




УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО «СШ «Ермак»  
г. Пермь

  
А.С. Путин  
пр. № 059-01-03-07 от 31.01.2023 г.



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

***МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЕРМАК» г. ПЕРМИ***

(разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гандбол, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 02 ноября 2022 года № 902)

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки - 2 года;
- тренировочном этапе (этап спортивной специализации) - 5 лет;
- совершенствования спортивного мастерства — без ограничений;
- высшего спортивного мастерства — без ограничений.

Пермь 2023 год

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта гандбол (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта гандбол (утвержден приказом Минспорта России от 02 ноября 2022 года № 902), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и приказа Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 г. N 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов - гандболистов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

Данная программа может быть реализована по договору о сетевом взаимодействии.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей по гандболу и является основным документом учебно-тренировочной работы. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для учебно-тренировочных групп (УТ), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ), а также групп высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Программа содержит теоретико-методический и практический материал для многолетней поэтапной подготовки гандболисток и гандболистов. В программе отражены все ключевые компоненты технической, физической, психологической подготовки занимающихся гандболом и связанные с ним установки на контроль и мониторинг уровня подготовленности. Особое внимание уделяется базовой технической и физической подготовке гандболистов и гандболисток, начиная с этапа начальной подготовки и кончая уровнем высшего спортивного мастерства.

В программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годового цикла тренировки и построение учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки: этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, распределение объемов учебно-тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

### **Краткая характеристика вида спорта.**

Гандбол - командный игровой вид спорта, гармонично сочетающий в себе комплексное развитие двигательных качеств, техническое и тактическое мастерство в игре.

Техническое мастерство игры в гандбол - это комплекс приемов игры, представляющий собой систему рациональных движений для достижения победы над соперником; тактическое - система действий нацеленная на решение текущих задач борьбы в ходе одной встречи.

### **Номер во всероссийском реестре видов спорта**

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
30	гандбол	0110002611Я	гандбол	0110012611Я

### **Особенности вида спорта гандбол.**

Гандбол (дат. handbold, англ. handball от hand - рука и ball - мяч) - командная игра с мячом 7 на 7 игроков (по 6 полевых и вратарь в каждой команде). Играют мячом, руками. Цель игры - забросить как можно больше мячей в ворота (3 м x 2 м) противника.

Игра происходит в закрытом помещении на прямоугольной площадке размером 40 x 20 м. Вокруг площадки должна находиться зона безопасности размером не менее 1 м вдоль боковых линий и не менее 2 м за линией ворот. Длинные границы площадки называются боковыми линиями, короткие - линиями ворот (между стойками ворот) или внешними линиями ворот (за пределами ворот). Все линии являются частью площадей, которые они ограничивают. Ширина всех линий разметки составляет 5 см (исключение - ширина линии ворот между стойками составляет 8 см).

К каждой из линий ворот примыкает площадь ворот, ограниченная линией площади ворот, проводимой следующим образом: непосредственно напротив ворот, на расстоянии 6 м от линии ворот проводится параллельная ей линия длиной 3 м. Концы этой линии соединяются с внешними линиями ворот дугами радиусом 6 м, с центром у внутренних углов стоек ворот.

На расстоянии 3 м от внешней границы линии площади ворот параллельно ей проводится прерывистая линия свободных бросков (или 9-метровая линия). Длины сегментов этой линии и расстояние между ними составляют 15 см.

Напротив линии ворот, параллельно ей, на расстоянии 7 м по центру ворот проводится 7-метровая линия длиной в 1 м.

Напротив линии ворот, параллельно ей, на расстоянии 4 м по центру ворот проводится линия ограничения вратаря (4-метровая линия) длиной 15 см.

Середины боковых линий соединяются центральной линией.

Части одной из боковых линий от центральной линии до расстояния 4,5 м от неё называются линиями замены каждой из команд. Границы линий замены отмечаются линиями, проходящими под прямым углом к боковой линии и продолжающимися на 15 см от неё в обе стороны.

### **Ворота**

По центру каждой линии ворот устанавливаются ворота. Они должны быть надёжно закреплены. Внутренние размеры ворот: ширина 3 м, высота 2 м. Стойки ворот и перекладина должны иметь квадратное сечение со стороной 8 см, при этом задняя кромка стоек должна совпадать с внешней кромкой линии ворот. Стойки ворот с трёх видимых с площадки сторон должны быть попеременно окрашены в два контрастных цвета, отличающихся от цветов площадки. На воротах должна иметься сетка.

