Соответствие нагрузки уровню функциональной подготовленности
Соблюдение принципов тренировки
Педагогический, врачебный контроль, самоконтроль
Оптимальное построение тренировочного занятия
Проведение общей и специальной разминки
Рациональное чередование нагрузки и отдыха

Преемственность и сочетаемость упражнений
Индивидуальные нагрузки
В заключительной части использование упражнений на расслабление
Ведение здорового образа жизни
Культура личностного общения
Самоуправление и самоорганизация
Оптимальные режимы питания, сна, отдыха
Соблюдение санитарии и гигиены
Отказ от вредных привычек
Психогигиена
Формирование целевых установок
Культура межличностного общения в семье, коллективе
Предупреждение психического перенапряжения и отрицательных эмоций
Самоуправление, самоконтроль
Психопрофилактика
Мотивация деятельности
Формирование ценных ориентаций
Профессиональный отбор
Предупреждение конфликтных ситуаций
Врачебный контроль
Психотерапия
Коррекция жизненных установок и ценностных ориентаций
Психическая саморегуляция: самовнушение, аутогенная тренировка, мышечная релаксация, дыхательная гимнастика
Специальная психотерапия: специальная психическая тренировка, компьютерные игры, социально-психологический тренинг

Педагогические средства являются основными, когда при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические воздействия, обучение приёмам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления: требования к режиму дня, труда и отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Медико-биологические методы коррекции

Первый уровень
Системы физических упражнений. Питание, витамины. Режим труда и отдыха.
Закаливание, очищение организма.
Второй уровень
Физиотерапия: магнито-, лазеро-, парафино-, аудио-, грязетерапия, УВЧ, ультрафиолетовое излучение, электрофорез, фонофорез.
Фитотерапия и фармакология: фитонцилды, успокаивающие, обезболивающие, возбуждающие в виде отваров, настоев, чаёв, ингаляций.
Терапия: мануальная, игло-, рефлексо-, баро-, цвето-, аэро-, гидро-, био-, термо-, бальнеотерапия. Тейпы, анестезия, блокады.
Массаж: лечебный, спортивный, медицинский, косметический (ручной, аппаратный).

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания АМН СССР, в основу которых положены принципы сбалансированного питания.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный приём витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др.

Передозировка физиотерапевтическими процедурами приводит к реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном периоде следует применять не более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом.

Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2-х раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и применяются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Доступными средствами восстановления служат обязательные после нагрузки процедуры: тёплый душ от 3 до 10 минут, контрастный душ, лёгкий массаж 6-8 минут – сотрясающие приёмы, гидромассаж, сауна.

3. 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.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

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

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

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

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу:

- на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, приведенных в Программе;
- перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками . Перечнь вопросов для каждого этапа ежегодно формируется организаций на основании утвержденных тем учебно-тренировочного плана.
- с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Общая оценка результатов освоения Программы суммируется и выводится средняя оценка

Система оценки результатов освоения Программы:

5,0 –4,5 высокий уровень освоения Программы;

4,4 – 4,0 выше среднего;

3,9 – 3,5 средний уровень освоения Программы;

3,4 – 3,0 ниже среднего;

2,9 и ниже-низкий уровень освоения Программы.

Оценка результатов освоения Программы проводится организацией ежегодно в июне-июле

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта "гандбол"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			10,3	10,6

1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			7,10	7,35
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
1.6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
2.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,6	9,9
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,10	6,30
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2.6.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			19	13
3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
3.1.	Бег спиной вперед	м	не менее	
			10	
3.2.	Бег с оббеганием стоек слева-справа	м	не менее	
			20	
3.3.	Ведение мяча	м	не менее	
			20	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта "гандбол"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5,50	6,20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			22	15
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			11,10	13,00
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,7	9,1
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145

2.7.	Метание мяча весом 150 г		не менее	
		м	26	18
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-14 лет				
3.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,1	15,4
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,40	11,40
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
3.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
3.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,8	8,8
3.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см		
			190	160
3.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
3.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21
4. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет				
4.1.	Бег 20 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			4,7	5,2
4.2.	Бег челночный 50 м с высокого старта (в метрах: 2х6+2х9+20)	с	не более	
			20,5	23,5
4.3.	Передачи мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 с	количество раз	не менее	
			16	
4.4.	Исходное положение - стоя,	количество раз	не менее	

	держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40х40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток		5	
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет				
5.1.	Бег 20 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			4,2	4,7
5.2.	Бег челночный 50 м с высокого старта (в метрах: 2х6+2х9+20)	с	не более	
			16,5	20,0
5.3.	Передачи мяча в парах на расстоянии 6 м за 30 с	количество раз	не менее	
			18	
5.4.	Исходное положение - стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40х40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток	количество раз	не менее	
			5	
5.5.	Техническое мастерство	Комплексное упражнение		
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13-14 лет				
6.1.	Бег 20 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			3,7	4,2
6.2.	Бег челночный 50 м с высокого старта (в метрах: 2х6+2х9+20)	с	не более	
			13,0	16,0
6.3.	Передачи мяча в парах на расстоянии 6 м за 30 с	количество раз	не менее	
			16	
6.4.	Исходное положение - стоя,	количество раз	не менее	

	держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40х40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток		5
6.5.	Техническое мастерство: комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадание в ворота)	количество раз	не менее

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "гандбол"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 15 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,10	10,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	

			40	27
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,40	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.6.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			6,9	7,9
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.9.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	20
2.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	-
2.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16,30
2.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23,30	-
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	16,4
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10,50
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,00	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			44	17

3.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.6.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,1	8,2
3.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
3.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	43
3.9.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	21
3.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			37	-
3.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	17,30
3.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22,00	-
4. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 15 лет				
4.1.	Бег 30 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			5,	5,3
4.2.	Бег челночный 150 м с высокого старта (в метрах: 2х6+2х9+2х20+2х40)	с	не более	
			30,5	33,0
4.3.	Передачи мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с	количество раз	не менее	
			20	17
4.5.	Исходное положение - стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40х40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток	количество раз	не менее	
			5	

4.6.	Техническое мастерство: комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадание в ворота)	количество раз	не менее	
			3	
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
5.1.	Бег 30 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			4,8	5,1
5.2.	Бег челночный 150 м с высокого старта (в метрах: 2х6+2х9+2х20+2х40)	с	не более	
			29,5	32,0
5.3.	Передачи мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с	количество раз	не менее	
			21	18
5.4.	Исходное положение - стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40х40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток	количество раз	не менее	
			6	
5.5.	Техническое мастерство: комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадания в ворота)	количество раз	не менее	
			3	
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
6.1.	Бег 30 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			4,7	5,0
6.2.	Бег челночный 150 м с высокого старта (в метрах: 2х6+2х9+2х20+2х40)	с	не более	
			28,5	31,0
6.3.	Передачи мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с	количество раз	не менее	
			23	20
6.5.	Исходное положение - стоя,	количество раз	не менее	

	держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40х40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток		7
6.6.	Техническое мастерство: комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадания в ворота)	количество раз	не менее
			4

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта "гандбол"

N 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 3х10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.9.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	20

1.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	-
1.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16,30
1.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23,30	-
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,3	5,1
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10,50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,00	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			44	17
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.6.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,1	8,2
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	43
2.9.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	21
2.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			37	-
2.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	17,30
2.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22,00	-
3. Нормативы специальной физической подготовки				

3.1.	Бег 30 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			4,6	4,9
3.2	Бег челночный 150 м с высокого старта (в метрах: 2х6+2х9+2х20+2х40)	с	не более	
			27,5	30,0
3.3.	Передачи мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с	количество раз	не менее	
			25	22
3.5.	Исходное положение - стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40х40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток	количество раз	не менее	
			8	
3.6.	Техническое мастерство: комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадания в ворота)	количество раз	не менее	
			4	

4.РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)

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

Для каждого этапа подготовки в настоящей программе даётся направленность занятий в микроциклах, которые по содержанию средств подготовки являются общеподготовительными, специально-подготовительными, предсоревновательными и непосредственно соревновательными.

В общеподготовительных микроциклах преобладает изучение нового материала и физическая подготовка. В специально-подготовительных увеличивается объём упражнений технико-тактического совершенствования и игровой направленности, в предсоревновательных – задачи физической подготовки решаются только специализированными гандбольными средствами.

