



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КОМПЛЕКСНАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«ОЛИМПИА»**

Принято
на тренерском совете
МБУ КДЮСШ «Олимпия»
Протокол № 4
от 16 12 2024 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ КДЮСШ «Олимпия»

/Е.Н. Таран/

«17» 12 2024 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ГАНДБОЛ»**

(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 02 ноября 2022 года № 902 и с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "гандбол", утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 6 декабря 2022 года № 1146)

Срок реализации Программы: **10 лет**

Ф.И.О. составителя программы:
Шкробот И.Ф., тренер-преподаватель по
гандболу

г. Мариуполь
2024 год

I. Общие положения

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

1.2. 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:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и способностей, повышение индивидуальной физической подготовленности, расширение функциональных возможностей основных систем организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями общей и специальной гандбольной направленности;
- воспитание устойчивых интересов и позитивного эмоционально-психического отношения к спортивной деятельности и гандболу в частности;
- освоение знаний о ценностях физической культуры и гандбола как вида спорта, их роли в формировании здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности;
- приобретения навыков учебно-тренировочной, соревновательной, инструкторской и судейской деятельности в гандболе;
- подготовку спортсменов высокой квалификации – резерва в сборные команды России, Краснодарского края и профессиональные гандбольные клубы Кубани.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1 Гандбол (ручной мяч) — широко распространенная спортивная игра. В соревновании участвуют две команды из семи игроков. Игровая площадка — прямоугольник, размером 40 x 20 м. Участвующие в игре команды стремятся завладеть мячом и забросить его в ворота противника, защищаемые вратарем. Все действия с мячом выполняют только руками. Борьба за мяч протекает в рамках правил, разрешающих противодействие, но пресекающих грубость и неспортивное поведение. Продолжительность игры зависит от возраста и пола участников и составляет от 30 до 60 мин.

Основу гандбола составляют естественные движения — бег, прыжки, метания, которые способствуют гармоничному развитию занимающихся. Нагрузки оказывают положительное влияние на развитие всех функциональных систем организма. Под влиянием тренировок и соревнований совершенствуется психическая деятельность, улучшается быстрота реакций и ориентировки, развивается творческое мышление, решительность и инициативность, воспитывается коллективизм.

Гандбол — прекрасное средство общей физической подготовки. Он широко используется в физическом воспитании школьников, учащихся средних и высших

учебных заведений. Годом рождения гандбола считается 1898 год. Учитель гимназии в Ордрупе Х. Нильсен (Дания) решил создать новую спортивную игру, отличную от футбола и поэтому пригодную для девочек, которой можно было бы заниматься в ненастную погоду в зале. Он решил оставить ворота, уменьшить команды и передавать и бросать мяч только руками. Так появился на свет «хаандболл», который быстро превратился в «гандбол» и стал популярен во всём мире. В нашей стране гандбол известен с 1909 года. Первые крупные соревнования по гандболу были организованы в 1928 году в рамках I Всесоюзной спартакиады. В 1955 году была создана Всесоюзная федерация гандбола. С 1962 года регулярно проводятся чемпионаты страны среди мужских и женских команд. Наши сильнейшие гандбольные команды стали постоянными участниками крупнейших международных соревнований и быстро вошли в число ведущих команд мира.

В своем развитии гандбол претерпел значительные изменения. Постоянная активность и высокая скорость действий играющих пришли на смену выжиданию ошибок противника. Этому во многом способствовало введение правил, ограничивающих время владения мячом (до 45 с). Лучшие современные команды сформированы ныне из высокорослых, физически сильных и ловких игроков. Широко распространенные в прошлом броски в прыжке вверх постепенно уступают место более быстрым и неожиданным броскам из опорного положения. Это увеличивает маневренность нападения и влечет за собой необходимость более плотной опеки нападающих. Именно в этом направлении идет развитие современного гандбола, и ведущая роль здесь принадлежит советским гандболистам, неоднократным победителям и призерам олимпийских игр и чемпионатов мира.

2.2. Срок реализации этапов спортивной подготовки

Срок реализации этапов спортивной подготовки установлен федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 2 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.

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

Рекомендуется при наличии условий комплектовать учебно-тренировочные группы примерно равного возраста и/или уровня подготовленности.

На этап начальной подготовки по виду спорта «гандбол» зачисляются лица не моложе 8 лет, желающие обучаться гандболом, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения Программы и успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на данный этап.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «гандбол» зачисляются подростки не моложе 10 лет, имеющие спортивные разряды:

- на этапе спортивной подготовки (до трех лет) – требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются;
- на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) – спортивные разряды «третий юношеский разряд», «второй юношеский разряд», «первый юношеский разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на данный этап.

На этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «гандбол» зачисляются обучающиеся не моложе 15 лет и старше, имеющие спортивный разряд

«первый спортивный разряд», успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на данный этап

Требования к срокам реализации этапов спортивной подготовки, возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице № 1:

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (мин. лет)	Наполняемость групп (человек)	
			мин.	макс.
Этап начальной подготовки (НП)	2	8	14	26
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12	24
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	не ограничивается	15	5	10

2.3. Объем Программы

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта гандбол представлен в таблице № 2:

Таблица № 2

Этап подготовки	Год обучения	Кол-во тренировочных часов		Число занятий в неделю	Максимальная продолжительность занятия (час/мин)
		В год	В неделю		
НП	До года	312	6	3	2/120
	Свыше года	312	6	3-4	2/120
УТЭ	1	520	10	4-5	2,5/150
	2	520	10	4-5	2,5/150
	3	520	10	4-5	2,5/150
	4	728	14	4-5	3,5/210
	5	728	14	4-5	3,5/210
	1	1040	20	5-6	4/240

ЭСС	Свыше года	1040	20	5-6	4/240
-----	------------	------	----	-----	-------

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

2.4.1. Учебно-тренировочные занятия - преимущественно групповые и смешанные (для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки и участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), кроме основного тренера по виду спорта «гандбол», допускается привлечение дополнительно второго тренера по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку;

К работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, допускается привлечение дополнительно тренера по подготовке вратарей.