### **Мяч**

Гандбольный мяч изготавливают из кожи или синтетического материала. Он должен быть круглым и не быть скользким или блестящим. Существует 3 размера гандбольных мячей:

Окружность 50-52 см, вес 290 - 330 г. для команд мальчиков 8-12 лет и девочек 8-14 лет.

Окружность 54-56 см, вес 325 - 375 г. для женских команд старше 14 лет и мужских команд 12-16 лет

Окружность 58-60 см, вес 425 - 475 г. для мужских команд старше 16 лет.

### **Команда**

Команда состоит из 16 человек, из которых одновременно на площадке могут находиться не более 7, остальные являются запасными. Один из находящихся на площадке игроков является вратарём. В начале игры в каждой из команд должно быть не менее 5 игроков. Запасной игрок может в любой момент выйти на площадку после того, как её покинет находившийся на ней игрок той же команды, который, в свою очередь, становится запасным. При этом выходить на площадку и покидать её игроки могут только через линию замены своей команды. Число замен не ограничивается.

Существуют следующие позиции (амплуа) игроков в гандболе.

**Вратарь.**

Угловые или крайние. (Играют на флангах, как правило это ловкие, техничные и быстрые игроки).

Центр или разыгрывающий. (Играет по центру поля, часто выполняет функции разыгрывающего игрока. Для чего важны умение отдавать передачи и видение поля).

Полусредние. (Играют между угловыми и центром. Как правило, это рослые игроки с сильным броском).

Линейный. (Играет на 6-метровой линии. Его задача - мешать обороне противника, бороться за отбитые вратарём противника мячи. Как правило линейный - крепкий и коренастый).

Кроме игроков, в команду могут входить до 4 официальных лиц, вносимых в протокол матча. Одно из этих официальных лиц является официальным представителем команды, имеющим право обращаться к секретарю, секундометристу и, возможно, к судьям. Официальный представитель команды также отвечает за то, чтобы на скамейке запасных и на площадке присутствовали только лица, имеющие на это право.

### **Судьи**

Матч обслуживается двумя равноправными судьями. В случае разногласий решение принимается судьями совместно после совещания. Если судьи согласны в оценке нарушения, но

назначают различные наказания, действует более строгое из них.

Судьям помогают секретарь и секундометрист, находящиеся за столом у линий замен команд.

### **Продолжительность игры**

Матчи взрослых команд (от 16 лет) состоят из двух таймов по 30 минут с 15-минутным перерывом (матчи детских команд 8-12 лет состоят из двух таймов по 20 минут, а команд 12-16 лет — из двух таймов по 25 минут). После перерыва команды меняются сторонами площадки. В случае необходимости выявления победителя может быть назначено дополнительное время — два тайма по 5 минут с 1-минутным перерывом. Если первое дополнительное время не выявило победителя, то через 5 минут назначается второе дополнительное время на тех же условиях. Если и второе дополнительное время завершилось вничью, назначается серия 7-метровых бросков. Регламент соревнований может предусматривать серию 7-метровых и непосредственно после окончания основного времени.

Отсчёт времени не прерывается при кратковременных остановках игры (например, при выходе мяча за боковую линию). В случае необходимости более продолжительной остановки судьи могут остановить секундомер. В частности, остановка секундомера обязательна при удалении игрока, совещании судей.

Каждая команда имеет право в течение первого тайма взять один 1-минутный тайм-аут, и в течение второго тайма взять два 1-минутных тайм-аута, на время которого секундомер также останавливается. Тайм-аут разрешается брать, когда команда владеет мячом.

### **Игра**

Игроки могут бросать, ловить, толкать и останавливать мяч, используя руки, голову, корпус, бёдра и колени.

Игрок в красной форме пересёк границу площадки ворот в прыжке и бросает по воротам. Один из игроков в чёрной форме заступил в площадь ворот, что является нарушением, но может не наказываться, если нарушитель не получил от этого преимущества.

Игрок может удерживать мяч не более 3 секунд, а также делать с ним не более 3 шагов, после чего должен передать мяч другому игроку, бросить его по воротам или ударить его об пол.