Примерное распределение программного материала по этапам подготовки и рекомендуемое количество часов на год

Раздел	Тема	Этапы и годы подготовки

		НП		ТЭ		ССМ	ВСМ
		до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*
ОФП	Силовые способности	14	18	30	30	36	38
	Скоростные способности	16	18	22	30	36	38
	Координационные способности	24	28	30	30	30	30
	Общая выносливость	22	28	32	34	36	38
	Гибкость	24	28	28	30	30	30
СФП	Скоростная выносливость	-	-	16	30	34	36
	Силовая выносливость	-	-	10	26	34	36
	Скоростно-силовые возможности рук	10	20	22	26	34	36
	Скоростно-силовые возможности ног	10	20	22	26	34	36
	Специальные координационные возможности (точность передач, бросков)	10	20	22	24	26	28
Техническая подготовка							
Стойка игрока		5	5	-	-	-	
Перемещения:		25	30	35	40	35	30
- ходьба		10	10	5	5	5	5
- бег		10	15	20	25	20	20
- прыжки		5	5	10	10	10	10
Ловля мяча:		20	25	30	30	25	20
- двумя руками		20	25	30	25	20	15
- одной рукой		-	-	-	5	5	10
Ведение мяча:		5	10	15	15	15	10
- одноударное		5	5	5	5	5	3
- многоударное		-	5	5	5	5	3
- выбрасыванием мяча вперед		-	-	5	5	5	3

1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*
Передачи мяча:		20	25	30	35	35	30
- двумя руками		10	10	5	5	5	3
- одной рукой:		10	15	25	25	25	30
- скрытые		-	-	-	5	5	10
Броски мяча:		10	20	30	50	40	40
- сверху		10	20	20	30	20	20
- сбоку		-	-	10	10	10	10
- с отклоном		-	-	-	10	10	10
Блокирование:		-	5	10	15	15	15
- мяча		-	5	10	10	10	10
- игрока		-	-	-	5	5	5
Выбивание мяча		-	-	-	5	5	5
Тактическая подготовка							
Индивидуальная		12	30	36	50	54	60
Нападения:		8	18	22	27	30	40
- выбор позиции		3	5	6	6	5	5

- получение мяча	2	3	4	5	5	5
- проходы и обыгрывание	1	3	4	5	6	6
- передачи мяча	2	4	4	5	6	6
- броски мяча	-	3	4	6	8	10
Защиты:	4	12	14	23	24	24
- выбор позиции	3	5	5	6	5	5
- противодействия передачам	1	3	3	4	4	4
- противодействия обыгрыванию	-	2	3	6	7	7
- противодействия броскам	-	2	3	7	8	8
Групповая	4	12	20	36	42	45
Нападения:	2	6	10	20	24	26
- «стенка»	2	2	3	5	5	5
- «стяжка»	-	2	2	5	5	5
- скрестные перемещения	-	2	3	5	7	8
- использование заслонов	-	-	2	5	7	8
Защиты:	2	6	10	16	18	20
- разбор игроков	2	2	3	3	3	3
- подстраховка	-	2	3	4	4	5
- переключение	-	1	2	4	5	6
- поскальзывание	-	1	1	2	2	2
- взаимодействия с голкипером	-	-	1	3	4	4
Командная:	4	8	20	32	40	45
Нападение:	2	4	11	16	20	20
- позиционное	1	2	5	9	12	12
- стремительное	1	2	4	7	8	23
Защита:	2	4	9	16	20	30
- зонная	-	2	4	8	10	10
- персональная	2	2	3	4	5	10
- смешанная	-	-	2	4	5	10
Интегральная (игровая) подготовка						
Подвижные игры	30	30	30	26	22	20
Игра в мини-гандбол, футбол	12	12	12	12	12	12
Игра в пляжный гандбол, футбол	-	6	10	22	34	20
Односторонние и двусторонние игры с заданием	-	8	34	50	70	70
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*
Теоретическая подготовка						
Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека, профилактики наркомании и вредных привычек (табакокурения, алкоголизма и др.)	1	1				
Состояние и развитие гандбола в России и мире	2	2	2	2	2	2
Профилактика травматизма, гигиенические требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде	2	2	1	1	1	1

Двигательные умения и навыки, физические качества, физическая нагрузка	-	2	2	3	3	2
Обучение двигательным действиям и развитие физических качеств	-	3	4	4	5	4
Контроль физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, техники выполнения упражнений и режимов физической нагрузки		2	2	3	4	5
Система и технологии спортивной подготовки гандболистов	-	-	-	3	4	4
Основы техники и тактики гандбола	2	2	4	4	4	2
Правила игры в гандбол	2	2	2	1	1	1
Установка на игру и разбор её результатов	1	8	17	30	36	36

Примерное распределение материала для подготовки гандболистов на этапе начальной подготовки 1-го года подготовки

Техническая подготовка

Тренировочный материал	**Номер занятия**
1	*2*
Техника нападения	
Перемещения	
Бег по прямой на различных дистанциях	17, 18, 19
Бег с подскоками, толкаясь одной и двумя ногами	20, 21, 22
Бег с изменением направления	23, 24, 25
Бег с изменением скорости передвижения	26, 27, 28
Бег челночный	52, 53, 54, 55
Бег зигзагом	121, 122, 123, 124
Ловля мяча	
Ловля мяча двумя руками на месте	17, 18, 19, 20
Ловля мяча двумя руками в прыжке	25, 26, 27, 28
Ловля мяча, летящих на разных уровнях	29, 30, 31, 32
Ловля мячей, летящих справа, слева, спереди	51, 52, 53, 54
Ловля мяча в движении	103, 104, 105, 106
Ловля катящегося мяча	73, 74, 75, 76
Ловля мяча, летящего на встречу	62, 63, 64, 65
Ловля мяча с отскока от площадки	111, 112, 113, 114
1	*2*
Передача мяча	
Передача мяча одной рукой хлестом сверху с места	17, 18, 19, 20
Передача мяча хлёстом с верху с последующим перемещением	28, 29, 30, 31
Передача мяча хлёстом сбоку с места	40, 41, 42, 43
Передача мяча хлёстом с боку с последующим перемещением	44, 45, 46, 47
Передача мяча с разбега обычными шагами	58, 59, 60, 61
Передача мяча при движении партнёров в одном направлении	103, 104, 105, 106
Передача мяча с прямой и навесной траекториями полёта	25, 26, 27, 28
Передача мяча с отскоком от площадки	111, 112, 113
Бросок мяча	

Бросок мяча одной рукой хлёстом сверху с места	65, 66, 67, 68
Бросок мяча с разбега обычными шагами в опорном положении	86, 87, 88, 89
Бросок мяча с разбега с горизонтальной и нисходящей траекториями полёта мяча	69, 70, 71, 72
Бросок мяча с отскоком от поверхности площадки	77, 78, 79, 80
Бросок в опорном положении с разбега со скрестным шагом	95, 96, 97, 99
Бросок мяча в прыжке, толкаясь разноименной ногой	100, 101, 102, 103
Ведение мяча	
Ведение мяча одноударное на месте	17, 18
Ведение мяча многоударное на месте	19, 20
Ведение мяча многоударное в движении по прямой	21, 22, 23, 24
Ведение мяча многоударное с изменением направления	34, 35, 36, 37
Ведение мяча многоударное с изменением скорости передвижения	68, 69, 70, 71
Техника защиты	
Стойка защитника. Перемещение приставным шагом боком	34, 35, 36, 37
Перемещение вперёд-назад в стойке защитника	47, 48, 49, 50
Блокирование мяча двумя руками сверху	38, 39, 40, 41
Блокирование игрока, не владеющего мячом	34, 35, 36, 37
Блокирование игрока, владеющего мячом	107, 108, 109, 110

Тактическая подготовка

Тренировочный материал	**Номер занятия**
1	*2*
Тактические действия в нападении	
Индивидуальные действия	
Уход от защитника, освобождение от опеки	28, 29, 30, 31
Применение передачи при встречном движении партнёров	61, 62, 63, 64
Применение передачи при движении партнёров в одном направлении (поступательной)	107, 108, 109, 110
Применение сопровождающей передачи	111, 112, 113, 114
Групповые действия	
Действия двух нападающих против одного защитника	68, 69, 70, 71
Действия трёх нападающих против двух защитников	73, 74, 75, 76
Командные действия	
Понятие о позиционном нападении 3:3, действия с целью выбора свободного места для взаимодействия	86, 87, 88, 89
Тактика защиты	
Индивидуальные действия	
Опека игрока без мяча неплотная	34, 35, 36, 37
Опека игрока без мяча плотная	43, 44, 45, 46
Опека игрока с мячом	103, 104, 105, 106
1	*2*
Командные действия	
Личная защита по всему полю	51, 52, 53, 54
Игровая подготовка	
Выбор и применение игровых действий, состоящих из перемещений, ловли, передачи, ведения, бросков мяча	
Переход от нападения к защите и обратно	
Комплексные упражнения	
Подвижные и подводящие игры	
Мини-гандбол	

Внутришкольные соревнования	1, 3, 6 месяцы
Инструкторская и судейская практика	
Построение группы и отдача рапорта	

Примерное содержание занятий

Комплексное занятие 1.

Задачи:
- воспитание быстроты движений и прыгучести,
- обучение ловле и передаче мяча при встречном движении партнёров,
- совершенствование ухода от опеки защитника.

