

Государственное автономное образовательное учреждение дополнительного образования
«Центр для одаренных детей «Поиск»

УТВЕРЖДЕНО:
Директором ГАОУ ДО
«Центр для одаренных детей «Поиск»
О.А. Томилиной,
приказ № 133 от 25 марта 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности

«ГАНДБОЛ»

программа разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по
виду спорта «Гандбол», утвержденного приказом Министерства спорта
Российской Федерации от 02 ноября 2022 г. № 902
«Права обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу»

Направление:	спорт
Возраст обучающихся:	11-13 лет
Объем программы:	705 часов
Срок освоения:	3 года
Форма обучения:	очная
Авторы программы:	Афлитулина София Николаевна, методист по физической культуре и спорту

Ставрополь, 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ.....	5
2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	9
УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	11
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	12
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО КУРСА «Гандбол» 5-6-7 класс.....	13
СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «Гандбол».....	19
ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	23
МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....	24
КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	32
ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРОГРАММЕ.....	32
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	33
Приложение 1.....	35
Приложение 2.....	39
Приложение 3.....	41
Приложение 4.....	45
Приложение 5.....	47
Приложение 6.....	48

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта гандбол (далее - Программа) разработана на основе следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред.от 24.06.2025г.) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта гандбол, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 02 ноября 2022 года № 902, с изменениями и дополнениями от 07 ноября 2023 года;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28. Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Спортивная подготовка - тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и развитие спортивного мастерства учащихся, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке в соответствии с программой.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и является основным государственным документом, регламентирующим учебно-тренировочную и воспитательную работу. Она раскрывает весь комплекс параметров обучения, и тренировки в спортивной секции.

При разработке программы использован передовой опыт обучения и тренировки гандболистов, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Гандбол – командная спортивная игра с мячом, которая проводится на специально оборудованной площадке между двумя командами по 7 игроков в каждой в течение 1 часа (2 тайма по 30 минут с перерывом 15 минут между таймами). Размер игрового поля 40х20 метров с воротами 3х2 метра. Основу игры составляют естественные движения - ходьба, бег, прыжки, метания, которые выполняются различными способами и во всевозможных сочетаниях.

Сущность гандбола заключается в стремлении игроков, встречающихся команд завладеть мячом и забросить его в ворота, защищаемые соперником.

Все действия с мячом выполняются руками. Игра проводится в рамках правил, разрешающих противоборство, но пресекающих грубость и неспортивное поведение. Побеждает команда, сумевшая забросить большее число мячей в ворота соперника. Достижение успеха обеспечивается подготовленностью спортсменов команды и согласованностью их действий.

Гандбол - Олимпийский вид спорта, включенный во Всероссийский реестр видов спорта.

Програма разработана на основе принципов:

1. Комплексности, предусматривающей тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную).
2. Преимущества, определяющей последовательность освоения программного материала по этапам подготовки.
3. Вариативности, предусматривающей, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующие разнообразие средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Гандбол» предусматривает: последовательность и непрерывность подготовки гандболистов. Включает в себя: обучение, развитие и совершенствование технических действий гандболистов, обучение сложным элементам и тактическим действиям в защите и нападении. Воспитание волевых качеств, умение работать в команде, самостоятельно и на соревнованиях. Формирование спортивной мотивации на ведение здорового образа жизни, социального благополучия и успешности человека. Программа ориентирована на социализацию личности обучающегося, адаптацию к жизни в обществе, организацию свободного времени. Реализация программы содействует развитию детской социальной инициативы, овладению нормами и правилами поведения.

1.1. Направленность программы.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, которая формирует интерес к занятиям спортом, а именно, гандболом и создает предпосылки для дальнейшего развития физических качеств.

1.2. Адресат программы.

Программа адресована обучающимся в возрасте 11-13 лет.

Программа предназначена для одаренных школьников 6-7 классов, проявляющих повышенный интерес к гандболу, демонстрирующих высокую мотивацию к обучению и высокие спортивные способности.

1.3. Актуальность программы.

Программа для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Занятия в секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребенок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

1.4. Отличительные особенности/Новизна программы.

К отличительным особенностям программы можно отнести то, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в гандболе.

Программа учитывает специфику дополнительного образования и позволяет всем желающим заниматься гандболом с «нуля», предъявляя посильные требования в процессе обучения. Программа благотворно влияет на формирование здорового образа жизни у обучающихся, профилактику асоциального поведения, создание условий для профессионального самоопределения и творческой самореализации личности ребенка во время игры, а также способствует укреплению психического и физического здоровья обучающихся.

Новизна программы заключается в том, что во время учебно-тренировочного процесса, обучающиеся помимо физической подготовки проходят и психологическую подготовку, психологический тренинг - «Командообразование».

Уровень освоения программы:

- 1-й год обучения - базовый;
- 2-й год обучения - базовый;
- 3-й год обучения - базовый.

1.5. Объем и срок освоения программы.

Объем программы - 705 час.

Срок реализации программы - 2 года.

- 1-й год обучения: 213 часов в год;
- 2-й год обучения: 246 часов в год;
- 3-й год обучения: 246 часов в год.

1.6. Цели образовательной программы.

Целью программы является организация продуктивной деятельности одаренных школьников Ставропольского края, направленной на физическое развитие, достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях круглогодичного процесса спортивной подготовки.

Задачи программы :

1) Обучающие:

- обучить правилам игры в гандбол;
- обучить техническим приемам;
- обучить тактическим командными взаимодействиями в защите и нападении;
- научить основам построения коммуникации в команде, в межличностных контактах;
- обучить индивидуальным действиям на своей игровой позиции;
- сформировать умение самостоятельно принимать решения в игровых моментах, брать инициативу на себя;
- научить быть частью команды.

2) Развивающие:

- развить и поддержать интерес к систематическим занятиям спортом, потребности в саморазвитии и самосовершенствовании;
- содействовать гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся, проходящих спортивную подготовку;
- способствовать развитию игрового мышления, креативности и скорости принятия решения в гандболе;
- социализация и адаптация обучающихся к жизни в обществе, формирование общей культуры обучающихся.

3) Воспитательные:

- воспитать целеустремленность, дисциплину у обучающихся, а также волевые и нравственные качества;
- подготовить всесторонне развитых юных спортсменов;
- сформировать самооценку и умение лично самоопределяться в игровой и спортивной деятельности;
- способствовать формированию коммуникативных навыков, развитию навыков эффективной командной работы, социализации и сохранении собственной индивидуальности в обществе;
- воспитывать высокие морально-нравственные качества, уважительное отношение к каждой личности, патриотические качества, терпимость;
- воспитывать психологическую устойчивость и морально-волевые качества в тренировочном процессе и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты освоения программы:

1) Предметные результаты:

- знает историю гандбола и его правила;
- знает технические приемы;
- знает правила проведения соревнований;
- умеет работать в команде и в индивидуальном исполнении задач на своей игровой позиции;
- умеет самостоятельно выполнять упражнения и тренироваться, для поддержания физической формы и здоровья;
- умеет выстраивать алгоритм коммуникаций в команде;
- знает тактические и комбинационные командные взаимодействия;
- умеет быть частью команды и играть в команде.