2.4.2. Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий. Учебно-тренировочные мероприятия организуются при подготовке к соревнованиям различного уровня, поэтому учебно-тренировочный процесс строится с ориентацией на результативное выступление на соревнованиях. Весь период подготовки учебно-тренировочные мероприятия распланированы с учетом каникулярного периода спортивной подготовки

Учебно-тренировочные мероприятия представлены в таблице № 3:

Таблица № 3

№ пп	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (кол-во суток) (без учета времени переезда)		
		НП	УТ	ССМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам и первенствам России	-	14	18
1.3.	По подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18
1.4.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				

2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

2.4.3. Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся, которые должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Спортивные соревнования, участие в которых осуществляется на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе, в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях:

- контрольных;
- отборочных;
- основных.

Контрольные соревнования - в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

Отборочные соревнования – соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

Основные соревнования – соревнования, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающихся, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности представлен в таблице № 4:

Таблица № 4

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

6. Годовой учебно-тренировочный план:

В учреждении организуется работа с обучающимися в течение календарного года. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. В учебно-тренировочный процесс включается самостоятельная подготовка, продолжительность которой должна составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. Самостоятельная подготовка осуществляется в период праздничных дней и отпуска тренера-преподавателя.

План учебно-тренировочного занятия (самостоятельная работа) для обучающихся тренер-преподаватель разрабатывает самостоятельно для каждого этапа спортивной подготовки отдельно. 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.

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.

Одним из главных методических положений при построении многолетней подготовки является изменение процентного соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Годовой учебно-тренировочный план представлен в **таблице № 5**

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

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап ССМ	
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет			
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	68 -87	22-28	68 -87	22-28	88 -119	17-23	131-174	18-24	145-187	14-18
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	44 -56	14-18	44 -56	14-18	83 -109	16-21	116-152	16-21	176-218	17-21
3.	Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	-	-	12 -19	4-6	36 -52	7-10	50-87	7-12	104-145	10-14
4.	Техническая подготовка (ТехП)	93-100	30-32	93-100	30-32	124 -145	24-28	174-189	24-26	187-208	18-20
5.	Тактическая подготовка (ТакП)	21 -34	7-11	21 -34	7-11	52 -67	10-13	87-116	12-16	124-166	12-16
6.	Теоретическая подготовка (ТеорП), психологическая подготовка (ПП)	12 -22	4-7	12 -22	4-7	31 -45	6-9	49-72	7-10	72 -112	7-11
7.	Игровая подготовка (ИП)	31 -47	10-15	31 -47	10-15	62 -83	12-16	87-131	12-18	124-187	12-18
8.	Инструкторская практика и судейская практика (ИСП)	-	-	-	-	5 -15	1-3	14-28	2-4	20 - 40	2-4
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3 - 9	1-3	3 - 9	1-3	10 -20	2-4	14-28	2-4	83 -104	8-10
	Общее количество часов в год	312		312		520		728		1040	

****Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке. Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта***

7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется с учетом учебно-тренировочного процесса и графика участия в спортивных соревнованиях и направлен на решение основных задач воспитательной работы:

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

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с обучающимися в рамках учебно-тренировочного процесса является единство воспитательных действий, единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность и задач каждого этапа спортивной подготовки. В работе с обучающимися применяются специфические средства нравственного воспитания: учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, общественно-полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов воспитания применяются: формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий, предупреждение и осуждение отрицательных действий. Примерный годовой календарный план воспитательной работы составляется и утверждается ежегодно (на начало календарного года), представлен в таблице № 6:

Таблица № 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2. Здоровьесбережение			

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях).	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия	В течение года
3.2.	Участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях.	Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных мероприятиях	В течение года
4. Развитие творческого мышления			

	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора.	В течение года
--	---	--	----------------

2.7. План мероприятий, направленных 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, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, 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 существующему виду спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров (лекций, уроков, викторин) для обучающихся, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в учреждении, 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. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося.
2. Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.

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

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

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.

11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органом.

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

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним

Целью антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах спортивной подготовки.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте;
- проведение занятий по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;
- проведение занятий по антидопинговым правилам и последствиям, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах запрещенных в соревновательный и вне соревновательный периоды;
- ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки обучающихся к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- проведение ежегодных семинаров (лекций, уроков, викторин) для обучающихся и тренеров-преподавателей;
- организация онлайн обучения на сайте РУСАДА;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в учреждении, осуществляющих спортивную подготовку;
- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних обучающихся и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга проведение родительских собраний;
- проведение антидопинговой пропаганды среди детей, подростков, молодежи.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице № 7:

Таблица № 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Допинг как глобальная проблема современного спорта	В течении года	Определение понятия «допинг» на основе Всемирного антидопингового кодекса. Антидопинговые правила, виды их нарушений. Исторический обзор проблемы. Этические аспекты проблемы допинга.
	Предотвращение допинга в спорте	В течении года	Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по тестированию и расследованиям, Международный стандарт по терапевтическому использованию запрещенных субстанций, Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте. Общероссийские антидопинговые правила.
	Допинг-контроль	В течении года	Запрещенный список ВАДА, основания для включения субстанций и методов в него. Структура запрещенного списка. Персонификация ответственности. Наказания за нарушения антидопинговых правил.
	Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга	В течении года	Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций. Допинг и проблема аддиктивного поведения. Изменения психики под влиянием ряда запрещенных субстанций.
	Актуальные тенденции в антидопинговой политике	В течении года	Исторический обзор изменения подходов к антидопинговой работе в спорте. Эволюция понимания допинга от усиливающих возможности методов и средств к нарушению правил честной борьбы.
	Основы методики антидопинговой профилактики	В течении года	Основные подходы к профилактике: информирование; повышение психологической компетентности (коммуникативная, эмоциональная, ценностно-мотивационная сферы); выработка жизненных навыков; пропаганда ценности здорового образа жизни.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Допинг как глобальная проблема современного спорта	В течении года	Антидопинговые правила, виды их нарушений. Исторический обзор проблемы. Причины обострения внимания к допингу в последние десятилетия (прогресс биотехнологий, повышение уровня конкуренции в спорте и приближение достижений к физиологическому пределу). Этические аспекты проблемы допинга.
	Предотвращение допинга в спорте	В течении года	Организации, реализующие антидопинговую политику (Всемирное антидопинговое агентство - ВАДА, национальные антидопинговые агентства,