Подготовительная часть занятия – 29 мин.:

- строевые упражнения (5 мин);

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

Основная часть занятия – 57 мин.:

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

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

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

У каждого игрока мяч.

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

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

Игра «Прорвись в зону».

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

Заключительная часть занятия – 3 мин.

Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов.

Комплексное занятие 2.

Задачи:

- воспитание игровой ловкости
- обучение ловле и передаче при встречном движении партнёров.

Подготовительная часть занятия – 24 мин.

- игра «Запрещённое движение» (4 мин);
- общеразвивающие упражнения с теннисными мячами: наклоны, повороты, махи, подбрасывания и ловля мяча, катание мяча по телу, по полу, перепрыгивание мяча (20 мин).

Основная часть занятия – 61 мин.

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

Построение в две встречные колонны: передача мяча игроку во встречную колонну, уход в конец своей (5 мин); передача мяча игроку во встречную колонну, уход в конец встречной колонны (5 мин); мяч имеют оба впереди стоящих игрока встречных колонн, по сигналу игроки ведут мяч до противоположной колонны, передают его переднему игроку и становятся в конец встречной колонны (8 мин).

Упражнение в парах без мяча.

Защитник стоит спиной к нападающему, который поочерёдно выполняет рывки вправо и влево. Защитник повторяет движения нападающего (4 мин). То же упражнение, но партнёры продвигаются вперёд в коридоре шириной 2-3 м и нападающий пытается обойти защитника (4 мин).

Упражнение в парах с мячом.

В коридоре шириной 2-3 м нападающий пытается обвести защитника, который преграждает ему путь, располагаясь к нему лицом (8 мин). Один игрок стоит, а другой его обводит и передает ему мяч, становясь впереди. Далее обводит партнер (5 мин.).

Игра «Мяч капитана» (8 мин.).

Заключительная часть занятия - 5 мин. Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов.

Комплексное занятие 3.

Задачи:

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

Подготовительная часть занятия – 29 мин.

- строевые упражнения (5 мин),
- общеразвивающие упражнения с набивными мячами, наклоны, вращения туловища, подбрасывание мяча, метание вперед и назад двумя руками, прыжки через мяч (24 мин).

Основная часть занятия – 56 мин.

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

Построение в две встречные колонны. Между колоннами находится игрок, который, не сходя с места, мешает передаче мяча из колонны в колонну движением рук. После передачи игрок уходит в конец противоположной колонны (4 мин). Построение в четыре колонны по углам зала лицом к центру. Передача мяча во встречных колоннах по диагонали зала, уход во встречную колонну (5мин). Ведение мяча до встречной колонны, передача, уход в конец встречной колонны (6 мин). У переднего игрока каждой колонны мяч. По сигналу – ведение до встречного партнера, обвести его, вернуться к своей колонне, передать мяч впереди стоящему и уйти в конец своей колонны (6 мин). Метание теннисных мячей в цель (щиты на стене, разметки предметы и др.), метание на дальность (13 мин). Игра «Круговая лапта».

Заключительная часть занятия – 5 мин.

Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов.

Комплексное занятие 4.

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

Основная часть занятия 64 мин.

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

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

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

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

Заключительная часть занятия - 2 мин.

Примерное распределение материала для подготовки гандболистов на этапе начальной подготовки 2-го года подготовки

Техническая подготовка

Тренировочный материал	Номер занятия
1	*2*
Приёмы техники нападения	
Перемещения	
Бег с изменением скорости передвижения	1, 3, 5, 7
Переход от бега спиной вперёд к бегу лицом вперёд и наоборот	1, 3, 5, 7
Прыжки вверх, в сторону, вперёд, отталкиваясь одной и двумя ногами	9, 11, 13, 15
Бег зигзагом (с выпадом в сторону)	17, 19, 21, 23
Падение на руки с переходом на грудь	77, 79, 81, 83
Падение на бедро с перекатом на спину	85, 87, 89, 91
Ловля мяча	
Ловля мяча, летящего на разном уровне из разных направлений, двумя руками в прыжке	25, 27, 29, 31
Ловля мяча, летящего на разном уровне, в опорном положении	9, 11, 13, 15
Ловля мяча в прыжке в движении	33, 35, 37, 39
Ловля мяча одной рукой без захвата пальцами	125, 127, 129, 131
Передача мяча	
Передача мяча одной рукой хлёстом сверху с места	1, 3, 5, 7
Передача мяча с разбега в опорном положении	9, 11, 13, 15
Передача мяча хлёстом сбоку с места и с разбега	17, 19, 21, 23
Передача мяча хлёстом сверху и сбоку в опорном положении партнёру, движущемуся в одном направлении	25, 27, 29, 31
1	*2*
Передача мяча в прыжке партнёру, движущемуся в одном направлении с передающим	33, 35, 37, 39
Передача мяча в движении партнёров без смены и со сменой мест	41, 43, 45, 47
Передача мяча с преодолением помех (стойки, ширмы, защитники пассивные)	81, 83, 85, 87
Передача мяча с активным сопротивлением защитника	89, 91, 93, 95
Ведение мяча	
Ведение мяча многоударное с изменением направления	1, 3, 5, 7
Ведение мяча с изменением скорости движения	9,11, 13, 15
Ведение мяча подбрасыванием	129, 131, 133, 135
Ведение мяча с преследованием защитника	137, 139, 141, 143
Бросок мяча	
Бросок мяча хлёстом сверху с отражённым отскоком	13, 15, 17, 19
Бросок мяча хлёстом сверху и сбоку с разбега со скрестным шагом под углом по отношению к воротам	21, 23, 25, 27
Бросок в прыжке, отталкиваясь разноименной и одноименной ногой	79, 81, 83, 85
Бросок в падении с приземлением на руки	87, 89, 91, 93
Штрафной бросок	29, 31, 33, 35
Приёмы техники защиты	
Рывки в защитной стойке (1-5 м) лицом, спиной и боком вперёд	5, 7, 9, 11
Выбивание мяча при ведении противника на месте	17, 19, 21, 23
Выбивание мяча при ведении шагом и бегом	25, 27, 29, 31
Блокирование мяча двумя руками сверху на месте	33, 35, 37, 39
Блокирование мяча в прыжке	41, 43, 45, 47
Приёмы техники вратаря	

Стойка вратаря, перемещения	9, 13, 17, 21
Задержание мяча руками сверху, сбоку, снизу	9, 13, 17, 21
Задержание мяча двумя ногами и одной выпадом	41, 45, 49, 53

Тактическая подготовка

Тренировочный материал	Номер занятия
1	*2*
Тактические действия в нападении	
Индивидуальные действия	
Применение броска с открытой позиции	9, 10, 11, 12
Применение броска с закрытой позиции	13, 14, 15, 16
Финты перемещением и открытый уход без мяча	21, 22, 23, 24
Финты перемещением и открытый уход с мячом	77, 78, 89, 90
Уход от защитника скрытый и выбор места для взаимодействия с партнёром	17, 18, 19, 20
Групповые действия	
Параллельное взаимодействие двух нападающих без «стягивания» защитников	25, 26, 27, 28
Параллельное взаимодействие трёх нападающих без «стягивания» защитников	29, 30, 31, 32
Параллельное взаимодействие двух нападающих «на стягивание» защитников	81, 82, 83, 84
Параллельное взаимодействие трёх-пяти нападающих «на стягивание» защитников	85, 87, 89, 91
Скрестное внутреннее взаимодействие	93, 95, 97, 99
1	*2*
Взаимодействия при вбрасывании из-за боковой линии	133, 135, 137, 139
Взаимодействия при свободном броске	141, 143, 145, 147
Командные действия	
Стремительное нападение отрывом	125, 126, 127
Позиционное нападение с расстановкой 3:3	33, 35, 37, 39
Тактические действия в защите	
Индивидуальные действия	
Опека игрока без мяча неплотная	33, 35, 37, 39
Опека игрока без мяча плотная: выбор места расположения перед нападающим в зависимости от скорости его передвижения и близости игрока с мячом	49, 51, 53, 54
Групповые действия	
Переключение на опеку другого игрока сменой подопечных	129, 130, 131, 132
Командные действия	
Личная защита по всему полю	49, 51, 53, 54
Тактические действия вратаря	
Выбор позиции в воротах	41, 43, 45

Примерное распределение материала для подготовки гандболистов на тренировочном этапе 1-го и 2-ого года подготовки