Касаться площадки в пределах площади ворот может только вратарь соответствующей команды. Однако пересекать границу площадки ворот в прыжке разрешено;

Разрешается отбирать мяч у соперника открытой ладонью, контролировать перемещение соперника согнутыми руками при контакте с ним, блокировать соперника корпусом;

Контроль соперника согнутыми руками

Не разрешается разыгрывать мяч пассивно, без видимых попыток атаковать;

Гол засчитывается, если мяч полностью пересёк линию ворот, и при этом атакующая команда не нарушила правила, а судья не дал сигнала к остановке игры. Судьи могут засчитать гол, если мяч не попал в ворота в результате постороннего вмешательства (столкновение с брошенным на площадку предметом, действия постороннего лица и т. п.), но должен был туда попасть, не будь этого вмешательства.

Матч выигрывает команда, забросившая больше мячей, чем противник. Ничьи допускаются, но в случае необходимости выявить победителя игры может быть назначено дополнительное время (см. выше) и/или серия 7-метровых бросков (в зависимости от регламента соревнования).

Система спортивной подготовки в гандболе должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач. На протяжении всего периода тренировочного процесса спортсмены проходят несколько этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

### **Специфика организации учебно-тренировочного процесса.**

#### **Структура системы многолетней подготовки.**

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Продолжительность этапов спортивной подготовки спортивной подготовки по виду спорта гандбол определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта гандбол (далее - ФССП):

Этап начальной подготовки - 2 года.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет.

Этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений.

Этап высшего спортивного мастерства - без ограничений.

Основные задачи этапа начальной подготовки (2 года) - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по гандболу, формирование стойкого интереса к занятиям, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья, развитие специальных способностей, обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям, привитие соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры.

На учебно-тренировочном этапе (5 лет) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства гандболистов, к которым относятся: состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, совершенствование специальной физической подготовленности, овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями, специализация по амплуа, воспитание навыков соревновательной деятельности по гандболу.

Основными задачами этапа совершенствования спортивного мастерства (без ограничений) и этапа высшего спортивного мастерства (без ограничений) - достижение высокой технической и тактической подготовленности на основе индивидуализации мастерства, стабильности игры при выполнении в команде своего амплуа, физическая подготовленность до уровня требований в командах высших разрядов.

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно по решению тренерского совета. Спортсмены, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при разрешении спортивного врача.

**Требования к результатам реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки**

1. Результатом реализации Программы является:

1.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основным приемам техники игры и тактическим действиям
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта гандбол.

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

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта гандбол
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во

всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Пермского края и РФ.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

**Требования к условиям реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям**

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 12 к ФССП);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе в организации систематического медицинского контроля.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки в период обучения и прохождения спортивной подготовки и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства и ставит конечной целью подготовку гандболистов, входящих в состав сборных команд.

В качестве основных, при разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство и взаимосвязь учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности с вне тренировочными факторами.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта гандбол на различных этапах многолетней подготовки.

## II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта гандбол представлены в таблице 1:

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Без ограничений</b>	15	5
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Без ограничений</b>	16	5

Перевод по годам занятий на данных этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов. Возраст спортсменов на этапе ССМ и ВСМ не ограничивается, при условии, что результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям предъявляемым к этапу на котором тренируется занимающийся.

### 2.2. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта гандбол

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Общая физическая подготовка(%)	26-32	22-28	18-24	18-24	14-18	14-18
Специальная физическая подготовка(%)	14-18	14-18	16-21	16-21	17-21	17-21
Техническая подготовка (%)	18-24	18-24	17-23	17-23	14-18	14-18

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	13-17	13-17	14-18	14-18	17-23	17-23
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	15-19	15-19	14-18	14-18	16-20	16-20
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	-	4-6	8-12	8-12	13-18	13-18

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки гандболистов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

### 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта гандбол

Виды Соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
Контрольные	-	2	2	2	4	4
Отборочные	-	1	1	2	2	2
Основные	-	1	1	1	1	2
Всего игр	-	22	25	28	32	36

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта гандбол;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой Всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта гандбол;
  - выполнение плана спортивной подготовки;
  - прохождение предварительного соревновательного отбора;
  - наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
  - соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.