2) Метапредметные результаты:

- планирует собственную деятельность, распределяет нагрузку и отдых;
- анализирует и объективно оценивает результаты собственного труда;
- приобретает навыки сотрудничества, содержательного и бесконфликтного участия в совместной работе;
- использует в игровой и соревновательной деятельности приобретенные навыки;
- умеет оценивать правильность выполнения техники движения;
- умеет работать индивидуально и в команде;
- умеет формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умеет оценивать игровую ситуацию и принимать решения;
- владеет основами самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебно-тренировочном процессе;
- умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

3) Личностные результаты:

- владеет основами самоконтроля и самодисциплины;

- стремится к регулярным и систематическим занятиям спортом;
- имеет мотивацию к работе на результат;
- усвоил правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебно-тренировочном процессе;
- устойчивая потребность к саморазвитию, воспитанию в себе волевых, нравственных и эстетических качеств личности;
- готов и способен к самообразованию, саморазвитию, личностному и профессиональному самоопределению;
- развивает аналитическое, логическое и абстрактное мышление.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1. Язык реализации программы.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Гандбол» осуществляется на государственном языке Российской Федерации (на русском языке).

2.2. Форма обучения: очная.

2.3. Особенности реализации программы: программа реализуется по модульному принципу.

2.4. Условия набора и формирования групп.

Первый год обучения.

Набор мальчиков осуществлялся среди обучающихся 4-5 классов общеобразовательных организаций Ставропольского края с повышенным уровнем мотивации к занятиям гандболом, для формирования групп.

Зачисление на обучение осуществлялось по результатам конкурсного отбора в соответствии с Правилами приема обучающихся в Центр «Поиск» на 2023–2024 учебный год. Отбор участников образовательной программы осуществлялся Экспертным советом, сформированным руководителем регионального центра «Сириус 26».

Набор девочек осуществлялся среди обучающихся 5-х классов общеобразовательных организаций Ставропольского края с повышенным уровнем мотивации к занятиям гандболом, для формирования группы.

Зачисление на обучение осуществлялось по результатам конкурсного отбора в соответствии с Правилами приема обучающихся в Центр «Поиск» на 2024–2025 учебный год. Отбор участников образовательной программы осуществлялся Экспертным советом, сформированным руководителем регионального центра «Сириус 26».

Второй год обучения.

На обучение второго года переводятся все обучающиеся первого года, которые успешно сдали итоговое тестирование в виде сдачи контрольных нормативов (Приложение 1 стр. 37). Также, если в группе имеются вакантные места, то сдав вступительное тестирование и предоставив полный пакет документов, ребенок может быть добавлен в группу обучающихся.

Третий год обучения.

На обучение третьего года переводятся все обучающиеся второго года, которые успешно сдали итоговое тестирование в виде сдачи контрольных нормативов (Приложение 1 стр. 38). Также, если в группе имеются вакантные места, то сдав вступительное тестирование и предоставив полный пакет документов, ребенок может быть добавлен в группу обучающихся.

2.5. Формы организации и проведения занятий.

Командная (групповая), малыми группами (в парах, тройках, четверках), индивидуальная.

Формы проведения занятий – тренировочные занятия и сборы, беседа, соревнования, тестирования.

Формы организации деятельности обучающихся:

- фронтальная: работа педагога со всеми обучающимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- групповая: организация работы в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося;
- индивидуальная: организуется для работы с одаренными детьми, для тактических и технических основ игры в гандбол.

Режим занятий:

Второй год обучения (девочки).

Очная форма обучения: 6 классы - 3 раза в неделю (1 час 30 минут).

Программа реализуется в г. Ставрополе.

Третий год обучения (мальчики).

Очная форма обучения: 6-7 классы - 3 раза в неделю (1 час 30 минут).

Программа реализуется в г. Ставрополе.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ Темы	Наименование модуля, учебного курса	Контактная работа обучающихся с преподавателем, часов			Формы контроля / аттестации
		Теория	Практика	Всего	
Первый год обучения					
1.	Модуль 1. Общая и специальная физическая подготовка.	0	75	75	Выполнение нормативов Опрос
2.	Модуль 2. Основы гандбола.	0	138	138	Выполнение практических заданий
Итого первый год обучения: 213					
Второй год обучения					
3.	Модуль 3. Физическое совершенствование обучающихся.	0	98	98	Выполнение нормативов Опрос
4.	Модуль 4. Основы технической подготовки.	0	148	148	Выполнение практических заданий Участие в соревнованиях
Итого второй год обучения: 246					
Третий год обучения					
5.	Модуль 5. Основы тактической подготовки.		98	98	Педагогический контроль Участие в соревнованиях
6.	Модуль 6. Техничко-тактические приемы игры.		148	148	Оперативный педагогический контроль Участие в соревнованиях
Итого третий год обучения: 246					
ИТОГО: 705					

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Наименование модуля, учебного курса	Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
Модуль 1. Общая и специальная физическая подготовка	1-й год	03.10.2024	28.12.2024	13	38	75	По 2 часа 3 раза в неделю 1 товарищеский матч (1 урок 1 час)
Модуль 2. Основы гандбола.		09.01.2025	30.06.2025	20	70	138	По 2 часа 3 раза в неделю 2 товарищеских матча
Модуль 3. Физическое совершенствование обучающихся.	2-й год	09.09.2025	30.12.2025	16	49	98	По 2 часа 3 раза в неделю
Модуль 4. Основы технической подготовки.		10.01.2026	30.06.2026	24	74	148	По 2 часа 3 раза в неделю
Модуль 5. Основы тактической подготовки.	3-й год	09.09.2025	30.12.2025	16	49	98	По 2 часа 3 раза в неделю
Модуль 6. Техничко-тактические приемы игры.		10.01.2026	30.06.2026	24	74	148	По 2 часа 3 раза в неделю

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО КУРСА «Гандбол» 5-6-7 класс

Модуль 1. «Общая и специальная физическая подготовка» рассчитан на укрепление здоровья и развития общих (мышечная сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость) и специальных (скоростно-силовые возможности рук и ног, специальные координационные способности) физических качеств.

Цель модуля - расширение круга двигательных умений и навыков, повышение функциональных возможностей организма для дальнейшего развития.

Задачи модуля:

- 1) Укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие гандболиста.
- 2) Привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
- 3) Развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, специальных скоростно-силовых возможностей рук (метание мяча, броски мяча на силу, на дальность) и ног, специальных координационных возможностей.

По окончании модуля обучающиеся будут знать:

- технику выполнения общефизических упражнений;
- технику выполнения специальных физических упражнений;
- правила техники безопасности на учебно-тренировочном занятии;
- основы технических приемов (передача, бросок, нападение, защита);
- как самостоятельно выполнять упражнения и тренироваться, для поддержания физической формы и здоровья.

Модуль 2. «Основы гандбола» рассчитан на изучение правил игры и правил проведения товарищеских игр и соревнований, историю возникновения гандбола. На изучение базовых элементов игры.

Цель модуля — обучить основным элементам игры в гандбол.

Задачи модуля:

- 1) Целенаправленно развивать специальные игровые двигательные умения и навыки.
- 2) Изучить правила игры в гандбол.
- 3) Познакомить с правилами проведения соревнований и товарищеских игр.
- 4) Рассказать историю возникновения игры в гандбол.
- 5) Обучить базовым элементам игры (стойка нападающего, защитника; бросок в опорном положении, в прыжке; ведение мяча; уход от защитника с мячом и без мяча; обыгрыш; стойка и перемещение вратаря, возврат в защиту, контратака, отрыв).