			федерации по видам спорта, Международный олимпийский комитет), их функции. Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по тестированию и расследованиям, Международный стандарт по терапевтическому использованию запрещенных субстанций, Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте. Общероссийские антидопинговые правила.
	Допинг-контроль	В течении года	Запрещенный список ВАДА, основания для включения субстанций и методов в него. Структура запрещенного списка. Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления. Права и обязанности спортсмена, сопровождающих. Процедура забора мочи. Процедура забора крови. Протокол допинг-контроля. Анализ проб. Уведомление о результатах. Права спортсмена в случае выявления положительной допинг-пробы. Персонификация ответственности. Наказания за нарушения антидопинговых правил.
	Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга	В течении года	Допинг и спортивная фармакология. Сущность и границы допустимости фармакологической поддержки. Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Допинг и проблема аддиктивного поведения. Изменения психики под влиянием ряда запрещенных субстанций. Последствия для самовосприятия, самоуважения. Экономические аспекты допинга (влияние на финансирование спорта и рациональность его использования, расходы на антидопинговую работу). Имиджевые последствия допинга для атлета, для спорта, для страны в целом. Выход проблемы допинга за рамки спорта.
	Актуальные тенденции в антидопинговой политике	В течении года	Исторический обзор изменения подходов к антидопинговой работе в спорте. Эволюция понимания допинга от усиливающих возможности методов и средств к нарушению правил честной борьбы. Изменения в антидопинговом законодательстве, практике допинг-контроля, запрещенном списке, произошедшие в последние 2 года. Анализ текущей статистики по выявленным случаям допинга в целом и гандболе в частности. Задание для

			самостоятельной работы: подготовка аналитического обзора «Специфика проблемы допинга в гандболе, изменения в этой сфере за последние 2-3 года».
	Основы методики антидопинговой профилактики	В течении года	Основные подходы к профилактике: информирование; повышение психологической компетентности (коммуникативная, эмоциональная, ценностно-мотивационная сферы); выработка жизненных навыков; пропаганда ценности здорового образа жизни; приобщение к альтернативным формам активности. Традиционные педагогические методы в решении антидопинговых задач (объяснение, беседа, работа с текстовыми материалами). Интерактивные методы: групповая дискуссия, тренинговые игры и упражнения. Иллюстративные агитационные материалы антидопинговой тематики, рекомендации по их разработке, методика применения на занятиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Допинг как глобальная проблема современного спорта	В течении года	Определение понятия «допинг» на основе Всемирного антидопингового кодекса. Антидопинговые правила, виды их нарушений. Исторический обзор проблемы. Причины обострения внимания к допингу в последние десятилетия (прогресс биотехнологий, повышение уровня конкуренции в спорте и приближение достижений к физиологическому пределу), Этические аспекты проблемы допинга.
	Предотвращение допинга в спорте	В течении года	Профилактическое и запретительно-контролирующее направления. Организации, реализующие антидопинговую политику (Всемирное антидопинговое агентство - ВАДА, национальные антидопинговые агентства, федерации по видам спорта, Международный олимпийский комитет), их функции. Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по тестированию и расследованиям, Международный стандарт по терапевтическому использованию запрещенных субстанций, Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте. Общероссийские антидопинговые правила.
	Допинг-контроль	В течении года	Запрещенный список ВАДА, основания для включения субстанций и методов в него. Структура запрещенного списка. Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления. Права и обязанности спортсмена,

			сопровождающих. Инспектор допинг-контроля, его функции. Процедура забора мочи. Процедура забора крови. Протокол допинг-контроля. Анализ проб. Уведомление о результатах. Права спортсмена в случае выявления положительной допинг-пробы. Персонификация ответственности. Наказания за нарушения антидопинговых правил.
	Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга	В течении года	Допинг и спортивная фармакология. Сущность и границы допустимости фармакологической поддержки. Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Изменения психики под влиянием ряда запрещенных субстанций. Экономические аспекты допинга (влияние на финансирование спорта и рациональность его использования, расходы на антидопинговую работу). Имиджевые последствия допинга для атлета, для спорта, для страны в целом. Выход проблемы допинга за рамки спорта.
	Актуальные тенденции в антидопинговой политике	В течении года	Изменения в антидопинговом законодательстве, практике допинг-контроля, запрещенном списке, произошедшие в последние 2 года. Анализ текущей статистики по выявленным случаям допинга в целом, применительно к избранному виду спорта – гандболу. Задание для самостоятельной работы: подготовка аналитического обзора «Специфика проблемы допинга в гандболе, изменения в этой сфере за последние 2-3 года».
	Основы методики антидопинговой профилактики	В течении года	Традиционные педагогические методы в решении антидопинговых задач (объяснение, беседа, работа с текстовыми материалами). Интерактивные методы: групповая дискуссия, тренинговые игры и упражнения. Иллюстративные агитационные материалы антидопинговой тематики, рекомендации по их разработке, методика применения.

2.8. План инструкторской и судейской практики

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая обучающихся на учебно-тренировочном этапе свыше трех лет обучения и этапе совершенствования спортивного мастерства к проведению соревнований.