Первый вариант

Тренировочный материал	Номер занятия
1	*2*
Специальная физическая подготовка	

Быстрота перемещения и прыгучесть	7, 12, 17, 22, 27, 47, 52, 57, 62, 97, 102, 107, 112, 114, 122, 157, 162, 167, 202, 207
Игровая деятельность	32, 37, 67, 72, 77, 82, 172, 177, 182, 187, 192
Качества, необходимые для выполнения броска	14, 19, 24, 29, 49, 54, 59, 64, 99, 104, 109, 114, 124, 159, 164, 169
Техническая подготовка	
Обучение приёмам игры в нападении	11, 13, 16, 18, 21, 23, 26, 28, 31, 46, 48, 51, 53, 56, 58, 61, 63, 66, 68, 106, 108, 111, 113, 156, 158, 161, 163, 166
Обучение приёмам игры в защите	97, 101, 103, 106, 158, 161, 163, 166, 168, 201, 203, 206, 208, 211
Совершенствование приёмов игры	31, 36, 81, 86, 141, 146, 186, 191
Тактическая подготовка	
Обучение действиям в нападении	46, 48, 51, 53, 56, 58, 61, 63, 66, 68, 71, 74, 76, 79, 81, 126, 129, 131, 134, 136, 139, 141, 144, 171, 174, 176, 179, 181, 184, 186, 189, 201, 205
Обучение действиям в защите	11, 16, 18, 21, 23, 26, 48, 76, 79, 97, 101, 103, 106, 108, 141, 158, 161, 163, 166, 176, 181, 186, 200
Совершенствование технико-тактических действий	32, 34, 37, 39, 82, 84, 87, 89, 142, 144, 147, 149, 187, 189
Игровая подготовка	
Подводящие игры и комплексные упражнения	5, 10, 15, 20, 25, 50, 55, 60, 65, 100, 105, 110, 115, 120, 160, 165, 170, 205, 210
1	*2*
Двусторонние игры на тренировке с заданиями	30, 33, 38, 68, 73, 78, 83, 88, 125, 128, 133, 138, 143, 148, 173, 178, 183, 188, 192
Контрольные и календарные игры	35, 40, 43, 45, 47, 70, 75, 80, 85, 90, 92, 94, 96, 98, 130, 135, 140, 145, 150, 153, 155, 157, 175, 180, 185, 190, 195, 197, 199, 200

<u>Второй вариант</u>

<u>Общеподготовительные микроциклы</u>: 1-6, 10-13, 20-25, 32-34, 41-42.

Направленность занятий в микроцикле	
1 день	физическая (скоростно-силовая) и технико-тактическая подготовка (3 часа)
2 день	отдых
3 день	технико-тактическая подготовка (3 часа)
4 день	отдых
5 день	игровая подготовка (3 часа)
6 день	физическая (качества для броска) подготовка (3 часа)
7 день	отдых

<u>Специально-подготовительные микроциклы</u>: 7-8, 14-16, 26-28, 35-37.

Направленность занятий в микроцикле	
1 день	технико-тактическая и физическая (ловкость) подготовка (3 часа)
2 день	отдых

3 день	игровая подготовка (3 часа)
4 день	отдых
5 день	технико-тактическая подготовка (3 часа)
6 день	игровая подготовка (3 часа)
7 день	отдых

Предсоревновательные микроциклы: 17-18, 29-30, 38-39.

Направленность занятий в микроцикле	
1 день	технико-тактическая подготовка (3 часа)
2 день	отдых
3 день	игровая подготовка (3 часа)
4 день	отдых
5 день	технико-тактическая подготовка (3 часа)
6 день	игровая подготовка (3 часа)
7 день	отдых

Соревновательные микроциклы: 9, 19, 31, 40

В соревновательном микроцикле проводится 3-4 игры подряд.

Третий вариант

Общеподготовительные микроциклы: 1-6, 10-13, 20-25, 32-34, 41-42.

Направленность занятий в микроцикле	
1 день	физическая (скоростно-силовая) и технико-тактическая подготовка (2,5 часа)
2 день	физическая (ловкость) подготовка (2 часа)
3 день	технико-тактическая подготовка (2,5 часа)
4 день	отдых
5 день	физическая (качества для броска) подготовка (2,5 часа)
6 день	игровая подготовка (2,5 часа)
7 день	отдых

Специально-подготовительные микроциклы: 7, 8, 14-16, 26-28, 35-37.

Направленность занятий в микроцикле	
1 день	технико-тактическая подготовка (2,5 часа)
2 день	технико-тактическая и физическая подготовка (2,5 часа)
3 день	игровая подготовка (2,5 часа)
4 день	отдых
5 день	технико-тактическая подготовка (2,5 часа)
6 день	игровая подготовка (2 часа)
7 день	отдых

Предсоревновательные микроциклы: 17-18, 29-30, 38-39.

Направленность занятий в микроцикле	
1 день	технико-тактическая подготовка (2,5 часа)
2 день	технико-тактическая подготовка (2,5 часа)
3 день	игровая подготовка (2,5 часа)

4 день	отдых
5 день	технико-тактическая подготовка (2,5 часа)
6 день	игровая подготовка (2 часа)
7 день	отдых

Соревновательные микроциклы: 9, 19, 31, 40

В соревновательном микроцикле проводится 3-4 игры подряд.

Примерная направленность недельных микроциклов для подготовки гандболистов на тренировочном этапе 3-го, 4-ого, 5-ого года подготовки

Первый вариант

Общеподготовительные микроциклы: 1-3, 10-13, 20-24, 32-35.

Направленность занятий в микроцикле	
1 день	совершенствование быстроты и прыгучести, технико-тактическая подготовка (3 часа)
2 день	совершенствование игровой ловкости, технико-тактическая подготовка (3 часа)
3 день	совершенствовании качеств, необходимых для броска (2 часа)
4 день	индивидуальная подготовка, восстановление (2 часа)
5 день	совершенствование быстроты и прыгучести, технико-тактическая подготовка (3 часа)
6 день	игровая подготовка (3 часа)
7 день	отдых

Специально-подготовительные микроциклы: 4-6, 14-16, 25-28, 36-39.

Направленность занятий в микроцикле	
1 день	совершенствование прыгучести, технико-тактическая подготовка (3 часа)
2 день	совершенствование ловкости (3 часа)
3 день	технико-тактическая подготовка, игровая подготовка (2 часа)
4 день	индивидуальная тренировка (2 часа)
5 день	совершенствование игровой ловкости, технико-тактическая подготовка (3 часа)
6 день	игровая подготовка, теоретическая подготовка (3 часа)
7 день	отдых

Предсоревновательные микроциклы: 7-8, 17-18, 29-30, 40-41.

Направленность занятий в микроцикле	
1 день	технико-тактическая подготовка (3 часа)
2 день	игровая подготовка (3 часа)
3 день	технико-тактическая подготовка, игровая подготовка (3 часа)
4 день	восстановительные мероприятия (1 час)
5 день	технико-тактическая подготовка (3 часа)
6 день	игровая подготовка, теоретическая подготовка (3 часа)
7 день	отдых

Соревновательные микроциклы: 9, 19, 31, 42

В соревновательном микроцикле проводится 3-5 календарных игр и восстановительные занятия между ними.

Второй вариант

Общеподготовительные микроциклы: 1-4, 10-12, 20-22, 32-33.

Направленность занятий в микроцикле	
1 день	физическая (скоростно-силовая) и технико-тактическая подготовка (3 часа)
2 день	физическая (ловкость) и технико-тактическая подготовка (3 часа)
3 день	физическая (качества для броска) и технико-тактическая подготовка (3 часа)
4 день	индивидуальная подготовка, восстановительные мероприятия (3 часа)
5 день	физическая (скоростно-силовая) и технико-тактическая подготовка (3 часа)
6 день	игровая и теоретическая подготовка (3 часа)
7 день	отдых

Специально-подготовительные микроциклы: 5-6, 13-16, 23-28, 34-39.

Направленность занятий в микроцикле	
1 день	физическая (качества для броска) и технико-тактическая подготовка (3 часа)
2 день	физическая (качества для броска и ловкость) подготовка (3 часа)
3 день	игровая подготовка (3 часа)
4 день	индивидуальная подготовка, восстановительные мероприятия (3 часа)
5 день	физическая (скоростно-силовая) и технико-тактическая подготовка (3 часа)
6 день	игровая и теоретическая подготовка (3 часа)
7 день	отдых

Предсоревновательные микроциклы: 7-8, 17-18, 29-30, 40-41.

Направленность занятий в микроцикле	
1 день	технико-тактическая подготовка (3 часа)
2 день	игровая подготовка (3 часа)
3 день	технико-тактическая подготовка, игровая подготовка (3 часа)
4 день	индивидуальная подготовка, восстановительные мероприятия (3 часа)
5 день	технико-тактическая подготовка (3 часа)
6 день	контрольная или календарная игра, теоретическая подготовка (3 часа)
7 день	отдых

Соревновательные микроциклы: 9, 19, 31, 42

В соревновательном микроцикле проводится 4-6 календарных игр и восстановительные занятия между ними.