По окончании модуля обучающиеся будут знать и уметь:

- правила игры в гандбол;
- правила проведения соревнований и товарищеских игр;
- историю возникновения игры;
- базовые элементы игры в гандбол;

- выполнять стойку нападающего, защитника; бросок в опорном положении, в прыжке; ведение мяча; уход от защитника; обыгрыш; стойку и перемещение вратаря;
- выполнять возврат в защиту, одиночный отрыв и командный переход;
- применять свои знания в игре.

Модуль 3. «Физическое совершенствование обучающихся» рассчитан на развитие индивидуальных общих и специальных возможностей организма. На адаптацию и применение этих умений и навыков в игре.

Цель модуля - совершенствование двигательных умений и навыков. А также возможность их использования в игровой деятельности.

Задачи модуля:

- 1) Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств.
- 2) Повышение уровня физических возможностей организма.
- 3) Развитие необходимых двигательных умений и навыков.
- 4) Применение полученных умений и навыков в игре.

По окончании модуля обучающиеся будут уметь:

- выполнять упражнения для совершенствования своих общих физических качеств;
- выполнять упражнения для совершенствования своих специальных физических качеств;
- реализовывать свою общую и специальную физическую подготовку в игре;
- использовать свои индивидуальные умения и навыки в игре;
- контролировать и регулировать выполняемую физическую нагрузку.

Модуль 4. «Основы технической подготовки» рассчитан на освоение и совершенствование индивидуальных технических действий, а также на возможность объединить индивидуальные действия в групповые.

Цель модуля - совершенствование технической подготовки спортсменов, объединение их индивидуальных действий в групповые.

Задачи модуля:

- 1) Совершенствование индивидуальных технических действий.
- 2) Обеспечение поступательного всестороннего и гармонического физического развития обучающихся.
- 3) Научить объединять индивидуальные действия в групповые.
- 4) Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях.
- 5) Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве города, края.

По окончании модуля обучающиеся будут уметь:

- выполнять технические действия (обыгрыш под себя, уход под сильную руку; бросок в опорном положении, в прыжке, в падении; ведение мяча правой, левой рукой, с изменением траектории и скорости движения);

- применять эти действия в игре;
- взаимодействовать с партнерами по команде в парах, тройках, четверках.

Модуль 5. «Основы тактической подготовки» рассчитан на знакомство с тактикой игры в защите и нападении.

Цель модуля -знакомство спортсменов с тактическими действиями в защите и нападении.

Задачи модуля:

- 1) Научить использовать схему защиты 5:1, 6:0.
- 2) Научить персональной защите (опеке).
- 3) Научить позиционному нападению 3:3 и 4:2.
- 4) Познакомить с различными комбинациями в игре в нападении.
- 5) Познакомить с тактикой игры в большинстве, меньшинстве в защите, нападении.

По окончании модуля обучающиеся будут знать:

- схемы защиты 5:1 и 6:0;
- особенности персональной защиты (опеки);
- игру в позиционном нападении 3:3 и 4:2;
- комбинации: вход края, полусреднего, центрального; «поджатие»; «двойка», «скрест»;
- алгоритм действий при игре в меньшинстве, большинстве в защите и нападении.

Модуль 6. «Технико- тактические приемы игры» рассчитан на построение алгоритма техники нападения (которая включает в себя: перемещения, передачи, ведение мяча, броски, обманные действия и заслоны) и техники защиты (которая включает в себя перемещения, стойки, захваты, блокировку бросков и перехваты).

Цель модуля — построение алгоритма действий в защите и нападении.

Задачи модуля:

- 1) Объединить индивидуальные действия в групповые..
- 2) Построить алгоритм командных действий в защите по схеме 5:1 и 6:0.
- 3) Построить алгоритм командных действий в позиционном нападении 3:3 и 4:2.
- 4) Научить применять эти алгоритмы в игре.

По окончании модуля обучающиеся будут знать:

- последовательность своих действий при игре в защите;
- последовательность своих действий при игре в нападении;
- последовательность командных действий при игре в защите;
- последовательность командных действий при игре в нападении;
- будут уметь анализировать игровые ситуации.

Тематический план учебного курса первого года обучения.

№ Темы	Наименование раздела, темы	Контактная работа обучающихся с преподавателем, часов		
		Теория	Практика	Всего
Модуль 1. Общая и специальная физическая подготовка				
1.	Теоретическая подготовка	1	0	1
2.	Общая физическая подготовка.	0	14	14
3.	Специальная физическая подготовка.	0	12	12
4.	Подвижные игры.	0	8	8
5.	Основы техники « Ловля- передача мяча».	0	10	10
6.	Основы техники броска.	0	10	10
7.	Основная стойка и перемещения в защите,нападении.	0	8	8
8.	Товарищеские игры.	0	2	2
9.	Игровая подготовка.	0	10	10
Первое полугодие:		0	75	75
Модуль 2. Основы гандбола				
1.	Правила и история возникновения игры.	1	0	1
2.	Общая физическая подготовка.	0	14	14
3.	Специальная физическая подготовка.	0	12	12
4.	Техническая подготовка.	0	32	32
5.	Подвижные игры.	0	30	30
6.	Игровая подготовка.	0	35	35
7.	Товарищеские игры.	0	6	6
8.	Соревнования.	0	6	6
9.	Контрольные испытания.	0	2	2
Второе полугодие:		1	137	138

Итого:	1	212	213
---------------	---	-----	-----

Тематический план учебного курса второго года обучения

№ Темы	Наименование раздела, темы	Контактная работа обучающихся с преподавателем, часов		
		Теория	Практика	Всего
Модуль 3. Физическое совершенствование обучающихся				
1.	Общefизическая подготовка.	0	16	16
2.	Специальная физическая подготовка.	0	16	16
3.	Техническая подготовка.	0	18	18
4.	Тактическая подготовка.	0	10	10
5.	Игровая подготовка.	0	24	24
6.	Соревнования	0	4	4
7.	Подвижные игры.	0	10	10
Первое полугодие:		0	98	98
Модуль 4. Основы технической подготовки				
1.	Общая физическая подготовка.	0	8	8
2.	Специальная физическая подготовка.	0	12	12
3.	Техническая подготовка.	0	48	48
4.	Тактическая подготовка.	0	22	22
5.	Игровая подготовка.	0	42	42
6.	Соревнования	0	4	4
7.	Контрольные нормативы.	0	2	2
8.	Подвижные игры.	0	10	10
Второе полугодие:		0	148	148
Итого:		0	246	246

Тематический план третьего года обучения

№ Темы	Наименование раздела, темы	Контактная работа обучающихся с преподавателем, часов		
		Теория	Практика	Всего
Модуль 5. Основы тактической подготовки				
1.	Общая физическая подготовка.	0	8	8
2.	Специальная физическая подготовка.	0	8	8
3.	Техническая подготовка.	0	10	10
4.	Тактическая подготовка.	0	40	40
5.	Игровая подготовка.	0	18	18
6.	Соревнования	0	6	6
7.	Подвижные игры.	0	8	8
Первое полугодие:		0	98	98
Модуль 6. Техничко- тактические приемы игры				
1.	Общая физическая подготовка.	0	8	8
2.	Специальная физическая подготовка.	0	8	8
3.	Техническая подготовка.	0	32	32
4.	Тактическая подготовка.	0	44	44
5.	Игровая подготовка.	0	38	38
6.	Соревнования	0	8	8
7.	Контрольные нормативы.	0	2	2
8.	Подвижные игры	0	8	8
Второе полугодие:		0	148	148
Итого:		0	246	246

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «Гандбол»

Модуль 1. Общая и специальная физическая подготовка

Теория:

- правила игры;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- влияние физических упражнений на организм человека;
- необходимость разминки в занятиях спортом;
- правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях

по гандболу;

- гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Практика:

- строевые упражнения;
- общая физическая подготовка (развитие скорости, гибкости, выносливости, силы, координационных способностей);
- специальная физическая подготовка (развитие специальных возможностей рук и ног, специальных координационных возможностей);
- подвижные игры;
- основы техники передачи, ловли, ведения, броска мяча;
- основная стойка защитника, нападающего, вратаря;
- различные способы перемещения;
- обучающие двусторонние игры в гандбол.