Инструкторская и судейская практика проводится во время учебно-тренировочных занятий и во время проведения спортивных мероприятий.

Обучающиеся на определенном этапе обучения должны уметь:

- самостоятельно провести учебно-тренировочное занятие;
- давать правильную оценку за выполнение упражнения (комбинации) в процессе проведения контрольных учебно-тренировочных занятий или соревнований;
- пользоваться электронными судейскими системами;
- подавать заявки на соревнования, составлять списки участников, стартовые протоколы соревнований.

План инструкторской и судейской практики представлен в таблице № 8:

Таблица № 8

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

		Формирование навыков наставничества и способностей к педагогической деятельности	≈300
--	--	--	------

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

Правильное применение восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов. Систематический контроль за состоянием здоровья занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий) осуществляется в соответствии с приказом министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями).

Для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), обучающиеся должны пройти медицинские осмотры.

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

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

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

Восстановительные средства и мероприятия:

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности		Рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, закаливающие процедуры, сбалансированное питание
Учебно-тренировочный этап	Готовность к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение учебно-тренировочного занятия и соответствие его объема и интенсивности требованиям ФССП	Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Упражнения на растяжение (3 мин). Разминка. Массаж. (10-20 мин.) Активизация мышц (5-15 мин.) Психорегуляция мобилизующей направленности (3 мин. саморегуляция).

	Предупреждение общего, локального переутомления. перенапряжения	Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования	Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Точечный возбуждающий массаж в сочетании с классическим (3-8 мин.) Психорегуляция мобилизующей направленности. (3 мин. саморегуляция).
	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный (8-10 мин.)
	Ускорение восстановительного процесса	Через 2-4 часа после учебно-тренировочного занятия	Локальный массаж, массаж мышц спины (8-10 мин.) Душ – теплый, умеренно холодный, теплый (5-10 мин.). Психорегуляция (саморегуляция).
	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений	В середине микроцикла, в соревнованиях в свободный от игр день	Упражнения ОФП (восстановительная тренировка). Сауна, общий массаж (после восстановительной тренировки).
	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу учебно -тренировочных занятий	После микроцикла соревнований	Упражнения ОФП (восстановительная тренировка). Сауна, общий массаж (после восстановительной тренировки).
Этап совершенствования спортивного мастерства	Готовность к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение учебно-тренировочного занятия и соответствие его объема и интенсивности требованиям ФССП	Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованиям	Упражнения на растяжение (3 мин). Разминка. Массаж. (10-20 мин.) Искусственная активизация мышц (5-15 мин.) Психорегуляция мобилизующей направленности (3 мин. саморегуляция).
	Предупреждение общего, локального переутомления. перенапряжения	Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования	Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Точечный возбуждающий массаж в сочетании с классическим (3-8 мин.) Психорегуляция мобилизующей направленности. (3 мин. саморегуляция).
	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Сразу после учебно-тренировочного занятия	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный (8-10 мин.)

		занятия	
	Ускорение восстановительного процесса	Через 2-4 часа после учебно-тренировочного занятия	Локальный массаж, массаж мышц спины (8-10 мин.) Душ – теплый, умеренно холодный, теплый (5-10 мин.). Психорегуляция (саморегуляция).
	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений	В середине микроцикла, в соревнованиях в свободный от игр день	Упражнения ОФП (восстановительная тренировка). Сауна, общий массаж (после восстановительной тренировки).
	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу учебно -тренировочных занятий	После микроцикла соревнований	Упражнения ОФП (восстановительная тренировка). Сауна, общий массаж (после восстановительной тренировки).

2.9.3. Медико-восстановительные средства назначаются только врачом и применяются только под контролем врачебного персонала. Медико-биологическое обеспечение обучающихся является составной частью спортивной подготовки и состоит из комплекса мероприятий, направленных на восстановление работоспособности и здоровья обучающихся, включающих медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья обучающихся, обеспечение обучающихся лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленным законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

2.9.4. План психологической подготовки:

Этап спортивной подготовки	Темы	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Оценка особенностей личности обучающихся	≈ 300	в течение года	Характеристика характера, темперамента, направленности, интересов, уровня притязаний в спорте и т.п.
	Социальные аспекты личностей обучающихся и тренировочных групп	≈ 300	в течение года	Характеристика социализации обучающихся и психологического климата в группе: особенности и коррекция.
	Формирование волевых качеств	≈ 300	в течение года	Выполнение тренировочных заданий на фоне физического и психического утомления
Учебно-тренировочный этап	Оценка особенностей личности обучающихся	≈240/≈240 /≈180/ ≈210	сентябрь	Характеристика характера, темперамента, направленности, интересов, уровня притязаний в спорте и т.п.
	Социальные аспекты личностей обучающихся и	≈240/≈240 /≈180/	октябрь	Характеристика социализации обучающихся и психологического

	тренировочных групп	≈210		климата в группе: особенности и коррекция.
	Оценка психического состояния обучающихся	≈240/≈240 /≈180/ ≈210	в течение года	Характеристика и коррекция
	Формирование волевых качеств	≈240/≈240 /≈180/ ≈210	в течение года	Выполнение тренировочных заданий на фоне физического и психического утомления
	Основы регуляции психического состояния	- / ≈ 120 /≈600/ ≈720	в течение года	Методы ауторегуляции психических состояний, в том числе релаксация.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Оценка особенностей личности обучающихся	≈ 600	сентябрь	Характеристика характера, темперамента, направленности, интересов, уровня притязаний в спорте и т.п.
	Социальные аспекты личностей обучающихся и тренировочных групп	≈ 600	октябрь	Характеристика социализации обучающихся и психологического климата в группе: особенности и коррекция.
	Оценка психического состояния обучающихся	≈ 600	в течение года	Характеристика и коррекция
	Формирование волевых качеств	≈ 600	в течение года	Выполнение тренировочных заданий на фоне физического и психического утомления
	Основы регуляции психического состояния	≈ 1440	в течение года	Методы ауторегуляции психических состояний, в том числе релаксация.