Примерная направленность недельных микроциклов для подготовки гандболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства (20 часов в неделю)

Общеподготовительный этап состоит из двух мезоциклов – втягивающего (1-2 недели) и базового развивающего (3-4, 22-24, 41-42 недели)

Базовый мезоцикл

Направленность занятий в микроцикле	
1 день	1 занятие (2 часа) – физическая (скоростно-силовая) подготовка

	2 занятие (2 часа) – технико-тактическая подготовка
2 день	1 занятие (2 часа) – физическая (качества для броска) подготовка 2 занятие (2 часа) – технико-тактическая подготовка
3 день	1 занятие (1 час) – физическая (скоростно-силовая) подготовка 2 занятие (2 часа) – игровая подготовка
4 день	1 занятие (2 часа) – индивидуальная подготовка 2 занятие (1 час) – восстановительные мероприятия
5 день	1 занятие (2 часа) – физическая (качества для броска) подготовка 2 занятие (2 часа) – технико-тактическая подготовка
6 день	1 занятие (2 часа) – физическая (ловкость) подготовка 2 занятие (2 часа) – игровая подготовка
7 день	отдых

Специально-подготовительный этап (5-6, 9-10, 15-17, 25-27, 34-36, 41-43 недели) состоит из шести базовых развивающих микроциклов.

Направленность занятий в микроцикле	
1 день	1 занятие (2 часа) – физическая (скоростно-силовая) подготовка 2 занятие (2 часа) – технико-тактическая подготовка
2 день	1 занятие (1 час) – физическая подготовка (специальная выносливость) 2 занятие (2 часа) – технико-тактическая подготовка
3 день	1 занятие (2 часа) – физическая (качества для броска) подготовка 2 занятие (2 часа) – игровая подготовка
4 день	1 занятие (2 часа) – индивидуальная подготовка 2 занятие (1 час) – восстановительные мероприятия и теоретическая подготовка
5 день	1 занятие (1 час) – физическая (скоростно-силовая) подготовка 2 занятие (2 часа) – технико-тактическая подготовка
6 день	1 занятие (1 час) – технико-тактическая подготовка 2 занятие (3 часа) – календарная или контрольная игра, восстановление и теория
7 день	отдых

Предсоревновательный этап включает контрольно-подготовительный мезоцикл (11-12, 18-19, 28-30, 36-38, 44-45 недели), в котором необходимо сочетать собственно тренировочную работу с участием в серии подводящих соревнований или контрольных игр без специальной подготовки и снижении нагрузок. Участие в соревнованиях обнаруживает недостатки в подготовке команды, на ликвидацию которых и нацеливается тренировочный процесс.

Соревновательный период включает несколько соревновательных мезоциклов (7-8, 12-14, 19-21, 30-32, 38-40, 45-46 недели). Соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Подводящие микроциклы (6, 12, 19, 30, 45)

Направленность занятий в микроцикле	
1 день	1 занятие (1 час) – физическая (скоростно-силовая) подготовка 2 занятие (2 часа) – технико-тактическая подготовка
2 день	1 занятие (1 час) – физическая (ловкость) подготовка

	2 занятие (2 часа) – технико-тактическая подготовка 3 занятие (1 час) – технико-тактическая подготовка
3 день	1 занятие (1 час) – физическая подготовка (специальная выносливость) 2 занятие (1 час) – технико-тактическая подготовка 3 занятие (2 часа) – игровая подготовка
4 день	1 занятие (2 часа) – индивидуальная подготовка 2 занятие (1 час) – восстановительные мероприятия
5 день	1 занятие (1 час) – технико-тактическая подготовка 2 занятие (2 часа) – контрольная игра. 1 (час)- теоретическая подготовка
6 день	1 занятие (1 час) – технико-тактическая подготовка 2 занятие (3 часа) – игровая подготовка, восстановительные мероприятия
7 день	отдых.

Соревновательные микроциклы (7, 13, 20, 31, 39, 46) включают в себя календарные игры с восстановительными занятиями между ними. После соревнований следуют восстановительные микроциклы (8, 14, 21, 32, 40).

Восстановительные микроциклы (6, 12, 19, 30, 45)

Направленность занятий в микроцикле	
1 день	1 занятие (2 часа) – физическая (скоростно-силовая) подготовка 2 занятие (2 часа) – восстановительные мероприятия
2 день	1 занятие (1 час) – физическая (скоростно-силовая) подготовка 2 занятие (2 часа) – технико-тактическая подготовка
3 день	1 занятие (2 часа) – технико-тактическая подготовка 2 занятие (2 часа) – игровая подготовка
4 день	1 занятие (2 часа) – индивидуальная подготовка 2 занятие (2 часа) – восстановительные мероприятия
5 день	1 занятие (1 час) – физическая (ловкость) подготовка 2 занятие (2 часа) – технико-тактическая подготовка
6 день	1 занятие (2 часа) – технико-тактическая подготовка 2 занятие (3 часа) – игровая подготовка, игровая подготовка
7 день	отдых

В переходном периоде (микроциклы 47-52) подготовка ведётся по индивидуальному плану самостоятельно и направлена на поддержание достигнутого спортивного мастерства и развитие физических качеств.

Примерная направленность недельных микроциклов для подготовки гандболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства (24 часа в неделю)

Общеподготовительный этап состоит из двух мезоциклов – втягивающего (1-2 недели) и базового развивающего (3-4, 22-24, 41-42 недели)

Базовый развивающий мезоцикл

Направленность занятий в микроцикле	
1 день	4 часа – физическая подготовка (общая выносливость)
2 день	4 часа – физическая (скоростно-силовая) и технико-тактическая подготовка, восстановительные мероприятия
3 день	4 часа – физическая подготовка (общая выносливость)
4 день	4 часа - индивидуальная подготовка, восстановление
5 день	4 часа - физическая (ловкость) и технико-тактическая подготовка

6 день	4 часа – физическая (скоростно-силовая) и технико-тактическая подготовка
7 день	отдых

Специально-подготовительный этап (5-6, 9-10, 15-17, 25-27, 34-36, 41-43 недели) состоит из шести базовых развивающих мезоциклов.

Направленность занятий в микроцикле	
1 день	4 часа – физическая (скоростно-силовая) подготовка
2 день	4 часа – физическая (скорость) и технико-тактическая подготовка
3 день	4 часа – технико-тактическая и игровая подготовка
4 день	4 часа – индивидуальная подготовка, восстановительные мероприятия и теоретическая подготовка
5 день	4 часа – технико-тактическая и игровая подготовка
6 день	4 часа – календарная или контрольная игра, восстановление и теория
7 день	отдых

Предсоревновательный этап включает контрольно-подготовительный мезоцикл (11-12, 18-19, 28-30, 36-38, 44-45 недели), в котором необходимо сочетать собственно тренировочную работу с участием в серии подводящих соревнований или контрольных игр без специальной подготовки и снижении нагрузок. Участие в соревнованиях обнаруживает недостатки в подготовке команды, на ликвидацию которых и нацеливается тренировочный процесс.

Соревновательный период включает несколько соревновательных мезоциклов (7-8, 12-14, 19-21, 30-32, 38-40, 45-46 недели). Соревновательный микроцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

В переходном периоде (микроциклы 47-52) подготовка ведётся по индивидуальному плану самостоятельно и направлена на поддержание достигнутого спортивного мастерства и развитие физических качеств.

Направленность занятий в микроцикле	
1 день	4 часа – физическая и технико-тактическая подготовка
2 день	4 часа – физическая и технико-тактическая подготовка
3 день	4 часа – физическая подготовка, восстановительные мероприятия
4 день	4 часа – физическая подготовка, восстановление
5 день	4 часа – физическая и технико-тактическая подготовка
6 день	4 часа – физическая подготовка, игровая подготовка
7 день	отдых

Предсоревновательный этап включает контрольно-подготовительный мезоцикл (11-12, 18-19, 28-30, 36-38,4 4-45 недели), в котором необходимо сочетать собственно тренировочную работу с участием в серии подводящих соревнований или контрольных игр без специальной подготовки и снижения нагрузок.

Участие в соревнованиях обнаруживает недостатки в подготовке команды, на ликвидацию которых и нацеливается тренировочный процесс.

Соревновательный период включает несколько соревновательных мезоциклов (7-8, 12-14, 19-21, 30-32, 38-40, 45-46 недели). Соревновательный мезоцикл

состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

15. Учебно-тематический план

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

				содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-трениро-вочный этап (этап спортивной специализа-ции)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**540**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	60	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	60	октябрь	**Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи.**

				Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	60	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	60	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	60	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	60	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к

				спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершен-ствования спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:**	**1200**		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	200	октябрь	**Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.**
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как	200	январь	Современные тенденции совершенствования

	многокомпонентный процесс			системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	**Всего на этапе высшего спортивного мастерства:**	**600**		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое	120	сентябрь	**Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического**

	воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности			**воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.**
	Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

				Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

5. ОСБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "гандбол", содержащим в своём наименование слова и словосочетания «пляжный гандбол», «мини-гандбол» основаны на особенностях вида спорта "гандбол" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "гандбол", по которым осуществляется спортивная подготовка.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти

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

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

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гандбол».