Основные методы и формы реализации содержания программы.

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются: учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа в группах, парах, тройках, командах, по индивидуальным планам.

Методы и средства обучения:

- общеразвивающие упражнения.
- метод строго регламентированного упражнения;
- соревновательный метод;
- игровой;
- показ, объяснение, рассказ, беседа

Форма подведения итогов: участие в товарищеских играх, оценка тренером каждого игрока.

Модуль 2. Основы гандбола

Теория:

- правила игры;
- история возникновения игры;
- развитие гандбола в России и Ставропольском крае.

Практика:

- общая физическая подготовка (развитие скорости, гибкости, выносливости, силы, координационных способностей);

- специальная физическая подготовка (развитие специальных возможностей рук и ног, специальных координационных возможностей);
- подвижные игры;
- техническая подготовка, обучение: стойки нападающего, защитника; броску в опорном положении, в прыжке; ведению мяча; уходу от защитника с мячом и без мяча; обыгрышу; стойки и перемещениям вратаря; возврату в защиту; командному переходу и одиночному отрыву;
- обучающие двусторонние игры.

Основные методы и формы реализации содержания программы:

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются: учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа в группах, парах, тройках, командах, по индивидуальным планам.

Методы и средства обучения:

- общеразвивающие упражнения.
- метод строго регламентированного упражнения;
- соревновательный метод;
- игровой;
- показ, объяснение, рассказ, беседа

Форма подведения итогов: участие в соревнованиях, оценка тренером каждого игрока. Контрольное тестирование.

Модуль 3. Физическое совершенствование обучающихся.

Практика:

- общая и специальная физическая подготовка;
- подвижные игры;
- техническая подготовка;
- знакомство с тактикой игры в защите, нападении;
- обучающие двусторонние игры;
- соревнования.

Основные методы и формы реализации содержания программы:

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются: учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа в группах, парах, тройках, командах, по индивидуальным планам.

Методы и средства обучения:

- общеразвивающие упражнения.
- метод строго регламентированного упражнения;
- соревновательный метод;
- игровой;
- показ, объяснение, рассказ, беседа

Форма подведения итогов: участие в соревнованиях, оценка тренером каждого игрока.

Модуль 4. Основы технической подготовки

Практика:

- общая и специальная физическая подготовка;
- подвижные игры;
- техническая подготовка;
- обучение тактическим действиям в защите, нападении;
- обучающие односторонние и двусторонние игры;
- соревнования.

Основные методы и формы реализации содержания программы:

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются: учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа в группах, парах, тройках, командах, по индивидуальным планам.

Методы и средства обучения:

- общеразвивающие упражнения.
- метод строго регламентированного упражнения;
- соревновательный метод;
- игровой;
- показ, объяснение, рассказ, беседа

Форма подведения итогов: участие в соревнованиях, оценка тренером каждого игрока. Контрольное тестирование.

Модуль 5. Основы тактической подготовки

Практика:

- общая и специальная физическая подготовка;
- подвижные игры;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка: схемы защиты 5:1 и 6:0; особенности персональной защиты (опеки); комбинации: вход края, полусреднего, центрального; «поджатие»; «двойка», «скрест»; алгоритм действий при игре в меньшинстве, большинстве в защите и нападении;
- обучающие односторонние и двусторонние игры;
- соревнования.

Основные методы и формы реализации содержания программы:

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются: учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа в группах, парах, тройках, командах, по индивидуальным планам.

Методы и средства обучения:

- общеразвивающие упражнения.
- метод строго регламентированного упражнения;
- соревновательный метод;
- игровой;
- показ, объяснение, рассказ, беседа

Форма подведения итогов: участие в соревнованиях, оценка тренером каждого игрока.

Модуль 6. Техничко- тактические приемы игры

Практика:

- общая и специальная физическая подготовка;
- подвижные игры;
- техническая подготовка;
- алгоритм технических действий в нападении: перемещения, передачи, ведение мяча, броски, обманные действия и заслоны;
- алгоритм технических действий в защите: перемещения, стойки, захваты, блокировка бросков и перехваты;
- тактическая подготовка: работа над защитой и обучение позиционному нападению и комбинациям;
- обучающие односторонние и двусторонние игры;
- соревнования.

Основные методы и формы реализации содержания программы:

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются: учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа в группах, парах, тройках, командах, по индивидуальным планам.

Методы и средства обучения:

- общеразвивающие упражнения.
- метод строго регламентированного упражнения;
- соревновательный метод;
- игровой;
- показ, объяснение, рассказ, беседа

Форма подведения итогов: участие в соревнованиях, оценка тренером каждого игрока. Контрольное тестирование.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Входной контроль проводится с целью выявления первоначального уровня физических навыков для дальнейшего участия в учебно-тренировочном процессе. Для входного контроля используется тестирование (Приложение 1 стр. 35).

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего обучения путем наблюдения тренера - преподавателя за тренировочным процессом обучающихся для отслеживания уровня освоения учебного материала программы.

Промежуточная аттестация проводится в конце первого полугодия в виде тестирования игровых навыков, для оценки качества усвоения техники выполнения упражнений, для мониторинга прироста показателей спортсмена с целью выявления уровня освоения программы обучающимися и приобретенных навыков (Приложение 1 стр. 36)

Итоговая аттестация проводится с целью определения степени достижения результатов на учебно-тренировочном процессе, ориентации обучающихся на дальнейшее обучение и получение сведений для совершенствования программы и методов обучения. Контрольные нормативы для итоговой аттестации представлены в Приложении 1 стр. 37.

Техническая подготовка всех годов обучения определяется выполнением обучающимися упражнений и практических заданий.