III. Система контроля

3.1. 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:

3.1.1. 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;

3.1.2. 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.

3.1.3. 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.

3.1.4. 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 субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе

разработанных комплексов упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее — тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки: общей и специальной физической подготовки; и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблице № 9, 10, 11:

Таблица №9

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

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

Таблица № 10

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
1. Нормативы ОФП				
1.1.	Бег на 30 м.	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин. с	не более	

			5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы СФП				
2.1.	Бег на 20 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			4,7	5,2
2.2.	Челночный бег 50 м с высокого старта (2 x 6 + 2 x 9 + 20)	с	не более	
			20,5	23,5
2.3.	Передача мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 с	количество раз	не менее	
			16	
2.4.	Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень на расстоянии 6 м (12 попыток)	количество раз	не менее	
			5	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды – «третий спортивный», «второй спортивный»		

Таблица № 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы ОФП				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,4	4,8

1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы СФП				
2.1.	Бег 30 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			5,0	5,3
2.2.	Бег челночный 150 м с высокого старта (в метрах: 2х6 +2х9 +2х20+2х40)	с	не более	
			30,5	33,0
2.3.	Передачи мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с	количество раз	не менее	
			20	17
2.5.	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	
2.6.	Комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадание в ворота)	количество раз	не менее	
			3	
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «первый спортивный разряд»				

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

После каждого года спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки, для проверки результатов освоения программы, обучающиеся сдают нормативы итоговой аттестации, по результатам сдачи которых, осуществляется перевод на следующий этап

спортивной подготовки.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению тренерского совета с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы или других причин непреодолимой силы. Решение о периоде отсрочки промежуточной аттестации и периоде выполнения требований, предъявляемых Программой спортивной подготовки для конкретного этапа спортивной подготовки, принимается учреждением индивидуально по каждому спортсмену с учетом причин невыполнения данных требований.

IV. Рабочая программа по виду спорта гандбол

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

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

Этап начальной подготовки

Вид подготовки	Компонент и объем в мин (до года/свыше года)	Программный материал
Общая физическая	Сила ≈ 950 /≈ 820	Упражнения: с весом внешних предметов; с весом собственного тела; на тренажерных устройствах; рывково-тормозные; статические; с использованием внешней среды; с сопротивлением упругих предметов; с противодействием партнера и др.
	Быстрота ≈ 1680 /≈ 1460	Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: быстроту реакции; скорость выполнения отдельных движений, повышение частоты движений и др.
	Ловкость ≈ 1680/≈ 1460	Упражнения, направленные на управление своим телом и удержание равновесия; с манипуляцией предметами (мячами)
	Выносливость ≈ 950/≈ 820	Циклические и ациклические упражнения, продолжительностью не менее пяти минут; программы круговой тренировки и др.
	Гибкость ≈ 380/≈ 330	Упражнения на растягивание: активные, пассивные и статические.
Специальная физическая	Скоростно-силовой (метания) ≈ 1000/≈ 1000	Метания утяжеленных мячей на дальность одной и двумя руками, Упражнения на тренажерных устройствах
	Скоростно-силовой (прыжки) ≈ 1000/≈ 1000	Упражнения на тренажерных устройствах. Выпрыгивание вверх и другие прыжковые упражнения.
	Координационный ≈ 1000/≈ 1000	Упражнения на дифференцировку прилагаемых усилий и точность.
Техническая	Стойки и перемещения ≈ 1850/≈ 1700	Упражнения, связанные с принятием и удержанием должных поз. Упражнения, связанные с перемещением различными способами ходьбы, бега, прыжков.
	Ловля и передачи мяча	Упражнения, связанные с удержанием и ловлей мяча двумя руками на месте и в движении. Упражнения с

	≈ 2500/≈ 2300	передачами мяча двумя руками и одной сверху. На месте, и при различных способах перемещения
	Ведение мяча ≈ 600/≈ 600	Одноударное и многоударное ведение мяча на месте в движении по прямой и с изменением направления.
	Броски мяча ≈ 1250/≈ 1200	Броски мяча сверху из опорного положения и в прыжке. С места и в движении.
Тактическая	Индивидуальная ≈ 750/≈ 750	В нападении: упражнения, связанные с выбором позиции, получением мяча, проходами и передачами мяча. В защите: упражнения связанные с выбором позиции, персональной опекой и противодействием передач мяча.
	Групповая ≈ 500/≈ 500	В нападении: игровое взаимодействие «стенка». В защите: разбор соперников
	Командная ≈ 250/≈ 250	В нападении: упражнения на овладение навыками позиционного построения 6-0 и быстрого прорыва. В защите: упражнения на овладение навыками персональной опеки.
Игровая (интегральная, техническая- тактическая)	Подвижные игры	«Борьба за мяч», «Свободное место», «Мяч капитану», «Пятнашки мячом», «Мяч в зону», «Вызов номеров» и др.
	Мини-гандбол	По упрощенным и обычным правилам.

Учебно-тренировочный этап

Вид подготовки	Компонент и объем в мин (1 год/2-3 года/4 год/5 год)	Программный материал
Общая физическая	Сила ≈ 1150/≈ 1400/≈ 1600/≈ 1850	Упражнения: с весом внешних предметов; с весом собственного тела; на тренажерных устройствах; рывково-тормозные; статические; с использованием внешней среды; с сопротивлением упругих предметов; с противодействием партнера и др.
	Быстрота ≈ 2050/ ≈ 2450/ ≈ 2850/ ≈ 3300	Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: быстроту реакции; скорость выполнения отдельных движений, повышение частоты движений и др.
	Ловкость ≈ 2050/ ≈ 2450/ ≈ 2850/ ≈ 3300	Упражнения, направленные на управление своим телом и удержание равновесия; с манипуляцией предметами (мячами)
	Выносливость ≈ 1150/ ≈ 1400/ ≈ 1600/ ≈ 1850	Циклические и ациклические упражнения, продолжительностью не менее пяти минут; программы круговой тренировки и др.
	Гибкость ≈ 450/ ≈ 550/ ≈ 650/ ≈ 750	Упражнения на растягивание: активные, пассивные и статические.
Специальная физическая	Скоростно-силовой (метания) ≈ 1320/ ≈ 1620/ ≈ 1680/ ≈ 1980	Метания утяжеленных мячей на дальность одной и двумя руками, Упражнения на тренажерных устройствах
	Скоростно-силовой (прыжки) ≈ 1200/ ≈ 1560/ ≈ 1680/ ≈ 1920	Упражнения на тренажерных устройствах. Выпрыгивание вверх и другие прыжковые упражнения.
	Координационная выносливость ≈ 1200/ ≈ 1500/ ≈	Упражнения на дифференцировку прилагаемых усилий и точность.

	1680/ ≈ 1860	
	Скоростная выносливость ≈ 1200/ ≈ 1500/ ≈ 1680/ ≈ 1860	Комплексы двигательных заданий, выполняемых с около максимальной скоростью, с сокращенными паузами отдыха
	Силовая выносливость ≈ 1200/ ≈ 1500/ ≈ 1680/ ≈ 1860	Упражнения силового характера, выполняемые с сокращенными интервалами отдыха
Техническая	Перемещения ≈ 600/ ≈ 660/ ≈ 720/ ≈ 840	Упражнения, связанные с перемещением различными способами ходьбы, бега, прыжков.
	Ловля и передачи мяча ≈ 2760/ ≈ 3240/ ≈ 3600/ ≈ 4200	Упражнения, связанные с удержанием и ловлей мяча двумя руками на месте и в движении. Упражнения с передачами мяча двумя руками и одной сверху. На месте, и при различных способах перемещения
	Ведение мяча ≈ 1620/ ≈ 1920/ ≈ 2160/ ≈ 2400	Одноударное и многоударное ведение мяча на месте в движении по прямой и с изменением направления.
	Броски мяча ≈ 2220/ ≈ 2580/ ≈ 3000/ ≈ 3360	Броски мяча сверху из опорного положения и в прыжке. С места и в движении.
	Блокирование и выбивание мяча ≈ 1080/ ≈ 1320/ ≈ 1440/ ≈ 1680	Имитационные и игровые двигательные задания с примамой блокирования и выбивания мяча при бросках и ведении его соперником.
Тактическая	Индивидуальная ≈ 1200/ ≈ 1320 / ≈ 1440/ ≈ 1560	В нападении: упражнения, связанные с выбором позиции, получением мяча, проходами и передачами мяча. В защите: упражнения связанные с выбором позиции, персональной опекой и противодействием передач мяча.
	Групповая ≈ 1200/ ≈ 1320/ ≈ 1440/ ≈ 1680	В нападении: игровое взаимодействие «стенка». В защите: разбор соперников
	Командная ≈ 720/ ≈ 1080/ ≈ 1440/ ≈ 1800	В нападении: упражнения на овладение навыками позиционного построения 6-0 и быстрого прорыва. В защите: упражнения на овладение навыками персональной опеки.
Игровая	Подвижные игры	«Борьба за мяч», «Свободное место», «Мяч капитану», «Пятнашки мячом», «Мяч в зону», «Вызов номеров» и др.
	Пляжный гандбол	Игра по упрощенным и обычным правилам
	Односторонние и двусторонние учебные игры с заданием	Игровые упражнения в численном равенстве, большинстве и меньшинстве в различных зонах игровой площадки.
Инструкторская и судейская практика	Инструкторская	Подача строевых команд и распоряжений, разработка плана и проведение разминки
	Судейская	Выполнение обязанностей судьи-секундометриста и судьи-секретаря

Этап совершенствования спортивного мастерства

Вид подготовки	Компонент и объем в мин	Программный материал
Общая физическая	Сила ≈ 1800	Упражнения: с весом внешних предметов; с весом собственного тела; на тренажерных устройствах;

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

	Односторонние и двусторонние учебные игры с заданием	Игровые упражнения в численном равенстве, большинстве и меньшинстве в различных зонах игровой площадки.
Инструкторская и судейская практика	Инструкторская	Оформление заявки на участие в соревнованиях. Участие в представлении и руководстве командой на соревнованиях.
	Судейская	Разработка положения о соревнованиях. Выполнение обязанностей судьи в поле.

4.2. Учебно-тематический план представлен в таблице № 12:

Таблица № 12

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения гандбола и его развитие	≈100/≈100	сентябрь	Зарождение и развитие гандбола. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и примеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈100/ ≈100/≈100	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈100/≈100	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈100/≈100	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈100/≈100	ноябрь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈100/≈100	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила мини-гандбола, пляжного и классического гандбола.	≈100/≈100	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду

				спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈100/≈100	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь на занятиях и соревнованиях по виду спорта	≈100/≈100	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения	900/900		
Учебно-тренировочный этап	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈100/≈100 ≈100/≈100	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	Современное состояние гандбола и тенденции его развития	≈100/≈100 ≈120/≈120	сентябрь	Результаты крупнейших международных и отечественных соревнований по гандболу. Особенности игры ведущих спортсменов. Тенденции развития игры и судейства.
	История возникновения олимпийского движения	≈100/≈100 ≈100/≈100	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈100/≈100 ≈100/≈100	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	-/≈60/ ≈100/≈100	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	≈100/≈100 ≈100/≈100	январь	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈100/≈100 ≈120/≈120	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈100/≈100 ≈120/≈120	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈100/≈100 ≈100/≈100	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка и эксплуатация, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила пляжного и классического гандбола	≈100/≈100≈ 120/≈120	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Установка и разбор соревновательной деятельности	≈60/≈120/ ≈240/≈480	сентябрь-август	Особенности ведения соревновательных действий различными командами и игроками. Целесообразные тактические построения и игровые действия при игре против различных соперников. Анализ допущенных погрешностей и пути их устранения.
	Всего на тренировочном этапе до одного года обучения/второго – третьего годов обучения/четвертого года обучения/пятого года обучения	960/1080/1320/1560		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈120	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Современное состояние гандбола и тенденции его развития	≈240	сентябрь	Результаты крупнейших международных и отечественных соревнований по гандболу. Особенности игры ведущих спортсменов. Тенденции развития игры и судейства.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈240	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈240	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈240	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные

				результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈240	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований.
	Восстановительные средства и мероприятия	≈240	в переходный период	Педагогические средства восстановления: - рациональное построение учебно-тренировочных занятий; - рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; - организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: - аутогенная тренировка; - психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: - питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры; - баня; массаж; - витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	Установка и разбор соревновательной деятельности	≈1440	сентябрь-август	Особенности ведения соревновательных действий различными командами и игроками. Целесообразные тактические построения и игровые действия при игре против различных соперников. Анализ допущенных погрешностей и пути их устранения.
	Всего в год на этапе	3120		

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

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

- подготовительный;
- соревновательный;
- переходный.

Подготовительный период направлен на создание физических, психических и технических предпосылок для последующей более специализированной тренировки. Он, как правило, делится на два этапа. Соотношение их продолжительности в значительной

мере зависит от длительности макроцикла и квалификации спортсмена. Например, при двух-цикловом планировании ("сдвоенный" цикл) первый макроцикл характеризуется более продолжительным базовым этапом и относительно кратковременным специально-подготовительным; во втором макроцикле соотношение противоположное.

При подготовке спортсменов высокой квалификации в спортивных играх при одно-цикловом планировании длительность подготовительного периода очень короткая и большую часть его занимает базовый этап. Основные задачи обще-подготовительного (базового) этапа - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в данном виде спорта, изучение новых сложных тактических взаимодействий и построений. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6-9 недель. Приоритетное название этапа - "базовый". Этап состоит из двух, в отдельных случаях - из трех мезоциклов. Первый - длительность 2-3 микроцикла - втягивающий, тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему учебно-тренировочных нагрузок.

Второй мезоцикл имеет длительность 3-6 недельных микроцикла и направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Интенсивность учебно-тренировочного процесса находится на среднем уровне. При построении тренировки по принципу одного годичного макроцикла обычно проводится 2 базовых мезоцикла продолжительностью 3-4 микроцикла каждый. При использовании двухцикловой структуры уровень нагрузок по объему постепенно повышается в течение 8-10 недель. В дальнейшем он стабилизируется, а интенсивность повышается. Желательно это повышение проводить за счет включения новых средств и методов их выполнения.

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

Специально-подготовительный этап направлен на синтезирование (применительно к специфике соревновательной деятельности) качеств и навыков обучающихся, достигнутых на предыдущих этапах. Данный этап, как правило, состоит из одного мезоцикла, включающего 4 микроцикла. На этом этапе стабилизируется объем учебно-тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств. Основными задачами соревновательного периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений. Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем состязаний. К числу основных задач переходного периода относятся полноценный отдых после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности, для обеспечения оптимальной готовности обучающихся к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п. Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится обучающийся, системы построения тренировки в течение года, продолжительности

соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена. Учебно-тренировочный процесс в переходном периоде характеризуется наименьшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. По сравнению, например, с подготовительным периодом, объем работы сокращается примерно в 3 раза: число занятий в течение недельного микроцикла не превышает, как правило, 3-5; занятия с большими нагрузками не планируются и т.д. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и обще-подготовительные упражнения. 49

Тренировочный мезоцикл - этап учебно-тренировочного процесса, включающий от 2 до 6 микроциклов, направленный на решение определенных промежуточных задач подготовки. Построение учебно-тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет систематизировать его в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки, обеспечить оптимальную динамику учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов подготовки. Повышением или снижением учебно-тренировочных, или соревновательных нагрузок в микроциклах, входящих в структуру мезоцикла, в соответствии с содержанием тренировки, обеспечивается адаптация организма и повышается уровень подготовленности, в связи, с чем и возникают средние волны - структурные основы мезоцикла, что помогает обучающемуся и тренеру решать главные и промежуточные задачи системы подготовки. Типы мезоциклов: «Втягивающий» мезоцикл: основной задачей является постепенное подведение обучающихся к эффективному выполнению специфической работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на повышение или восстановление работоспособности систем и механизмов, определяющих уровень разных компонентов выносливости; скоростно-силовых качеств и гибкости; становление двигательных навыков и умений. Эти мезоциклы применяются в начале сезона, а также после вынужденных или запланированных перерывов в тренировочном процессе. Базовый мезоцикл: в нем планируется основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию физической, технической, тактической и психической подготовленности. Учебно-тренировочная программа характеризуется использованием всей совокупности средств, большой по объему и интенсивности тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода, а в соревновательный включаются с целью восстановления утраченных в ходе стартов физических качеств и навыков. Контрольно-подготовительный мезоцикл: в нем синтезируются (применительно к специфике соревновательной деятельности) возможности обучающегося, достигнутые в предыдущих мезоциклах, т.е. осуществляется комплексная подготовка. Характерной особенностью учебно-тренировочного процесса в этих мезоциклах является широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Эти мезоциклы характеризуются, как правило, высокой интенсивностью учебно-тренировочной нагрузки. Они используются во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде. Предсоревновательные (подводящие) мезоциклы: предназначены для окончательного становления спортивной формы, за счет устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки обучающегося, совершенствования его технических возможностей. Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная психическая и тактическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования. Мезоцикл характерен для этапа непосредственной подготовки к основным соревнованиям. 50 Соревновательный мезоцикл. Его структура определяется спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем

подготовленности. В этих мезоциклах увеличен объем соревновательных упражнений. Восстановительный мезоцикл. Составляет основу переходного периода и организуется специально после напряженной серии соревнований. Объем соревновательных и специально-подготовительных упражнений значительно снижается. Общий объем нагрузки в базовых мезоциклах может достигать 80-100% от максимально запланированного в году для микроциклов, в контрольно-подготовительных и втягивающих - колебаться в пределах 60-90% от максимума, а в остальных - быть на уровне 40-80%. Интенсивность нагрузки будет самой высокой в контрольно-подготовительных, предсоревновательных и соревновательных мезоциклах. Сочетание и суммарная нагрузка микроциклов в мезоциклах во многом зависят от этапа многолетней подготовки. Суммарная нагрузка, особенности сочетания микроциклов определяются также типом мезоцикла.

Общая направленность многолетней подготовки спортсменов от этапа к этапу следующая:

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

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

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

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

5.4. Организация учебно-тренировочного процесса и проведение соревнований осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»: - места занятий, соревнований и используемое оборудование должны соответствовать мерам безопасности; - к занятиям и участию в соревнованиях допускаются обучающиеся: имеющие медицинский допуск; прошедшие инструктаж по мерам безопасности; имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий и соревнований; - во время тренировочных занятий обучающимся следует: четко и своевременно выполнять указания и распоряжения тренера-преподавателя; избегать столкновений; соблюдать

заданный интервал и дистанцию.

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

5.1.1. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «гандбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают обеспечение (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 спортивной инфраструктуры) наличия:

- тренировочный спортивный зал;
- тренажерный зал;
- раздевалки, душевые;

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

Организация тренировочного процесса включает в себя обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем за счет средств, выделенных учреждению на выполнение муниципального задания на оказание услуг

(работ) по спортивной подготовке. Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных гандболистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, спортивной экипировкой, необходимыми для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», представлены в таблице № 13, № 14:

Таблица № 13

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

Таблица № 14

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование представлена в таблице № 1 приложения в Программе.

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

Кроме того, необходимо обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий; медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.2. Кадровые условия реализации Программы

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

6.2.2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным:

- профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203),

- профессиональным стандартом «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).

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

7. Информационно-методические условия реализации Программы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Приказ Минспорта РФ от 2 ноября 2022 г. № 902 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гандбол».
4. Приказ Минспорта РФ от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
5. Приказ Минспорта РФ от 06 декабря 2022 г. № 1146 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гандбол».
6. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
7. Игнатьева В.Я., Тхорев В.И., Овчинникова А.Я., Петрова М.А. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол». - М.: Министерство спорта РФ: 2016. – 152 с.
8. Игнатьева В.Я., Максимов В.С., Петрачева И.В. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва:– М.: Советский спорт, 2003. – 116 с.
9. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера в 2 т. /В.Н. Платонов. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021 – Т.1. – 582 с., Т.2. – 608 с.
10. Тхорев В.И. Технологии спортивной подготовки: учебное пособие /В.И.Тхорев. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – 151 с.
11. Приказ Федерального агентства по физической культуре, спорту и туризму от 3 марта 2004 г. № 190/л «Об утверждении «Табеля обеспечения спортивной обувью и инвентарем индивидуального пользования».

Перечень аудиовизуальных средств

1. Просмотр трансляций игр

Перечень Интернет-ресурсов

1. ФГБУ федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания -фцомофв.рф
2. Всемирное антидопинговое агентство – www.wada-ama.org
3. Российское антидопинговое агентство –www.rusada.ru
4. Федерация гандбола России – <https://rushandball.ru/>
5. Олимпийский комитет России -olympic.ru
6. Международная федерация гандбола - ru.wikipedia.org

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица 1

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единиц а измере ния	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины «гандбол»									
1	Бандаж защитный для вратаря	штук	на обучающегося			1	1	1	1
2	Бандаж защитный для плеча	штук	на обучающегося			5	1	5	1
3	Бандаж защитный для локтя	штук	на обучающегося			2	1	5	1
4	Бандаж защитный для колена	штук	на обучающегося			2	1	5	1
5	Бандаж защитный для спины	штук	на обучающегося			1	1	5	1
6	Бандаж защитный для голеностопа	штук	на обучающегося			2	1	5	1
7	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося			1	1	1	1
8	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося			1	1	1	1
9	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося			1	1	1	1
10	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	на обучающегося			1	1	1	1
11	Костюм спортивный	штук	на обучающегося			1	1	1	1

	(утепленный)								
12	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося			1	1	1	1
13	Кроссовки для гандбола	пар	на обучающегося			2	1	4	1
14	Наколенник защитный	штук	на обучающегося			2	1	2	1
15	Налокотник защитный для вратаря	штук	на обучающегося			2	1	2	1
16	Сумка большая спортивная	штук	на обучающегося			1	1	1	1
17	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося			1	1	1	1
18	Толстовка для вратаря	штук	на обучающегося			2	1	2	1
19	Футболка гандбольная	штук	на обучающегося			4	1	4	1
20	Шапка	штук	на обучающегося			1	1	1	1
21	Шорты гандбольные тренировочные	штук	на обучающегося			2	1	2	1
Для спортивной дисциплины «пляжный гандбол»									
22	Бейсболка	штук	на обучающегося			1	1	1	1
23	Костюм спортивный	штук	на обучающегося			1	1	1	1
24	Майка для пляжного гандбола	штук	на обучающегося			4	1	4	1
25	Носки для пляжного гандбола	пар	на обучающегося			2	1	2	1
26	Термобелье	комплект	на обучающегося			1	1	1	1
27	Шорты для пляжного гандбола	штук	на обучающегося			2	1	2	1