«Гандбол»

Гандбол – командная спортивная игра с мячом на специально оборудованной площадке (размер игрового поля площадки 40х20 метров с воротами размером 3х2 метра), основанная на противоборстве сторон. Характеризуется нестандартными движениями и динамической работой переменной мощности. Основу игры составляют естественные движения – ходьба, бег, прыжки, метания, которые выполняются различными способами и во всевозможных сочетаниях. Сущность гандбола заключается в стремлении игроков встречающихся команд завладеть мячом и забросить его в ворота, защищаемые соперником. Все действия с мячом выполняются руками. Игра проводится в рамках правил, разрешающих противоборство, но пресекающих грубость и неспортивное поведение. Побеждает команда, сумевшая забросить большее число мячей в ворота соперника. Достижение успеха обеспечивается подготовленностью спортсменов команды и согласованностью их действий.

«Пляжный гандбол»

Пляжный гандбол - это командный вид спорта, в котором две команды передают и отбивают или катают мяч, пытаясь забросить его в ворота команды противника. Игра похожа на стандартный гандбол, но в нее играют на песке, а не на твердом полу. Поскольку мяч теряет большую часть своего отскока на песке, дриблинг практически отсутствует, и игроки вместо этого выполняют больше передач, поскольку правила передвижения все еще действуют. Матчи проводятся по двум лучшим сетам из трех. Если команды играют вничью в конце обычного сета, то команды играют за золотой гол. Если команды сыграют вничью в конце 2-х сетов, то команды примут

участие в тай-брейке. На тай-брейке вратарь бросает мяч своему игроку, в то время как этот игрок пытается забить один на один с вратарем соперника. Во время обычной игры, если вратарь забивает гол, это засчитывается как два очка, по сравнению с обычным голом, забитым полевым игроком, который засчитывается как 1 очко. Креативные или зрелищные голы, такие как прыжки на 360 градусов и алле-упс, начисляются двумя очками, а также за полеты и броски с 6 метров.

«Мини-гандбол»

Правила игры остаются такими же, как и для взрослых команд, только площадка и мяч поменьше, время игры короче, можно упростить некоторые правила.

В мини-гандбол гандболисты могут играть в уменьшенных составах 6х6 или 5х5 на уменьшенной площадке или на обычной площадке без перехода на чужую сторону поля, с чередованием нападения и защиты.

Для самых маленьких гандболистов достаточно площадки 9х12 м с воротами высотой 160 см и шириной 240 см.

Дети 10-12 лет, 4 или 5 полевых игроков и один вратарь, играют на площадке 24 м в длину и 18 м в ширину. Для них и ворота необходимо сделать высотой 180 см и шириной 270 см (можно отгородить пространство в обычных воротах).

Второй вариант игры (3х3) - это игра на большом поле, по 7 игроков в каждой команде, но обе команды надо разделить на две. В составе одной команды на одной стороне площадки 3 защитника и вратарь, а на другой - 3 нападающих. В другой команде расположение наоборот - нападающие там, где вратарь противоположной команды. Переходить среднюю линию командам нс надо. Игра идет только на своей стороне по правилам гандбола.

Первоначально мяч в игру вводит судья, а дальше начального броска нет. Даже когда мяч побывал в воротах, его в игру вводит вратарь, передавая своим игрокам на другую половину поля. Сначала нападает одна половина первой команды, а когда теряет мяч, в атаку должны идти их противники, но на другой половине поля.

Через среднюю линию можно делать замены, игроки могут таким образом становиться то нападающими, то защитниками.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

объектом инфраструктуры):

наличие спортивной площадки;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию для лиц, проходящих спортивную подготовку, регламентируются правилами гандбола, Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта гандбол и Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утверждёнными Министром спорта России 12.05.2014., Регламентом Европейской Федерации гандбола, Регламентом Чемпионатов, Кубков, Первенств Российской Федерации, Всероссийских и межрегиональных соревнований по гандболу.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

№№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	10
2.	Батут-отражатель мячей	штук	3
3.	Ворота гандбольные (для игровой площадки	штук	2
4.	Гандбольная мастика (500 гр)	штук на группу	10
5.	Гантели массивные (от 1 до 10 кг)	комплект на группу	6
6.	Конусы	штук на группу	20
7.	Манишка гандбольная (двух цветов)	штук на группу	16
8.	Мат гимнастический	штук	10
9.	Мяч гандбольный	штук на группу	20
10.	Мяч гандбольный облегченный (до 100 г)	штук на группу	20
11.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект на группу	10
12.	Мяч теннисный	штук на группу	16
13.	Мяч футбольный	штук на группу	2
14.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук на группу	1
15.	Полусфера/балансировочная платформа	штук	10
16.	Свисток	штук на группу	1
17.	Секундомер	штук на группу	2
18.	Сетка для ворот гандбольных (для игровой площади)	штук	2

19.	Сетка для переноски мячей	штук на группу	2
20.	Сетка заградительная для зала (6м х 15м) (для игровой площадки)	штук на группу	2
21.	Скакалка	штук на группу	16
22.	Скамейка гимнастическая	штук	4
23.	Степ-платформа	штук	10
24.	Стойка для дриблинга (для игровой площадки)	штук	12
25.	Табло перекидное судейское (для игровой площадки)	штук	1
26.	Утяжелители для ног	штук на группу	16
27.	Утяжелители для рук	штук на группу	16
28.	Эспандер резиновый ленточный	штук на группу	16
29.	Мешки «сентбег»	штук	10
Для спортивной дисциплины: пляжный гандбол			
30.	Ворота для пляжного гандбола (для игровой площадки)	комплект	1
31.	Мяч для пляжного гандбола	штук на группу	8
32.	Разметка игровой площадки (для игровой площадки)	комплект	1

Дополнительное оборудование и спортивный инвентарь, для полноценной спортивной подготовки

№№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Манекены защитника	штук	4
2	Мостик подкидной пружинный	штук	1
3	Наклонные батуты 2,5х3,0 м	штук	2
4	Пружинный силовой тренажёр М.Ф. Агашина для тренировки броска	штук	1
5	Спортивное покрытие для проведения соревнований по гандболу	штук	1 (на каждую спортивную площадку)

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)

Для спортивной дисциплины: «гандбол»											
1.	Бандаж защитный для вратаря	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Бандаж защитный для плеча	штук	на занимающегося	-	-	5	1	5	1	5	1
3.	Бандаж защитный для локтя	штук	на занимающегося	-	-	5	1	5	1	5	1
4.	Бандаж защитный для колена	штук	на занимающегося	-	-	5	1	5	1	5	1
5.	Бандаж защитный для спины	штук	на занимающегося	-	-	5	1	5	1	5	1
6.	Бандаж защитный для голеностопа	штук	на занимающегося	-	-	5	1	5	1	5	1
7.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
8.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	-		1	1	1	1
9.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
11.	Костюм спортивный (утепленный)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Кроссовки гандбольные	пар	на занимающегося	-	-	2		4	1	4	1
14.	Наколенник защитный	штук	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
15.	Налокотник защитный для вратаря	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
16.	Носки	пар	на занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
17.	Рюкзак спортивный	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
18.	Сланцы	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

19.	Сумка большая спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	
20.	Толстовка для вратаря	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
21.	Футболка гандбольная	штук	на занимающегося	-	-	4	1	4	1	4	1
22.	Футболка гандбольная (тренировочная)	штук	на занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
23.	Шапка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
24.	Шорты гандбольные	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
25.	Шорты гандбольные тренировочный	штук	на занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
Для спортивной дисциплины: «пляжный гандбол»											
26.	Бейсболка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
27.	Майка для пляжного гандбола	штук	на занимающегося	1	1	4	1	4	1	4	1
28.	Шорты для пляжного гандбола	штук	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
29.	Носки для пляжного гандбола	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
30.	Сланцы	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
31.	Спортивный костюм	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
32.	Термобелье	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

18. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками

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

Кроме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися могут привлекаться инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели по вратарям, по общей физической и технической подготовки, фитнес-инструктора.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации

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

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Электронные образовательные и информационные ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации – http://www.minsport.gov.ru
2. Федеральный центр подготовки спортивного резерва (ФГБУ ФЦПСР) – www.fcpsr.ru
3. Министерство физической культуры и спорта Астраханской области – http://minsport.astrobl.ru
4. Спортивная школа олимпийского резерва им. В.А. Гладченко (ГБУ АО «СШОР им. В.А. Гладченко» – www.asthandball.ru
5. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма – www.sportedu.ru
6. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – www.Lesgaft.spb.ru
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – http://Lib.sportedu.ru

8. Международная Федерация гандбола The International Handball Federation (IHF) – www.ihf.info
9. Федерация гандбола России – www.rushandball.ru
10. Европейская гандбольная федерация The European Handball Federation (EHF) – www.eurohandball.com
11. Международный Олимпийский Комитет – www.olympic.org
12. Олимпийский комитет России – www.olympic.ru
13. Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) – www.wada-ama.org
14. Российское антидопинговое агентство РУСАДА – www.rusada.ru

Список литературных источников

1. Гандбол: Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта гандбол /Игнатьева В.Я., Тхорев В.И., Овчинникова А.Я., Петрова М.А. – Подольск: ООО «Типография «САРМА», 2016. – 151 с.
2. Аршинник С.П., Барсукова Е.Ю., Тхорев В.И., Шиян В.М. Физическая подготовленность школьников: структура, состояние, динамика, средства и методы повышения, контроль: Учебно-методическое пособие. – Краснодар, 2010. – 52 с.
3. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
4. Игнатьева В.Я. Гандбол. Подготовка игроков в спортивных школах. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 284 с.
5. Киселёв Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения. – М.: Советский спорт, 2009. – 276 с.
6. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 180 с.
7. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г., Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.
8. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одарённостей и поиск талантов в спорте. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 180 с.
9. Тхорев В.И., Шиян В.М., Сидорчук С.А. Гандбол в школе: Учебно-методическое пособие. – Краснодар, КГАФК, 2008. – 64 с.
10. Тхорев В.И. Нагрузка соревновательного и тренировочных упражнений гандболистов высокой квалификации (учебно-методическое пособие). – Краснодар: ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2012. – 33 с.
11. Тхорев В.И., Анисимова Н.Ю., Будагов В.С., Долгий А.П. Гандбол: Примерная региональная программа подготовки юных гандболистов в ДЮСШ системы дополнительного образования детей. - Краснодар: КРОО «Федерация гандбола», 2013. – 88 с.

12. Филин В.П. Становление и перспективы развития теории и методики юношеского спорта / Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – № 2, 23 с.
13. Общероссийские антидопинговые правила. Декарт, С – 104, 2012.
14. Допинг в спорте: риски, противодействие, профилактика. Итоговый сборник материалов, М., 2013. – 99 с.

Нормативные правовые документы

1. Федеральный закон №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007

2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта гандбол (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 02.11.2022 г. № 902).

3. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 06.12.2022 г. № 1146).

4. Федеральный закон №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»

Приложение №1

Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных соревнований на **2023** год
Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Астраханской области «Спортивная школа олимпийского резерва им. В.А. Гладченко»

N п/п	Наименование физкультурного мероприятия или спортивного соревнования	Сроки проведения	Место проведения	Количество участников	Организаторы мероприятия*
I. Участие спортсменов в региональных, межрегиональных, всероссийских, международных соревнованиях по видам спорта на территории Астраханской области					
1. Региональные официальные спортивные соревнования по видам спорта					
ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ					
1.	Первенство Астраханской области сезон 2022/2023 по гандболу среди Муниципальных образований Астраханской области, в рамках регионального проекта «Гандбол в школу» (полуфинальный этап, финальный этап)	Апрель-июнь 2023	ГАУ АО «РЦСП «Заря Каспия»	1000	ГБУ АО «СШОР им. В.А. Гладченко», РСОО «Федерация гандбола Астраханской области»
2.	Школьная лига «Дебют лига» сезон 2022/2023 по гандболу, в рамках регионального проекта «Гандбол в школу» (финальный этап)	Май-июнь 2023	ГАУ АО «РЦСП «Заря Каспия»	160	ГБУ АО «СШОР им. В.А. Гладченко», РСОО «Федерация гандбола Астраханской области»
3.	Международный традиционный турнир по гандболу «Кубок дружбы» среди юношей и девушек до 14 лет (2010 г.р. и младше) и участников регионального проекта «Гандбол в школу»	17 – 20.08.2023	ГАУ АО «РЦСП «Заря Каспия»	450	ГБУ АО «СШОР им. В.А. Гладченко», РСОО «Федерация гандбола Астраханской области»

Приложение № 2

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки										
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет						
		1	2	1	2	3	4	5	1	2	3	
		Недельная нагрузка в часах										
		6	8	12	14	14	16	18	20	22	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2	2	3		3			4			4
		Наполняемость групп (человек)										
		12		5					2			1
1.	Общая физическая подготовка	140	129	80	68	50	50	50	42	34	24	25
2.	Специальная физическая подготовка	57	100	145	150	155	200	240	206	183	174	190
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	12	32	52	55	55	60	62	91	118	136
4.	Техническая подготовка	94	143	312	390	400	440	490	605	700	780	1160
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	6	16	19	24	24	29	32	42	34	40	33
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	10	12	12	20

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	16	36	44	44	58	64	73	90	100	100
Общее количество часов в год		312	416	624	728	728	832	936	1 040	1 144	1 248	1 664

Приложение 3

Комплексный план
воспитательной и профилактической работы ГБУ ДО АО «СШОР им. В. А. Гладченко».

План работы, включающий спортивно-массовые мероприятия, профориентационную деятельность, вопросы здоровье сбережения, патриотическое воспитание, профилактике правонарушений, экстремизма и терроризма, наркомании среди несовершеннолетних, разработан с целью обеспечения безопасности занимающихся и сотрудников ГБУ АО «СШОР им. В. А. Гладченко».

Задачи:

- обеспечение условий для организации и проведения мероприятий, направленных на формирование у спортсменов стремления к ведению здорового образа жизни;

-повышать значимость здорового образа жизни;

- престижность здорового поведения через систему воспитательных мероприятий;

- обеспечение защиты прав и законных интересов несовершеннолетних;

- систематизация работы по предупреждению и пресечению фактов жесткого обращения с несовершеннолетними;

- профилактика экстремизма, формирование толерантной среды на основе ценностей многонационального российского общества, принципов соблюдения прав и свобод человека;

- изучение и применение правил, а также терминологии вида спорта «гандбол»;

- приобретение у спортсменов навыков судейства и участие в качестве помощника спортивного судьи и помощника спортивных соревнований;

- участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях по освоению навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя и инструктора;

- формирование у спортсменов навыков правильного режима дня;

- формирование патриотизма у несовершеннолетних.

Направления деятельности:

- работа с несовершеннолетними;

- работа с родителями;

- взаимодействие с тренерским составом;

- взаимодействие со службами и организациями, входящими в систему профилактики.

№	Наименование мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Количество участников	ФИО ответственного за проведение (участие)
1. Спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия					
I	Товарищеский турнир, посвященный международному женскому дню	02.03.2023	ГАУ АО РЦСП «Заря Каспия»	70 человек	Лихачева Е. А. Тренер по назначению
II	Товарищеский турнир, посвященный дню защиты детей	01.06.2023	ГАУ АО РЦСП «Заря Каспия»	70 человек	Лихачева Е. А. Тренер по назначению
III	Товарищеский турнир, посвященный дню физкультурника	04.08.2023	ГАУ АО РЦСП «Заря Каспия»	70 человек	Лихачева Е. А. Тренер по назначению
IV	Товарищеский турнир, посвященный Дню гандбола	19.10.2023	ГАУ АО РЦСП «Заря Каспия»	60 человек	Лихачева Е. А. Тренер по назначению
2. Профориентационная деятельность					

I	Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи или помощника секретаря спортивных соревнований	В течение года	ГАУ АО РЦСП «Заря Каспия»	12	Лихачева Е. А. Тренеры по назначению
II	Проведение учебно-тренировочного занятия в качестве помощника тренера-преподавателя	В течение года	ГАУ АО РЦСП «Заря Каспия»	12	Лихачева Е. А. Тренеры по назначению
3. Здоровьесбережение					
I	Семинар, приуроченный к Всемирному дню здоровья	05.04.2023	ГАУ АО РЦСП «Заря Каспия»	25 человек	Лихачева Е. А. Павленков С. А.
II	Семинар, приуроченный к Областному дню здоровья и спорта	17.05.2023	ГАУ АО РЦСП «Заря Каспия»	35 человек	Лихачева Е. А. Павленков С. А.
III	Питание спортсмена, как составляющая формулы здоровья	ежемесячно	ГАУ АО РЦСП «Заря Каспия»	45 человек	Лихачева Е. А. Павленков С. А.
IV	Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима	ежемесячно	ГАУ АО РЦСП «Заря Каспия»	30 человек	Лихачева Е. А. Павленков С. А.
V	Питьевой режим спортсмена – залог успеха	ежемесячно	ГАУ АО РЦСП «Заря Каспия»	45 человек	Лихачева Е. А. Павленков С. А.
4. Профилактическая работа					
I	Беседа о предотвращении правонарушений в местах	ежемесячно	ГАУ АО РЦСП «Заря Каспия»	50 человек	Лихачева Е. А. Павленков С. А.

	проведения тренировочного процесса в спортивном зале				
II	Семинар, посвященный международному дню борьбы с злоупотреблением наркотическими средствами и их незаконным оборотом	23.06.2023	ГАУ АО РЦСП «Заря Каспия»	15 человек	Лихачева Е. А. Павленков С. А.
III	Лекция на тему «Командообразование, как фактор успешной спортивной деятельности»	ежемесячно	ГАУ АО РЦСП «Заря Каспия»	25 человек	Лихачева Е. А. Павленков С. А.
IV	Лекция на тему «Спорт без наркотиков»	ежемесячно	ГАУ АО РЦСП «Заря Каспия»	25 человек	Лихачева Е. А. Павленков С. А.
V	Профилактическая беседа о вреде алкоголизма, табакокурения и наркомании	ежемесячно	ГАУ АО РЦСП «Заря Каспия»	50 человек	Лихачева Е. А. Павленков С. А.
VI	Беседа «Хочешь быть здоровым – будь им!»	ежемесячно	ГАУ АО РЦСП «Заря Каспия»	50 человек	Лихачева Е. А. Павленков С. А.
VII	Беседа со спортсменами «Об антитеррористической угрозе в современном обществе»	ежемесячно	ГАУ АО РЦСП «Заря Каспия»	17 человек	Лихачева Е. А. Павленков С. А.
VIII	Беседа на тему: Правила поведения в случаях обнаружения бесхозных вещей, признаках подозрительного поведения отдельных лиц	ежемесячно	ГАУ АО РЦСП «Заря Каспия»	15 человек	Лихачева Е. А.
IX	Организация работы тренерского состава по				Лихачева Е. А.

	проведению профилактической работы, направленной на недопущение экстремизма и террористических аспектов среди спортсменов	1 раз в квартал	ГАУ АО РЦСП «Заря Каспия»	8 человек	Павленков С. А.
X	«Единый день безопасности»: - Соблюдение правил дорожного движения; - Профилактика травматизма детей от внешних причин; - Правила пожарной безопасности для детей; - Правила поведения у водоемов; -Правила поведения на льду.	10 числа каждого месяца	ГАУ АО РЦСП «Заря Каспия»	50 человек	Лихачева Е. А. Павленков С. А.
XI	Семинар, приуроченный к «Международному дню борьбы со злоупотреблением наркотическими средствами и их незаконным оборотом»	23.06.2023	ГАУ АО РЦСП «Заря Каспия»	15 человек	Лихачева Е. А. Павленков С. А.
	Проведение профилактических мероприятий в рамках Дня солидарности в борьбе с терроризмом (3 сентября)	01.09.2023	ГАУ АО РЦСП «Заря Каспия»	15 человек	Лихачева Е. А.
	Мероприятия в рамках Всероссийской акции «Сообщи, где торгуют смертью»	По назначению	ГАУ АО РЦСП «Заря Каспия»	30 человек	Лихачева Е. А.

	(март, ноябрь)				
	Мероприятия в рамках Всероссийской акции «Дети России»	По назначению	ГАУ АО РЦСП «Заря Каспия»	20 человек	Лихачева Е. А.
	Всероссийский День трезвости (11 сентября)	11.09.2023	ГАУ АО РЦСП «Заря Каспия»	15 человек	Лихачева Е. А.
	Проведение мероприятий, приуроченный к Международному дню толерантности (терпимости)	14.11.2023	ГАУ АО РЦСП «Заря Каспия»	15 человек	Лихачева Е. А.
5. Патриотическое воспитание					
I	Военно-патриотическое мероприятие, приуроченное к Дню защитника Отечества	22.02.2023	ГАУ АО РЦСП «Заря Каспия»	15 человек	Лихачева Е. А. Тренер по назначению
II	Военно-патриотическое мероприятие, приуроченное к Дню Победы	03.05.2023	ГАУ АО РЦСП «Заря Каспия»	45 человек	Лихачева Е. А. Тренер по назначению
III	Квест, приуроченный празднованию Дня России	09.06.2023	ГАУ АО РЦСП «Заря Каспия»	25 человек	Лихачева Е. А. Тренер по назначению
IV	Квест, приуроченный Дню Государственного флага Российской Федерации	22.08.2023	ГАУ АО РЦСП «Заря Каспия»	30 человек	Лихачева Е. А. Тренер по назначению

V	Квест, приуроченный Дню народного единства	02.11.2023	ГАУ АО РЦСП «Заря Каспия»	35 человек	Лихачева Е. А. Тренер по назначению
VI	Квест, приуроченный Дню Конституции	07.12.2023	ГАУ АО РЦСП «Заря Каспия»	35 человек	Лихачева Е. А. Тренер по назначению
VII	Исполнение гимна Российской Федерации во время проведения соревнований	постоянно	По месту проведения соревнований	1000 человек	Лихачева Е. А.
VIII	Лекции на тему «Государственные символы России»	постоянно	По местам проведения тренировок	50 человек	Лихачева Е. А.
XI	Организация экскурсий по культурно-историческим объектам Астрахани	В течение года	По договоренности с руководством культурно-исторических объектов	По договоренности с руководством культурно-исторических объектов	Лихачева Е. А.

Приложение 4

Ответственный исполнитель ГБУ АО "СШОР им. В.А. Гладченко" Лихачева Е.А.

№ п/п	Целевая_Аудитория	Программа/Тема	Организатор (Организация)	Тип_мероприятия	Место проведения	Дата/Период проведения (Месяц)	Предполагаемое количество участников	Ответственный исполнитель/ФИО Лектора	Примечание
1	Спортсмены_НП	Веселые старты "Честная игра"	ГБУ АО "СШОР им. В.А. Гладченко"	Семинар	г. Астрахань, ул. Победы, 55	январь	30	Лихачева Е.А.	
2	Персонал_спортсмена	Виды нарушений антидопинговых правил, ответственность за их нарушения	ГБУ АО "СШОР им. В.А. Гладченко"	Семинар	г. Астрахань, ул. Победы, 55	январь	6	Лихачева Е.А.	
3	Спортсмены_ТСС	Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальной антидопинговой системой	ГБУ АО "СШОР им. В.А. Гладченко"	Семинар	г. Астрахань, ул. Победы, 55	февраль	15	Лихачева Е.А.	
4	Родители	Деятельность РУСАДА. Знакомство с учебными материалами РУСАДА и он-лайн курсом. Сервисы для проверки препаратов	ГБУ АО "СШОР им. В.А. Гладченко"	Семинар	г. Астрахань, ул. Победы, 55	февраль	10	Лихачева Е.А.	
5	Родители	Роль тренеров и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	ГБУ АО "СШОР им. В.А. Гладченко"	Семинар	г. Астрахань, ул. Победы, 55	март	15	Лихачева Е.А.	
6	Спортсмены_ССМ_ВСМ	Виды нарушений антидопинговых правил, ответственность за их нарушения	ГБУ АО "СШОР им. В.А. Гладченко"	Семинар	г. Астрахань, ул. Победы, 55	апрель	30	Лихачева Е.А.	
7	Персонал_спортсмена	Процедура допинг -контроля. Права и обязанности спортсмена. Процесс отбора проб мочи и крови. Биологический паспорт спортсмена	ГБУ АО "СШОР им. В.А. Гладченко"	Семинар	г. Астрахань, ул. Победы, 55	май	6	Лихачева Е.А.	
8	Спортсмены_ТСС	Субстанции и методы, включенные в Запрещенный список. Применение лекарственных средств и разрешение на ТИ.	ГБУ АО "СШОР им. В.А. Гладченко"	Семинар	г. Астрахань, ул. Победы, 55	июнь	15	Лихачева Е.А.	
9	Спортсмены_ССМ_ВСМ	Процедура допинг -контроля. Права и обязанности спортсмена. Процесс отбора проб мочи и крови. Биологический паспорт спортсмена.	ГБУ АО "СШОР им. В.А. Гладченко"	Семинар	г. Астрахань, ул. Победы, 55	июль	20	Лихачева Е.А.	
10	Персонал_спортсмена		ГБУ АО "СШОР им. В.А. Гладченко"		Онлайн	август	6	РУСАДА	Всероссийский антидопинговый диктант
11	Спортсмены_ТСС		ГБУ АО "СШОР им. В.А. Гладченко"		Онлайн	август	15	РУСАДА	Всероссийский антидопинговый диктант
12	Спортсмены_ССМ_ВСМ		ГБУ АО "СШОР им. В.А. Гладченко"		Онлайн	август	20	РУСАДА	Всероссийский антидопинговый диктант
13	Персонал_спортсмена	Последствия применения допинга для физического и психического здоровья, социальные и экономические последствия, санкции. Как сообщить о допинге. Обработка результатов.	ГБУ АО "СШОР им. В.А. Гладченко"	Семинар	г. Астрахань, ул. Победы, 55	сентябрь	10	Лихачева Е.А.	
14	Спортсмены_НП	Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальной антидопинговой системой	ГБУ АО "СШОР им. В.А. Гладченко"	Семинар	г. Астрахань, ул. Победы, 55	октябрь	30	Лихачева Е.А.	Мониторинг РУСАДА
15	Спортсмены_ТСС	Антидопинговая викторина "Играй честно"	ГБУ АО "СШОР им. В.А. Гладченко"	Семинар	г. Астрахань, ул. Победы, 55	ноябрь	15	Лихачева Е.А.	