Оценка технико- тактического мастерства обучающихся осуществляется за счет статистических данных полученных во время проведения соревнований, а также учета их положительных и отрицательных действий на площадке.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

п/п	Название раздела, темы	Формы учебного занятия	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии	Материально-техническое оснащение, дидактическо-методический материал	Формы контроля/ аттестации
Модуль 1. Общая и специальная физическая подготовка					
1.	Теоретическая подготовка	Фронтальная	Беседа Рассказ	Федерация гандбола России сайт: http://rushandball.ru/Files/Documents/rules_handball_01072016.pdf	Опрос
2.	Общая физическая подготовка.	Комбинированная	Показ Метод строго регламентированного упражнения Здоровьесберегающая технология	Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка». - М., ФОН.	Выполнение норматива
3.	Специальная физическая подготовка.	Комбинированная	Показ Метод строго регламентированного упражнения Здоровьесберегающая технология	Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г., Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005. 116 с.	Выполнение норматива
4.	Подвижные игры.	Фронтальная	Игровая технология	Подвижные игры. Яковлев В. Г. и Ратников В. П. Учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин- тов. М., «Просвещение», 1977.143 с.	Педагогический контроль
5.	Основы техники « Ловля-передача мяча».	Фронтальная Индивидуальная	Показ Метод строго регламентированного упражнения Личностно-ориентированная	Зайцев Ю.Г. Подготовка юных гандболистов /Зайцев Ю.Г., Драчев А.Н., Воронин Л.Г./ – М.: Спорт, 2020. – 192 с.	Выполнение упражнений

			технология		
6.	Основы техники броска.	Фронтальная Индивидуальная	Показ Метод строго регламентированного упражнения Личностно-ориентированная технология	Зайцев Ю.Г. Подготовка юных гандболистов /Зайцев Ю.Г., Драчев А.Н., Воронин Л.Г./ – М.: Спорт, 2020. – 192 с.	Выполнение упражнений
7.	Основная стойка и перемещения в защите, нападения.	Фронтальная Индивидуальная	Показ Строго регламентированное упражнение Личностно-ориентированная технология	Зайцев Ю.Г. Подготовка юных гандболистов /Зайцев Ю.Г., Драчев А.Н., Воронин Л.Г./ – М.: Спорт, 2020. – 192 с.	Выполнение упражнений
8.	Товарищеские игры.	Групповая	Соревновательный метод	Кнышев А.К. Организация и судейство соревнований по гандболу. - М.: ФиС, 1986.	Участие в соревнованиях Педагогический контроль
9.	Игровая подготовка.	Комбинированная Индивидуальная	Личностно-ориентированная технология	Зайцев Ю.Г. Подготовка юных гандболистов /Зайцев Ю.Г., Драчев А.Н., Воронин Л.Г./ – М.: Спорт, 2020. – 192 с.	Участие в соревнованиях Педагогический контроль

Модуль 2. Основы гандбола

1.	Правила и история возникновения игры.	Фронтальная	Беседа Рассказ	Федерация гандбола России сайт: http://rushandball.ru/Files/Documents/rules_handball_01072016.pdf ГК «Виктор» https://hbc-victor.ru/bolelshchikam/pravila-handball/	Опрос
2.	Общая физическая подготовка.	Комбинированная	Показ Метод строго регламентированного	Игнатъева В Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ, - М.: Советский спорт, 2003.	Выполнение норматива

			упражнения Здоровьесберегающая технология		
3.	Специальная физическая подготовка.	Комбинированная	Показ Метод строго регламентированного упражнения Здоровьесберегающая технология	Игнатъева В Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ, - М.: Советский спорт, 2003.	Выполнение норматива
4.	Техническая подготовка.	Индивидуальная Групповая	Личностно- ориентированная технология	Зайцев Ю.Г. Подготовка юных гандболистов /Зайцев Ю.Г., Драчев А.Н., Воронин Л.Г./ - М.: Спорт, 2020. – 192 с.	Практическо е задание
5.	Подвижные игры.	Фронтальная	Игровая технология	Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. Вузов.- М.: Изд. центр «Академия», 2000. — 160 с.	Педагогическ ий контроль
6.	Игровая подготовка.	Комбинированная Индивидуальная	Личностно- ориентированная технология	Зайцев Ю.Г. Подготовка юных гандболистов /Зайцев Ю.Г., Драчев А.Н., Воронин Л.Г./ - М.: Спорт, 2020. – 192 с.	Педагогическ ий контроль
7.	Товарищеские игры.	Групповая	Личностно- ориентированная технология соревновательный метод	Кнышев А.К. Организация и судейство соревнований по гандболу. - М.: ФиС, 1986.	Участие в соревнованиях Педагогическ ий контроль
8.	Соревнования.	Комбинированная	Личностно- ориентированная технология	Федерация гандбола России сайт: https://rushandball.ru/Files/Documents/regulation_17- 21_14022020.pdf	Участие в соревнованиях Педагогическ ий контроль
9.	Контрольные нормативы.	Индивидуальная	Личностно- ориентированная технология	Министерство спорта РФ https://kfis.gov.spb.ru/media/acts/ 2016/04/12/%D0%B3%D0%B0%D0%BD %D0%B4%D0%B1%D0%BE%D0%BB.pdf	Выполнение норматива

Модуль 3. Физическое совершенствование обучающихся

1.	Общефизическая подготовка.	Фронтальная	Метод строго регламентированного упражнения Здоровьесберегающая технология	Клусов НИ. Ручной мяч в школе: Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 1986. 215 с.	Выполнение норматива Выполнение упражнений
2.	Специальная физическая подготовка.	Фронтальная	Метод строго регламентированного упражнения Здоровьесберегающая технология	Игнатъева В Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ, - М.: Советский спорт, 2003.	Выполнение норматива Выполнение упражнений
3.	Техническая подготовка.	Индивидуальная Групповая	Личностно-ориентированная технология	Клусов НИ. Ручной мяч в школе: Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 1986. 215 с.	Практическое задание
4.	Тактическая подготовка.	Комбинированная	Личностно-ориентированная технология Метод регламентирования	Клусов Н.П. Тактика гандбола / Н.П. Клусов. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 151 с. https://core.ac.uk/download/pdf/76000118.pdf	Контрольные игры.
5.	Игровая подготовка.	Комбинированная	Технология проблемного обучения Личностно-ориентированная технология	Зайцев Ю.Г. Подготовка юных гандболистов /Зайцев Ю.Г., Драчев А.Н., Воронин Л.Г./ – М.: Спорт, 2020. – 192 с.	Участие в соревнованиях Оперативный контроль
6.	Соревнования	Комбинированная	Соревновательный метод Личностно-ориентированная технология	Федерация гандбола России сайт: https://rushandball.ru/Files/Documents/regulation_17-21_14022020.pdf	Участие в соревнованиях Оперативный контроль Статистика
7.	Подвижные игры.	Фронтальная	Игровая технология	Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. Вузов.- М.: Изд. центр «Академия», 2000. — 160 с.	Педагогический контроль

Модуль 4. Основы технической подготовки					
1.	Общая физическая подготовка.	Фронтальная	Метод строго регламентированного упражнения Здоровьесберегающая технология	Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование тренировка». - М., ФОН.	Выполнение норматива Выполнение упражнений
2.	Специальная физическая подготовка.	Фронтальная	Показ Метод строго регламентированного упражнения Здоровьесберегающая технология	Игнатъева В Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ, - М.: Советский спорт, 2003.	Выполнение норматива Выполнение упражнений
3.	Техническая подготовка.	Индивидуальная Групповая	Личностно-ориентированная технология	Зайцев Ю.Г. Подготовка юных гандболистов /Зайцев Ю.Г., Драчев А.Н., Воронин Л.Г./ – М.: Спорт, 2020. – 192 с.	Практическое задание
4.	Тактическая подготовка.	Комбинированная	Личностно-ориентированная технология Метод регламентирования	1.Клусов Н.П. Тактика гандбола / Н.П. Клусов. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 151 с. 2. https://core.ac.uk/download/pdf/76000118.pdf	Участие в соревнованиях Педагогический контроль
5.	Игровая подготовка.	Комбинированная	Технология проблемного обучения Личностно-ориентированная технология	Игнатъева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах / В.Я. Игнатъева, И.В. Петрачева. – М.: Светский спорт 2004. –216с.	Участие в соревнованиях Оперативный контроль
6.	Соревнования	Комбинированная	Соревновательный метод Личностно-ориентированная технология	Федерация гандбола России сайт: https://rushandball.ru/Files/Documents/regulation_17-21_14022020.pdf	Участие в соревнованиях Оперативный контроль Статистика
7.	Контрольные нормативы.	Индивидуальная	Личностно-ориентированная	Министерство спорта РФ https://kfis.gov.spb.ru/media/acts/	Выполнение норматива

			технология	2016/04/12/%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B1%D0%BE%D0%BB.pdf	
8.	Подвижные игры.	Фронтальная	Игровая технология	Подвижные игры. Яковлев В. Г. и Ратников В. П. Учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин- тов. М., «Просвещение», 1977.143 с.	Педагогический контроль
Модуль 5. Основы тактической подготовки					
1.	Общая физическая подготовка.	Комбинированная	Метод строго регламентированного упражнения Здоровьесберегающая технология	Игнатъева В Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ, - М.: Советский спорт, 2003.	Выполнение норматива Выполнение упражнений
2.	Специальная физическая подготовка.	Комбинированная	Метод строго регламентированного упражнения Здоровьесберегающая технология	Игнатъева В Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ, - М.: Советский спорт, 2003.	Выполнение норматива Выполнение упражнений
3.	Техническая подготовка.	Индивидуальная Групповая	Личностно-ориентированная технология	Зайцев Ю.Г. Подготовка юных гандболистов /Зайцев Ю.Г., Драчев А.Н., Воронин Л.Г./ . – М.: Спорт, 2020. – 192 с.	Практическое задание
4.	Тактическая подготовка.	Комбинированная	Личностно-ориентированная технология Метод регламентирования	Игнатъева В Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ, - М.: Советский спорт, 2003.	Участие в соревнованиях Оперативный контроль
5.	Игровая подготовка.	Комбинированная	Технология проблемного обучения Личностно-ориентированная технология	Игнатъева В Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ, - М.: Советский спорт, 2003.	Участие в соревнованиях и контрольных играх
6.	Соревнования	Комбинированная	Соревновательный метод Личностно-	Федерация гандбола России сайт: https://rushandball.ru/Files/Documents/regulation_17-21_14022020.pdf	Участие в соревнованиях Оперативный

			ориентированная технология		контроль Статистика
7.	Подвижные игры.	Фронтальная	Игровая технология	Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. Вузов.- М.: Изд. центр «Академия», 2000. — 160 с.	Педагогический контроль
Модуль 6. Техничко-тактические приемы игры					
1.	Общая физическая подготовка.	Фронтальная	Метод строго регламентированного упражнения Здоровьесберегающая технология	Игнатъева В Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ, - М.: Советский спорт, 2003.	Выполнение норматива
2.	Специальная физическая подготовка.	Фронтальная	Метод строго регламентированного упражнения Здоровьесберегающая технология	Игнатъева В Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ, - М.: Советский спорт, 2003.	Выполнение норматива
3.	Техническая подготовка.	Индивидуальная	Личностно-ориентированная технология	Зайцев Ю.Г. Подготовка юных гандболистов /Зайцев Ю.Г., Драчев А.Н., Воронин Л.Г./.- М.: Спорт, 2020. – 192 с.	Практическое задание
4.	Тактическая подготовка.	Комбинированная	Личностно-ориентированная технология Метод импровизации	1.Клусов Н.П. Тактика гандбола. - М.: Просвещение, 1986. 2. https://core.ac.uk/download/pdf/76000118.pdf	Участие в соревнованиях Педагогический контроль
5.	Игровая подготовка.	Комбинированная	Личностно-ориентированная технология Соревновательный метод	Зайцев Ю.Г. Подготовка юных гандболистов /Зайцев Ю.Г., Драчев А.Н., Воронин Л.Г./.- М.: Спорт, 2020. – 192 с.	Участие в соревнованиях Оперативный контроль
6.	Соревнования	Комбинированная	Соревновательный метод Личностно-ориентированная технология	Федерация гандбола России сайт: https://rushandball.ru/Files/Documents/regulation_17-21_14022020.pdf	Участие в соревнованиях Оперативный контроль Статистика

7.	Контрольные нормативы.	Индивидуальная	Личностно- ориентированная технология	Министерство спорта РФ https://kfis.gov.spb.ru/media/acts/2016/04/12/%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B1%D0%BE%D0%BB.pdf	Выполнение норматива
8.	Подвижные игры	Фронтальная	Игровая технология	Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк [и др.]; Под. ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – 2-е изд., стереотип. – М., 2004. – 520 с.	Педагогически й контроль

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Преподавание данной программы могут осуществлять педагогические работники, владеющие набором профессиональных навыков в области физической культуры и спорта, а также члены экспертного совета регионального центра «Сириус 26» при наличии необходимых компетенций и уровня профильной подготовки.

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРОГРАММЕ

Для реализации учебно-тренировочного процесса по гандболу необходимо:

- спортивный зал с разметкой и воротами, соответствующий требованиям СанПиН 2.4.4.3.172-14;
- гардероб и раздевалки со скамейками, шкафчиками, душем и туалетом;
- оборудованные классы с интерактивными досками, мультимедиа-проекторами, телевизорами;
- мячи гандбольные размер № 0 и № 1;
- набивные мячи (массой 1 кг);
- мячи теннисные;
- скакалки;
- стойки, фишки;
- гимнастические скамейки и барьеры;
- накидки;
- тактическая доска с фишками.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Перечень литературы, необходимой для освоения программы.

1.1. Перечень литературы, использованной при написании программы:

- 1) Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987.
- Дембо А.Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. - М.: ФиС, 1981
- 2) Детская спортивная медицина: руководство для врачей / Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. - М.: Медицина, 1991. - 560с.
- 3) Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. - М.: ФиС, 1991.
- 4) Евтушенко А.Н. С мячом в руке. - М.: Молодая гвардия, 1986.
- 5) Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка». - М., ФОН.
- 6) Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ, - М.: Советский спорт, 2003.
- 7) Игнатьева В.Я. Азбука спорта. Гандбол. - М.: ФиС, 2001.
- 8) Игнатьева В.Я., Гусев А.В., Петрачева И.В. Подготовленность гандбольных вратарей женщин. - М.: Союз гандболистов России, 2001.
- 9) Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г., Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005.
- 10) Клусов НИ. Ручной мяч в школе: Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 1986.
- 11) Клусов Н.П. Тактика гандбола. - М.: Просвещение, 1986.
- 12) Кнышев А.К. Организация и судейство соревнований по гандболу. - М.: ФиС, 1986.
- 13) Кожухов А.Б., Плотников Л.А. Организация и проведение массовых соревнований по ручному мячу в коллективах физической культуры районных и городских спортивных организаций. - М.: Госкомспорт СССР, 1988.
- 14) Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. -М.: Терра-спорт, 2000.
- 15) Материалы Союза гандболистов России (Положение о соревнованиях чемпионата России).
- 16) Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: Спортакадемпред, 2000.

1.2. Перечень литературы, рекомендованной обучающимся:

- 1) Тхорев В.И., Шиян В.М., Сидорчук С.А. Гандбол в школе: Учебнометодическое пособие. – Краснодар, КГАФК, 2008. – 64 с.
- 2) Допинг в спорте: риски, противодействие, профилактика. Итоговый сборник материалов, М., 2013. – 99 с.
- 3) Игнатьев В. С., Теория и методика гандбола – М.: Спорт, 2016. – 5-76 с.

4) Игнатьева В.Я. Юный гандболист: практическое пособие. - М.: Союз Гандболистов России, 1991. - 218 с.

5) Игнатьева В.Я. Техническое мастерство игроков в гандбол: Учебное пособие: Для самостоятельной работы студентов, спортсменов и тренеров по специальности «Физическая культура и спорт». – М.:Союз гандболистов России, 2013. – 120 с.

1.3. Перечень литературы, рекомендованной родителям:

1) Бочавер, Л.М. Довжика «Психология детско - юношеского спорта. Книга для родителей спортсмена и тренеров» – М.: Спорт, 2021. - 269 с.

2) Мельник Е.В. 99 вопросов спортивному психологу от тренеров, родителей и спортсменов. – М.: Спорт, 2020. - 192 с.

3) Родионов А.В., Родионов В.А. Физическое развитие и психическое здоровье. Программа развития личности ребенка средствами физической активности в 1-4 классах. - М.: ТЕИС, 1997.

4) Клусов Н.П. Тренировка гандболиста. – М. Физкультура и спорт, 1975. – 208 с.

2. Перечень ресурсов информационно - телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения программы.

1) Федерация гандбола России: <https://rushandball.ru/>

2) Гандбол. История и основные правила: <https://hbc-victor.ru/bolelshchikam/pravila-handball/>

3) Федеральный стандарт по гандболу: <https://base.garant.ru/405875905/>

4) Основы годичного цикла тренировки: понимание структуры и принципов: <https://nauchniestati.ru/spravka/struktura-godichnyh-cziklov-sportivnoj-trenirovki/>

Приложение 1

Входной контроль.

Входной контроль проводится с каждым обучающимся индивидуально, посредством просмотрных тренировочных сборов, где определяется общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка обучающегося в форме тестирования.

Оценка параметров входного контроля.

Наименование уровня	Результат диагностики, %
Элементарный уровень	0 – 54%
Низкий уровень	55 – 69%
Средний уровень	70 – 84%
Высокий уровень	85 – 100%

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

п/п	№ Упражнение	Нормативы	Оценка в баллах
Нормативы общей физической подготовки			
1.	Челночный бег 3x10 м	от 7,3 до 9,2 с	10
		от 9,3 до 10,3 с	8
		от 10,4 до 14,3 с	6
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	От 3 до 5 раз	4
		от 6 до 8 раз	6
		от 9 и более	8
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	От -5 до +1 см	1
		от +1,5 до +3 см	3
		от +3,5 и более см	5
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	От 90 до 100 см	5
		от 102 до 107 см	8

		от 108 и более	10
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	От 15 до 20 раз	3
		от 21 до 25 раз	5
		от 26 и более раз	7
Итого максимальное количество баллов			40
Нормативы специальной физической подготовки			
1.	Ведение мяча 20 м	0 потерь	20
		1 потеря	15
		2 и более	10
2.	Бег спиной вперед с ведением мяча 10 м	0 потерь	20
		1 потеря	15
		2 и более	10
3.	Бег с обеганием стоек слева-справа с ведением мяча 20 м	0 потерь	20
		1 потеря	15
		2 и более	10
Итого максимальное количество балов			60
Итого по тестированию			100

Промежуточная аттестация.

Осуществляется после каждой темы в форме наблюдения и тестирования. Основная задача которого — определить повседневные (текущие) колебания в состоянии спортсмена.

Тестирование.

п/п	Упражнение	Нормативы		Оценка +/-
		2-ой год обучения	3-ий год обучения	
1.	Бросок мяча с каждой позиции (Л.К., Л.П., Р., П.П., П.К., линия)	Не менее		
		3 голов	4 голов	
2.	4 отрыва (бросок с 8 м линии)	Не менее		
		2 голов	3 голов	

	Для вратаря пас в отрыв	2	3	
3.	7-ми метровый бросок (пенальти) 5 броска	Не менее		
		2 голов	3 голов	
4.	Бросок мяча от ворот до ворот с одним отскоком (4 броска)(без отскока для 3-его года обучения)	Не менее		
		2 голов	2 голов	

Итоговая аттестация.

Определяет успешность подготовки спортсмена и освоения им программы спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол». Проходит в виде сдачи обучающимися контрольных нормативов. Также учитывается участие в контрольных играх и участие в соревнованиях.

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

п/п	Упражнение	Единица измерения	Нормативы	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более 9,6	9,9
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10	5
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +2	+4
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 130	120
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 27	24
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на 20 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более 5,1	5,6
2.2	Передача мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 сек.	количество раз	Не менее 12	
2.3	Исходное положение - стоя, мяч в руках.	количество	не менее	

	Бросок мяча на точность в мишень на расстоянии 6 м (8 попыток)	раз	2
--	--	-----	---

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта «Гандбол».

п/п	Упражнение	Единица измерения	Нормативы	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м.	с	не более 6,0	6,2
1.2	Бег на 1000 м.	мин, с	не более 5,50	6,20
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 13	7
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4	+5
1.5	Челночный бег 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 специальной физической подготовки				
2.1	Бег на 20 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более 4,7	5,2
2.2	Челночный бег 50 м с высокого старта (2 x 6 + 2 x 9 + 20)	с	не более 17,5	18,2
2.3	Передача мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 сек.	количество раз	Не менее 16	
2.4	Исходное положение - стоя, мяч в руках. Бросок мяча на точность в мишень на расстоянии 6 м (12 попыток)	количество раз	не менее 5	

Приложение 2

Техника безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях

Общие требования

К занятиям спортивными и подвижными играми допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всей группой проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом занятий

Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке. Провести разминку.

Требования безопасности во время занятий

Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде тренера-преподавателя. Строго соблюдать правила проведения подвижной игры. Избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены

спортивного оборудования и инвентаря. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.

Требования безопасности на соревнованиях

К спортивным соревнованиям допускаются воспитанники только основной медицинской группы, прошедшие дополнительно медицинский осмотр накануне соревнований и ознакомленные с мерами безопасности.

Присутствие врача или медсестры на соревнованиях обязательно. Чтобы исключить травмы, следует придерживаться следующих рекомендаций:

- соревнования проводить на спортивных площадках и в залах стандартных размеров, отвечающих требованиям правил игры;
- все участники должны быть в спортивной форме;
- перед игрой необходимо снять все украшения (браслеты, серьги, кольца и др.);
- ногти на руках должны быть коротко острижены. Очки должны быть закреплены резинкой и иметь роговую оправу;
- в процессе игры следует соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания судьи, преподавателя, тренера, капитана команды;
- игра должна проходить на сухой площадке;
- все острые и выступающие предметы должны быть загорожены гимнастическими матами или ограждены;
- соревновательные и тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами.

Приложение 3

Приемы технической подготовки

Приемы игры	Год обучения		
	1-й	2-й	3-й
Перемещения			
Стойка нападающего	+	+	
Бег, изменяя скорость и направление	+	+	+
Остановки одной и обеими ногами	+	+	+
Бег лицом, боком, спиной вперед	+	+	
Бег челночный и зигзагом	+	+	+
Прыжки вверх, в стороны, вперед, на одной и двух ногах	+	+	+
Падение на руки с переходом на грудь	-	-	+
Ловля мяча			
Ловля двумя руками на месте справа слева	+	+	
Ловля с отскока, с недолетом, с перелетом в прыжке	+	+	+
Ловля катящего мяча	+	+	
Ловля мяча в движении шагом, бегом	+	+	+
Ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении	-	+	+
Ловля мяча, летящего с большой скоростью	-	-	+
Передача мяча			
Передача толчком двумя руками с места	+	+	
Передача мяча одной рукой хлестом сверху с места	+	+	
Передача мяча хлестом сверху с последующим перемещением	+	+	
Передача мяча хлестом сбоку с последующим перемещением	-	-	+

Передача мяча с разбега обычными шагами	+	+	
Передача мяча со скрестным шагом в разбеге	+	+	
Передача мяча при движении партнеров в одном направлении	+	+	
Передача по прямой траектории	+	+	
Передача по навесной траектории		+	+
Передача толчком одной руки	-	+	+
Передача кистевая за спиной	-	+	+
Передача кистевая, держа мяч хватом сверху	-	+	+
Передача в прыжке с поворотом	-	+	+
Передача мяча с преодолением помех	-	+	+
Ведение мяча			
Ведение одноударное, многоударное на месте	+	+	
Ведение в движении с изменением направления	+	+	+
Ведение мяча со сменой скорости	+	+	+
Ведение мяча с высоким, низким отскоком	+	+	
Ведение с обводкой активных защитников	-	+	+
Бросок мяча			
Бросок хлестом сверху с места	+	+	
Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении	+	+	
Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча	+	+	
Бросок с нисходящей траекторией	-	+	+
Бросок с восходящей траекторией полета мяча	-	+	+
Бросок с отраженным отскоком	-	+	+
Бросок со скользящим отскоком	+	+	

Бросок с отскоком с вращением	-	+	+
Бросок с разбега со скрестным шагом (вперед)		+	
Бросок в прыжке, отталкиваясь разноименной ногой	+	+	
Бросок в прыжке, отталкиваясь одноименной ногой	-	-	+
Штрафной бросок в двухопорном положении	+	+	
Обманные движения (финты)			
Уход под сильную руку	+	+	+
Обыгрыш под себя	+	+	+
Финт «Вертушка»	-	-	+
Приемы техники защиты полевого игрока			
Стойка защитника	+	+	
Перемещение в стойке приставным шагом	+	+	
Выбивание мяча при одноударном ведении	+	+	
Выбивание при многоударном ведении шагом, бегом	+	+	+
Блокирование мяча двумя руками сверху на месте	+	+	+
Блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке	+	+	+
Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу	-	+	+
Блокирование игрока без мяча и с мячом	+	+	+
Отбор мяча при броске в опорном положении	-	-	+
Приемы техники вратаря			
Стойка вратаря в воротах	+	+	
Передвижение в воротах	+	+	

Задержание мяча одной и двумя руками на месте	+	+	+
Задержание мяча одной и двумя руками в прыжке	-	+	+
Задержание мяча смыканием ног	+	+	+
Задержание мяча скачком вперед	-	+	+
Задержание мяча одной ногой махом	-	+	+
Отбивание мяча за ворота	+	+	+
Отбивание мяча в площадку одной или двумя руками	+	+	+
Ловля мяча с отскока от площадки	+	+	
Техника полевого вратаря	+	+	+

Приложение 4

Тактические действия.

Тактические действия	Год обучения	
	2-й	3-й
Тактические действия в нападении для полевого игрока		
Индивидуальные действия		
Открытый уход для увода за собой защитника	+	+
Открытый уход стягивания защитников	+	+
Скрытый уход - создать численное преимущество		+
Применение броска с открытой позиции, ориентируясь на действия вратаря	+	+
Финт перемещением при встречном движении	+	+
Финт перемещением при параллельном движении	+	+
Финт перемещением с мячом при встречном и параллельном движении	+	+
Перехват мяча при передаче	+	+
Групповые действия		
Параллельное взаимодействие двух- трех нападающих без «стягивания» защитников	+	+
Параллельное взаимодействие двух нападающих «на стягивание» защитников	+	+
Скрестное внутреннее взаимодействие двоих	+	+
Скрестное внешнее взаимодействие трех игроков		+
Заслон внутренний на линии атаки партнера	+	+
Заслон с уходом линейного игрока , крайнего, полусреднего	+	+
Взаимодействия при вбрасывании из-за боковой и свободном броске	+	+
Командные действия		
Позиционное нападение 2:4	+	+
Позиционное нападение 3:3	+	+
Нападение в меньшинстве, большинстве	+	+
Стремительное нападение - отрыв	+	+
Тактические действия в защите для полевого игрока		
Индивидуальные действия		
Опека нападающего без мяча неплотная и плотная	+	+
Опека нападающего с мячом: выход и отход	+	+
Опека нападающего с мячом в зоне бросков	+	+

Уход от внутреннего и внешнего заслона	+	+
Групповые действия		
Переключение передач игрока	+	+
Переключение сменой подопечных	+	+
Разбор нападающих при свободном броске	+	+
Разбор нападающих при вбрасывании из-за боковой	+	+
Командные действия		
Зонная защита 6:0 с выходом и без выхода на игрока с мячом		+
Зонная защита 5:1 без выхода и с выходом		+
Защита в меньшинстве и большинстве		+
Личная защита без переключения и с переключением		+
Тактические действия вратаря		
Выбор позиции в воротах	+	+
Отражение мяча руками, ногами	+	
Введение мяча в игру	+	+
Взаимодействие с нападением при контратаке		+

Приложение 5

Теоретическая подготовка.

Тема	Начальная подготовка	
	Год обучения	
	1-й	2-й
Правила игры.	10 м	30 м
Сведения о строении и функциях организма человека.	10 м	-
Необходимость разминки в занятиях спортом.	10 м	-
Влияние физических упражнений на организм человека.	10 м	-
Правила техники безопасности на занятиях по гандболу.	10 м	5 м
Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	10 м	-
История возникновения игры «Гандбол».	-	10 м
Развитие гандбола в России и Ставропольском крае.	-	15 м
Всего часов:	1 час	1 час

Приложение 6

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, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся: наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена; использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода; уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб; нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении; фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица; обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена; распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом; назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения

любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период; соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица; запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного действия обучающихся или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

План-график антидопинговых информационно-образовательных мероприятий на 2025 — 2026 год.

Вид спорта	Тип мероприятия	Дата проведения	Целевая аудитория	Тема
Гандбол	Теоретическое занятие	1 раз в год	Этап начальной подготовки	Последствия допинга для здоровья. Профилактика допинга. Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения
Гандбол	Перечень запрещенных лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1-2 раза в год	Этап начальной подготовки	«Запрещенный список»
Гандбол	Онлайн ознакомление с сайтом РУСАДА	1 раз в год	Этап начальной подготовки	«Актуальные вопросы антидопинга»
Гандбол	Изучение родителями раздела Антидопинг на официальном сайте РУСАДА	в течение года	Этап начальной подготовки	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»
Гандбол	Беседа тренерским составом	1-2 раза в год	Тренерский состав «Сириус 26»	«Права обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу»