

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И  
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ  
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

*Дирекция физической культуры и спорта*

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор Дирекции физической  
культуры и спорта  
РАНХиГС \_\_\_\_\_ М.В. Герасимов  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности  
**«ГАНДБОЛ»**

Москва 2025г.

**Автор(ы)-составитель(и) ДООП:**

Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, доцент кафедры физической культуры, кандидат педагогических наук

И.С. Марьин

Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, старший преподаватель кафедры физической культуры

Ю.О. Солнышкина

Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС

В.Н. Фетисов

Начальник управления массовым спортом Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС

А.А. Шашков

Заведующий кафедрой физической культуры Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, кандидат педагогических наук, доцент

А.О. Миронов

Директор Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, кандидат педагогических наук, доцент

М.В. Герасимов

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гандбол» одобрена на заседании кафедры физической культуры Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС \_\_\_\_\_ «\_\_\_» \_\_\_\_ 201\_\_ г., протокол № \_\_\_\_.

## Содержание

1. Общая характеристика программы.....	3
1.1. Направленность образовательной деятельности программы.....	4
1.2. Нормативная правовая база .....	5
1.3. Планируемые результаты обучения программы .....	6
1.4. Категория учащихся .....	8
1.5. Форма обучения и сроки освоения программы .....	8
1.6. Период обучения и режим занятий .....	8
1.7. Документ об освоении программы.....	9
2. Содержание программы.....	9
2.1. Планируемый календарный учебный график .....	9
2.2. Учебный план.....	10
2.3. Содержание программы дисциплин.....	11
2.4. Формы аттестации .....	14
3. Организационно-педагогические условия.....	15
3.1. Квалификация научно-педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса.....	15
3.2 Материально-технические условия реализации программы.....	16
3.3. Учебно-методическое обеспечение программы .....	17

## 1. Общая характеристика программы

## **1.1. Направленность образовательной деятельности программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гандбол» для обучающихся Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации характеризуется комплексной целевой направленностью, интегрирующей физкультурно-спортивный, образовательно-воспитательный и социально-личностный компоненты.

**1. Физкультурно-спортивная направленность.** Программа ориентирована на систематическое повышение уровня физической и технико-тактической подготовленности студенческой молодёжи академии, проявляющей интерес к регулярным занятиям гандболом. Данное направление предусматривает целенаправленную работу с обучающимися, демонстрирующими осознанную мотивацию к освоению игровой деятельности, развитию специальных физических качеств и формированию устойчивой потребности в систематической двигательной активности. Особое внимание уделяется подготовке студентов к участию в соревнованиях различного уровня, включая первенства институтов, межвузовские турниры и спартакиады. Тренировочный процесс выстраивается в соответствии с современными научно обоснованными принципами спортивной подготовки в командных игровых видах спорта, что обеспечивает системность и последовательность в развитии специальных двигательных способностей занимающихся.

**2. Оздоровительная направленность.** Реализация программы направлена на формирование у обучающихся устойчивых ценностных установок в отношении здорового и безопасного образа жизни посредством систематического освоения средств гандбола как вида двигательной активности комплексного характера. Игровая деятельность в гандболе предъявляет высокие требования к функциональному состоянию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервно-мышечной систем организма, что обуславливает выраженный оздоровительный эффект систематических занятий. Регламентированная тренировочная деятельность выступает инструментом формирования принципов рационального отношения к собственному здоровью, включая соблюдение режима труда и отдыха, основ рационального питания, профилактики гиподинамии и перенапряжения. Программа способствует осознанию обучающимися взаимосвязи между систематической физической активностью и качеством жизнедеятельности.

**3. Направленность на физическое развитие.** Содержание программы предусматривает целенаправленное физическое воспитание обучающихся, ориентированное на гармоничное развитие физических качеств, определяющих успешность игровой деятельности в гандболе. Приоритетное значение придаётся развитию скоростно-силовых способностей, координации движений, игровой выносливости и ловкости. Существенное внимание уделяется совершенствованию техники выполнения специфических двигательных действий гандболиста: передач и ловли мяча, бросков по воротам, ведения мяча, защитных перемещений и приёмов. Программа обеспечивает развитие функциональных возможностей организма обучающихся в условиях переменной интенсивности нагрузки, характерной для игровой деятельности.

**4. Направленность на выявление и поддержку способных обучающихся.** Программа предполагает реализацию системы мероприятий по выявлению среди обучающихся лиц, обладающих выраженными задатками и способностями к игровой деятельности в гандболе. Для способных студентов разрабатываются индивидуализированные рекомендации по дальнейшему спортивному совершенствованию с учётом игрового амплуа, особенностей морфофункционального статуса и психологических характеристик. Поддержка обучающихся осуществляется посредством их систематического включения в состав сборных команд институтов и

академии, обеспечения методического сопровождения соревновательной деятельности, создания благоприятных организационно-педагогических условий для спортивного роста.

**5. Направленность на профессиональное самоопределение.** Освоение программы создаёт предпосылки для профессионального самоопределения обучающихся в области физической культуры и спорта. В процессе тренировочной и соревновательной деятельности студенты приобретают компетенции, востребованные в профессиях тренера по гандболу, организатора спортивно-массовых мероприятий, спортивного менеджера. Программа способствует формированию у обучающихся представлений о значимости командных видов спорта в развитии управленческих компетенций, осознанию роли физической подготовленности и навыков командного взаимодействия в обеспечении высокой работоспособности государственного служащего.

**6. Направленность на личностное развитие.** Педагогический процесс в рамках программы направлен на создание условий для всестороннего личностного развития обучающихся. Систематические занятия гандболом выступают средством формирования волевых качеств: настойчивости, целеустремлённости, решительности, способности к преодолению трудностей в условиях соревновательного противоборства. Командный характер игровой деятельности способствует развитию коммуникативных навыков, умения принимать решения в условиях дефицита времени, способности к конструктивному взаимодействию с партнёрами и соперниками. Программа обеспечивает воспитание ответственного отношения к коллективному результату как устойчивой характеристики поведения.

**7. Направленность на социальную адаптацию.** Существенной характеристикой программы является её направленность на оптимизацию соотношения учебной и спортивной деятельности обучающихся. Планирование тренировочных занятий и соревновательных мероприятий осуществляется с учётом академического расписания, периодов промежуточной и итоговой аттестации, что позволяет минимизировать негативное влияние спортивной занятости на академическую успеваемость. Командный характер гандбола создаёт дополнительные возможности для социализации студентов, расширения круга межличностных контактов, формирования устойчивых дружеских связей на основе совместной спортивной деятельности.

**8. Воспитательная направленность.** Программа реализует воспитательный потенциал командного спорта в аспекте формирования гражданской ответственности и корпоративной идентичности обучающихся. Участие студентов в соревнованиях в качестве представителей Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации рассматривается как значимый фактор осознания сопричастности к истории и достижениям образовательной организации. Достижение командных успехов способствует формированию у обучающихся чувства гордости за принадлежность к академическому сообществу и понимания значимости коллективных усилий в достижении общих целей.

## **1.2. Нормативная правовая база**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

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

3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

4. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

5. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

6. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

7. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

8. Приказ Минобрнауки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий»

9. Приказ Минспорта России от 12.02.2019 № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

10. Приказ Минспорта России от 30.11.2022 № 1093 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»

11. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»

12. Письмо Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций»

13. Правила соревнований по гандболу, утверждённые Федерацией гандбола России

14. Устав федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»

15. Положение о Дирекции физической культуры и спорта Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»

16. Положение о порядке выдачи, учета и списания спортивной экипировки и спортивного инвентаря в Дирекции физической культуры и спорта Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»

### **1.3. Планируемые результаты обучения программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по «Волейбол» обеспечивает овладение универсальной компетенцией

Код компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора достижения компетенций	Наименование компонента компетенции	Образовательный результат
УК-7	Способен поддерживать должный уровень	УК-7.1.	Соблюдает и продвигает нормы здорового образа	Знает нормы здорового образа жизни в различных

Код компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора достижения компетенций	Наименование компонента компетенции	Образовательный результат
	физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2.	жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
			Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Умеет отбирать и применять методы поддерживания физического здоровья на основе самодиагностики физического состояния

Таблица 1

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы		
		Знания	Умения	Владения
1.	Физкультурно-спортивная направленность	Обучающийся знает правила игры в гандбол и требования к судейству; знает биомеханические основы техники выполнения бросков, передач и защитных действий; знает принципы построения тренировочного процесса в командных игровых видах спорта; знает тактические основы игровой деятельности в нападении и защите; знает основы профилактики травматизма при занятиях гандболом; знает методы самоконтроля	Обучающийся умеет выполнять технические приёмы гандбола с соблюдением рациональной техники; умеет применять тактические схемы взаимодействия в игровых ситуациях; умеет анализировать игровую деятельность и корректировать индивидуальные и командные действия; умеет планировать оптимальное сочетание тренировочной и учебной нагрузки; умеет применять методы самоконтроля и восстановления	Обучающийся владеет техникой передач и ловли мяча различными способами; владеет техникой бросков по воротам с различных позиций; владеет техникой ведения мяча и обводки; владеет техникой защитных перемещений и приёмов; владеет навыками командного взаимодействия в стандартных игровых ситуациях; владеет методами регулирования физической нагрузки в игровой деятельности

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы		
		Знания	Умения	Владения
		функционального состояния в условиях игровой нагрузки		

## 1.4. Категория учащихся

Требования к контингенту обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Гандбол».

Освоение настоящей программы предусматривает установление определённых требований к контингенту обучающихся, обусловленных спецификой командной игровой деятельности и уровнем предлагаемых физических нагрузок:

- программа ориентирована на лиц, осваивающих основные образовательные программы высшего образования уровней бакалавриата и магистратуры в Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. К зачислению допускаются обучающиеся следующих структурных подразделений академии: Института государственной службы и управления, Института права и национальной безопасности, Института управления, Института общественных наук, а также иных подразделений РАНХиГС;

- возрастной диапазон обучающихся на момент зачисления ограничивается интервалом от восемнадцати до двадцати пяти лет включительно. К освоению программы допускаются лица с различным уровнем подготовленности в гандболе, включая как занимающихся, имеющих опыт игровой деятельности в данном виде спорта, так и лиц, не имеющих такового, при условии выраженной мотивации к занятиям командными игровыми видами спорта. Наличие предшествующего опыта занятий другими игровыми видами спорта (баскетбол, волейбол, футбол) рассматривается как благоприятный фактор для успешного освоения программы;

- непременным условием зачисления выступает предоставление медицинского заключения врача, удостоверяющего допуск кандидата к занятиям физической культурой и спортом. Обязательным является отсутствие медицинских противопоказаний к физическим нагрузкам переменной интенсивности, характерным для игровой деятельности. Лица, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, могут быть допущены к занятиям при наличии соответствующего медицинского заключения с указанием рекомендованных ограничений.

## 1.5. Форма обучения и сроки освоения программы

Общая трудоёмкость дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Гандбол» составляет 328 академических часов, полностью отведённых на практическую работу обучающихся с тренером-преподавателем в формате тренировочных занятий. Общая продолжительность образовательного процесса составляет 108 учебных недель, что соответствует 36 неделям в каждом учебном году.

Освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Гандбол» рассчитано на три года обучения.

## 1.6. Период обучения и режим занятий

Занятия проводятся три раза в неделю. Обучающимся предоставляется возможность выбора удобного времени посещения из предложенного расписания: вторник и четверг в 19:00. При этом минимальная обязательная посещаемость составляет два занятия в неделю продолжительностью два академических часа каждое. Таким образом, недельная нагрузка составляет не менее четырёх академических часов, а годовой объём учебного времени – 164 академических часа. За полный курс обучения (три года) общее количество учебных часов достигает 492 часа.

Гибкий график посещения позволяет обучающимся самостоятельно формировать индивидуальный режим тренировок, учитывая личную занятость и уровень физической подготовленности. Выбранный режим занятий обеспечивает оптимальное соотношение тренировочной нагрузки и восстановления организма. Такая периодичность способствует планомерному развитию специальных физических качеств волейболиста и предотвращает перетренированность.

Содержание программы реализуется исключительно в рамках практических занятий. Теоретические сведения о технике выполнения технических приёмов, тактике игры, правилах соревнований, основах спортивной гигиены, режиме дня и питании сообщаются обучающимся непосредственно в ходе тренировочного процесса. Такой подход обеспечивает максимальную эффективность усвоения учебного материала, поскольку теоретические знания сразу закрепляются на практике и находят непосредственное применение в тренировочной деятельности.

## **1.7. Документ об освоении программы**

По итогам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Гандбол» обучающимся РАНХиГС выдаётся сертификат установленного образца.

Выдача сертификата осуществляется по результатам промежуточной аттестации, проводимой в конце четного семестра каждого учебного года. Данный документ подтверждает успешное прохождение обучающимся полного курса подготовки по программе и содержит следующие сведения:

- наименование образовательной организации;
- название освоенной программы;
- общее количество академических часов, затраченных на освоение программы;
- а также итоговое количество баллов, набранных обучающимся по результатам аттестационных мероприятий.

Сертификат является официальным подтверждением приобретённых компетенций и может быть использован обучающимся для документального подтверждения полученных знаний, умений и навыков, позволяющих получить оценку «зачтено» по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорта». Наличие данного документа свидетельствует о том, что его обладатель освоил теоретические основы и практические аспекты тренировочного процесса в пауэрлифтинге, овладел техникой выполнения соревновательных упражнений и достиг определённого уровня физической подготовленности в соответствии с требованиями программы.

## **2. Содержание программы**

### **2.1. Планируемый календарный учебный график**

Календарный учебный график программы по гандболу разработан с учётом

особенностей учебного процесса РАНХиГС и специфики подготовки студентов-спортсменов в командных игровых видах спорта.

Все учебные занятия проводятся исключительно в практической форме под руководством тренера-преподавателя, что соответствует специфике программы, ориентированной на освоение техники и тактики гандбола, развитие специальных физических качеств и формирование навыков командного взаимодействия. Текущий контроль успеваемости (ТКУ) проводится еженедельно в ходе тренировочных занятий и включает оценку техники выполнения игровых приёмов, динамики показателей физической подготовленности, качества тактического взаимодействия и соблюдения методических рекомендаций.

Промежуточная аттестация (ПА) проводится в мае-июне каждого учебного года и включает выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, демонстрацию технического мастерства в базовых элементах гандбола, а также участие в контрольных играх и соревнованиях. Такой график позволяет оптимально сочетать учебную деятельность студентов с их спортивной подготовкой, обеспечивая преемственность тренировочного процесса и минимизируя конфликт с академическими обязательствами.

### Календарный учебный график

Таблица 2

Учебный год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь
<b>Четный семестр</b>					
1-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ
2-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ
3-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ
<b>Нечетный семестр</b>					
Учебный год	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май-Июнь
1-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ПА
2-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ПА
3-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ИА

### 2.2. Учебный план

Таблица 3

Наименование дисциплины	Общая трудоемкость, час	Часы контактной работы, час			Самостоятельная работа, час	Текущий контроль	Промежуточная аттестация			
		В том числе		Зачет			Экзамен			
		Всего	Л*	ПР*						
1	2	3	4	5	6	7	9	10		
<b>1. Раздел «Техническая подготовка гандболиста»</b>	100	100	—	100	—	ПЗ	Да	Нет		
Тема 1. Техника владения мячом	33	33	—	33	—	ПЗ	Да	Да		
Тема 2. Техника бросков по воротам	33	33	—	33	—	ПЗ	Да	Да		
Тема 3. Техника защитных действий	34	34	—	34	—	ПЗ	Да	Да		
<b>2. Раздел «Тактическая подготовка гандболиста»</b>	114	114	—	114	—	ПЗ, С	Да	Да		
Тема 1. Индивидуальные тактические действия	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да		

Наименование дисциплины	Общая трудоемкость, час	Часы контактной работы, час			Самостоятельная работа, час	Текущий контроль	Промежуточная аттестация			
		Всего	В том числе				Зачет	Экзамен		
			Л*	ПР*						
1	2	3	4	5	6	7	9	10		
Тема 2. Групповые тактические взаимодействия	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да		
Тема 3. Командные тактические системы	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да		
<b>3. Раздел «Физическая подготовка и соревновательная практика»</b>	114	114	—	114	—	ПЗ, СН	Да	Да		
Тема 1. Общая и специальная физическая подготовка	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да		
Тема 2. Интегральная подготовка	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да		
Тема 3. Соревновательная деятельность	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да		
Итого:	328	328	—	328	—	ПЗ, СН	Да	Да		
Итоговая аттестация	Зачет (участие в 2-х официальных соревнованиях, отчет по тренировочному циклу, посещение тренировочных занятий)									
Всего:	328 часов									

<sup>1</sup> Примечание:

\* Лекции (Л), практические занятия (ПЗ)

Формы контроля успеваемости: посещение (П), сдача нормативов (СН), соревнования (С)

## 2.3. Содержание программы дисциплин

### Раздел 1. Техническая подготовка гандболиста

#### Тема 1. Техника владения мячом

Содержание темы охватывает освоение и совершенствование системы технических приёмов, обеспечивающих надёжное владение мячом в различных игровых ситуациях. Изучаются способы держания мяча, создающие оптимальные условия для последующего выполнения передач и бросков. Осваивается техника ловли мяча двумя руками на уровне груди, над головой, на уровне пояса и ниже, а также ловля одной рукой в различных положениях.

Особое внимание уделяется формированию техники передач мяча, являющихся основой командного взаимодействия в гандболе. Осваиваются передачи одной рукой от плеча, передачи хлестом, кистевые передачи, передачи в прыжке, скрытые передачи. Формируются навыки выполнения передач партнёру, находящемуся в движении, с учётом его скорости и направления перемещения. Изучается техника ведения мяча одноударного и многоударного, применяемого для сближения с воротами и обыгрывания защитников. Осваиваются обманные движения (финты) с мячом, позволяющие освобождаться от опеки защитников и создавать условия для выполнения бросков.

#### Тема 2. Техника бросков по воротам

Данная тема направлена на формирование арсенала бросковых движений, определяющих результативность игровых действий в нападении. Изучается техника опорного броска, являющегося базовым элементом атакующих действий: фазы замаха, разгона звеньев метающей руки и выпуска мяча. Осваивается техника броска в прыжке с места и с разбега, позволяющего увеличить высоту точки выпуска мяча и преодолеть противодействие защитников.

Особое внимание уделяется формированию техники броска в падении, применяемого при атаках с крайних позиций и из зоны линейного игрока. Изучаются броски с различной траекторией полёта мяча: прямые, навесные, с отскоком от площадки. Осваиваются кистевые броски, отличающиеся минимальным временем выполнения и применяемые в условиях ограниченного пространства. Формируются навыки выбора оптимального способа броска в зависимости от игровой ситуации, позиции вратаря и расположения защитников. Значительное внимание уделяется точности бросков по различным зонам ворот.

### **Тема 3. Техника защитных действий**

Содержание темы посвящено формированию технического арсенала защитных действий, обеспечивающих противодействие атакующим намерениям соперника. Осваивается защитная стойка гандболиста, оптимальная для выполнения перемещений и контактного противодействия. Изучаются способы передвижения в защите: приставными шагами, скрестными шагами, спиной вперёд, с изменением направления движения.

Особое внимание уделяется технике блокирования бросков, включающей выбор позиции, своевременный выход на бросающего игрока и постановку рук. Осваиваются приёмы контактного противодействия нападающему в рамках правил игры: отбор мяча, выбивание мяча при ведении, перехват передачи. Изучается техника опеки нападающего с мячом и без мяча, принципы выбора позиции относительно опекаемого игрока и ворот. Формируются навыки переключения с одного нападающего на другого при смене направления атаки.

## **Раздел 2. Тактическая подготовка гандболиста**

### **Тема 1. Индивидуальные тактические действия**

В рамках данной темы осваивается система индивидуальных тактических решений в нападении и защите. Изучаются тактические действия нападающего без мяча: выбор момента и направления открывания, освобождение от опеки защитника посредством обманных движений, создание численного преимущества на участке атаки. Осваиваются тактические действия нападающего с мячом: выбор способа атаки (проход, бросок, передача), использование обманных движений для создания условий броска.

Особое внимание уделяется формированию умения оценивать игровую ситуацию и принимать оптимальные решения в условиях дефицита времени. Изучаются индивидуальные тактические действия защитника: выбор позиции относительно опекаемого игрока и мяча, определение момента для активного противодействия, переключение внимания между мячом и подопечным. Осваиваются принципы индивидуального противодействия игрокам различных амплуа: крайним, полусредним, разыгрывающему, линейному.

### **Тема 2. Групповые тактические взаимодействия**

Данная тема направлена на формирование навыков согласованных действий группы игроков в типовых игровых ситуациях. Изучаются базовые групповые взаимодействия в нападении: «передай и выди», «скрестное перемещение», «заслон», «сдвойка». Осваивается техника постановки и использования заслонов, позволяющих освобождать партнёра от опеки защитника.

Особое внимание уделяется взаимодействиям игроков задней линии с линейным игроком, создающим угрозу воротам соперника из зоны вратарской площадки. Изучаются групповые взаимодействия в защите: подстраховка, переключение, проскальзывание.

Формируются навыки согласованных действий двух-трёх защитников при противодействии комбинационным атакам соперника. Осваиваются принципы взаимопомощи и коммуникации между партнёрами в защитных построениях.

### **Тема 3. Командные тактические системы**

Содержание темы охватывает освоение командных систем игры в нападении и защите. Изучаются принципы позиционного нападения с расстановкой игроков 3-3 (три игрока задней линии, три – передней). Осваиваются варианты развития позиционной атаки с использованием индивидуальных и групповых действий игроков различных амплуа.

Изучаются командные системы защиты: зонная защита 6-0 (все защитники на линии), 5-1 (пять защитников на линии и один выдвинутый), 3-2-1 и другие варианты. Осваиваются принципы организации быстрого прорыва и противодействия быстрому прорыву соперника. Формируются навыки перехода от защиты к нападению и от нападения к защите. Изучаются тактические действия команды при реализации численного преимущества и игре в численном меньшинстве.

## **Раздел 3. Физическая подготовка и соревновательная практика**

### **Тема 1. Общая и специальная физическая подготовка**

В рамках данной темы осуществляется целенаправленное развитие физических качеств, определяющих успешность игровой деятельности в гандболе. Общая физическая подготовка направлена на формирование функциональной базы, включает развитие общей выносливости посредством беговых упражнений, силовых способностей основных мышечных групп, гибкости и координации.

Специальная физическая подготовка ориентирована на развитие двигательных способностей применительно к специфике гандбола. Приоритетное значение придаётся развитию скоростно-силовых качеств, обеспечивающих мощность бросковых движений и прыжковых действий. Осваиваются упражнения для развития специальной выносливости, позволяющей сохранять высокую работоспособность в условиях переменной интенсивности игровой нагрузки. Изучаются методы развития быстроты стартовых действий, ловкости и координации движений в условиях противодействия соперника.

### **Тема 2. Интегральная подготовка**

Данная тема направлена на формирование способности комплексно реализовывать технические, тактические и физические возможности в условиях игровой деятельности. Осваиваются методы сопряжённого воздействия, предполагающие одновременное совершенствование технико-тактического мастерства и развитие специальных физических качеств.

Значительное внимание уделяется моделированию соревновательной деятельности посредством учебных и контрольных игр. Формируются навыки реализации освоенных технических приёмов и тактических схем в условиях противодействия соперника и дефицита времени. Осваиваются методы психологической подготовки к соревновательной деятельности, включающие формирование установки на достижение результата, управление предстартовым состоянием, концентрацию внимания на игровых задачах.

### **Тема 3. Соревновательная деятельность**

Содержание темы охватывает систему мероприятий по подготовке и участию обучающихся в соревнованиях различного уровня. Изучаются правила соревнований по

гандболу, требования к составу команды, порядок замен, виды нарушений и соответствующие санкции. Осваиваются особенности предсоревновательной подготовки, включая физическую и психологическую настройку на предстоящую игру.

Практическим содержанием темы является участие обучающихся в соревнованиях: первенствах институтов, межвузовских турнирах, товарищеских встречах с командами других образовательных организаций. Формируются навыки анализа собственной соревновательной деятельности, выявления сильных сторон и направлений для совершенствования. Осваиваются принципы восстановления после соревновательных нагрузок и планирования дальнейшей подготовки с учётом результатов выступлений.

## 2.4. Формы аттестации

Балльно-рейтинговая система оценивания результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Гандбол» разработана в соответствии с принципами объективности, прозрачности и комплексного учёта различных форм учебно-тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся. Специфика гандбола как командного игрового вида спорта, характеризующегося высокими требованиями к систематичности тренировочного процесса, уровню технико-тактического мастерства и навыкам командного взаимодействия, обуславливает интегративный подход к оцениванию уровня подготовленности занимающихся.

Максимальная сумма баллов за текущий контроль успеваемости составляет 60 баллов, за промежуточную аттестацию – 40 баллов, что в совокупности формирует максимальную итоговую балльную оценку в размере 100 баллов.

Итоговая балльная оценка	Традиционная система	Базовая система	ECTS	
			Для традиционной системы	Для традиционной системы
95–100 баллов	Отлично	Зачтено	A	A
85–94 баллов			B	B
75–84 балла			C	C
65–74 балла	Хорошо	Зачтено	D	D
55–64 балла	Хорошо		E	E
от 0 до 54 балла	Удовлетворительно	Не зачтено	F	F

В рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Гандбол» применяется интегративная система контроля успеваемости, учитывающая специфику волейбола как командного игрового вида спорта, требующего планомерного развития физических качеств, освоения рациональной техники игровых приёмов, формирования тактического мышления и приобретения соревновательного опыта. Обязательным условием успешного освоения программы является систематическое посещение тренировочных занятий в сочетании с участием не менее чем в двух соревнованиях в течение учебного года. Соревновательные выступления позволяют объективно оценить уровень технико-тактической и физической подготовленности обучающегося в условиях реального игрового противоборства.

Текущий контроль успеваемости студентов в рассматриваемой дисциплине отсутствует как самостоятельная форма аттестации. Вместе с тем при наличии официального запроса со стороны институтов и структурных подразделений Президентской Академии кафедра физической культуры осуществляет предоставление сведений о результатах выполнения студентами всех указанных видов учебной

деятельности, включая данные по посещаемости тренировочных занятий, результатам выступлений на соревнованиях и дополнительным баллам. Информация по каждому обучающемуся предоставляется в рамках установленных процедур академического взаимодействия.

### Критерии начисления дополнительных баллов

Тип деятельности	Баллы	Примечания
Членство в сборной команде института (факультета) по гандболу с участием в соревнованиях	30	Тренировочные занятия в составе сборной команды засчитываются в качестве учебных занятий по дисциплинам физической культуры. Начисление баллов производится на основании приказа о формировании сборной команды и протоколов соревнований.
Участие в соревнованиях на первенство института (факультета) по гандболу	30	Баллы начисляются всем участникам соревнований на основании официального протокола результатов.
Участие в спортивно-массовых мероприятиях, организованных кафедрой физической культуры	10	Баллы начисляются на основании списка регистрации присутствия на мероприятии или сертификата участника. К данной категории относятся мастер-классы, показательные выступления, гандбольные фестивали и иные массовые мероприятия.

## 3. Организационно-педагогические условия

### 3.1. Квалификация научно-педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса

Таблица 4

Ф.И.О. преподавателя	Наименование ВУЗа (который окончил)	Место работы, должность, ученая степень, ученое (почетное) звание, дополнительная квалификация	Стаж работы в области профессиональной деятельности	Стаж научно-педагогической работы		Наименование читаемой дисциплины
				Всего	В том числе по читаемой дисциплине	
Федин Николай Иванович	Московский ордена Ленина и ордена Октябрьской Революции энергетический институт Диплом КВ № 321363 от 18.06.84 рег.№ 114620.	Штатный сотрудник, преподаватель кафедры, кандидат в мастера спорта по гандболу	15 лет и более	10	10	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гандбол»

Ф.И.О. преподавателя	Наименование ВУЗа (который окончил)	Место работы, должность, ученая степень, ученое (почетное) звание, дополнительная квалификация	Стаж работы в области профессиональной деятельности	Стаж научно-педагогической работы		Наименование читаемой дисциплины
				Всего	В том числе по читаемой дисциплине	
	Специальность «Электрооборудование летательных аппаратов. Квалификация: «Инженер электромеханик»					

### 3.2 Материально-технические условия реализации программы

Реализация дополнительной общеобразовательной общеобразовательной программы «Гандбол» обеспечивается материально-технической базой Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, соответствующей требованиям организации тренировочного процесса по командным игровым видам спорта и действующим санитарно-гигиеническим нормам.

**Специализированные помещения для проведения тренировочных занятий.** Тренировочный процесс осуществляется в спортивном зале, оборудованном в соответствии с требованиями организации занятий по гандболу. Зал обеспечивает достаточную площадь для проведения групповых занятий, выполнения упражнений на передвижение, отработки технических приёмов и проведения учебных игр. Покрытие пола соответствует требованиям безопасности и обеспечивает необходимое сцепление для выполнения игровых действий.

**Основное спортивное оборудование.** Зал укомплектован гандбольными воротами стандартных размеров (3×2 метра) с сетками для проведения учебных и контрольных игр. Имеется разметка площадки, соответствующая правилам соревнований по гандболу, включая линию площади ворот, линию свободных бросков и ограничительные линии. Для тренировочной деятельности используются гандбольные мячи различных размеров: стандартные мячи для мужчин (размер 3) и женщин (размер 2), а также облегчённые мячи для начального обучения.

**Дополнительное оборудование и инвентарь.** Для развития общей и специальной физической подготовленности зал оснащён скакалками различной длины, медицинболами, координационными лестницами, конусами и фишками для разметки упражнений, барьерами различной высоты для прыжковой подготовки. Имеются гимнастические маты для выполнения упражнений на гибкость, акробатических элементов и общей физической подготовки. Для отработки бросковой техники используются переносные мишины и тренировочные стенки. Зал укомплектован манишками для разделения команд во время учебных игр, секундомерами и табло для фиксации счёта.

**Защитное снаряжение.** Для обеспечения безопасности тренировочного процесса имеется комплект вратарского снаряжения, включающий специализированные перчатки, защитные щитки и шлем для защиты вратаря при отражении бросков. Для полевых игроков предусмотрены эластичные бинты и фиксаторы суставов, используемые при необходимости дополнительной поддержки опорно-двигательного аппарата.

**Вспомогательные помещения.** Занимающиеся обеспечены раздевалками с индивидуальными шкафчиками для хранения личных вещей и спортивной формы, душевыми комнатами и санитарными узлами. Для проведения индивидуальных консультаций, разбора игровых ситуаций и видеоанализа соревновательной деятельности используется тренерская комната, оснащённая необходимым мультимедийным

оборудованием.

**Медицинское обеспечение.** В непосредственной близости от тренировочного зала располагается медицинский кабинет, укомплектованный средствами оказания первой помощи при травмах, характерных для игровых видов спорта. Аптечка первой помощи находится непосредственно в тренировочном зале и содержит перевязочные материалы, охлаждающие пакеты, эластичные бинты и средства обработки мелких повреждений кожных покровов.

### **3.3. Учебно-методическое обеспечение программы**

Тренировочное занятие по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Гандбол» организуется в соответствии с классической трёхчастной структурой, включающей подготовительную, основную и заключительную части. Каждая структурная часть выполняет специфические педагогические и физиологические функции, обеспечивая целостность и эффективность тренировочного воздействия.

**Подготовительная часть занятия.** Подготовительная часть тренировочного занятия проводится в спортивном зале и направлена на создание оптимальных условий для последующей работы. На данном этапе тренер-преподаватель осуществляет постановку конкретных тренировочных задач, доводит до обучающихся содержание предстоящей работы, акцентирует внимание на ключевых технических и тактических элементах, подлежащих освоению или совершенствованию в основной части занятия. Одновременно происходит организация группы, проверка готовности спортивной формы, оценка текущего функционального состояния и самочувствия занимающихся.

Функциональная подготовка организма к интенсивной работе реализуется посредством выполнения комплекса общеразвивающих упражнений, направленных на повышение температуры тела, активизацию кровообращения в мышцах и улучшение подвижности суставов. Общая разминка включает бег в различных направлениях с изменением темпа и способа передвижения, общеразвивающие упражнения для всех мышечных групп, упражнения на координацию и ловкость. Специальная разминка предусматривает выполнение упражнений с мячом: передачи в парах и тройках, ловля мяча в движении, ведение мяча, имитация бросковых движений с постепенным увеличением интенсивности.

Психологическая подготовка обучающихся к основной части занятия достигается через формирование установки на качественное выполнение технических заданий, концентрацию внимания на предстоящей работе и создание положительного эмоционального настроя. Тренер-преподаватель демонстрирует технические элементы в целостном виде и по частям, объясняя ключевые точки контроля, типичные ошибки и способы их предупреждения.

**Основная часть занятия.** Основная часть тренировочного занятия посвящена непосредственному решению образовательных, развивающих и воспитательных задач программы. Центральное место занимает изучение и совершенствование техники игровых приёмов, тактических схем индивидуальных и групповых взаимодействий, формирование навыков командной игры.

На начальном этапе подготовки особое внимание уделяется формированию правильного двигательного стереотипа каждого технического действия. Обучающиеся осваивают технику ловли и передачи мяча различными способами, технику бросков по воротам с различных позиций, защитные стойки и перемещения. Формируется умение контролировать положение тела в различных фазах движения и сохранять устойчивое равновесие при выполнении технических действий. Педагогический процесс строится по принципу от простого к сложному: первоначально отрабатываются отдельные элементы

техники в упрощённых условиях, затем они объединяются в комбинации с постепенным приближением к игровым условиям.

По мере освоения базовой техники происходит усложнение тренировочных заданий, увеличение интенсивности работы и введение элементов противодействия партнёра. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется посредством выполнения упражнений в парах и группах, игровых заданий на ограниченном пространстве, учебных игр с соблюдением принципа постепенности и контроля тренировочной нагрузки. Особое значение придаётся формированию умения применять освоенную технику в условиях противодействия соперника и взаимодействия с партнёрами.

Помимо технической и тактической работы, в основной части занятия выполняются упражнения общей и специальной физической подготовки, направленные на развитие физических качеств, определяющих успешность игровой деятельности: скоростно-силовых способностей, координации, игровой выносливости, ловкости.

**Заключительная часть занятия.** Заключительная часть тренировочного занятия направлена на постепенное снижение физического и психоэмоционального напряжения, восстановление функционального состояния организма после интенсивной работы. Обучающиеся выполняют упражнения на растягивание основных мышечных групп, задействованных в тренировке, что способствует снятию мышечного напряжения, улучшению эластичности мышц и связок, профилактике отсроченных болезненных ощущений и травматизма.

Дыхательные упражнения, выполняемые в спокойном темпе, обеспечивают нормализацию частоты сердечных сокращений и артериального давления, способствуют ускорению восстановительных процессов. Применяются элементы миофасциального расслабления, упражнения на восстановление и расслабление.

Завершается занятие подведением итогов проделанной работы, в ходе которого тренер-преподаватель анализирует выполнение поставленных задач, отмечает достижения обучающихся, указывает на допущенные ошибки и намечает пути их исправления. Занимающимся предлагаются рекомендации для самостоятельной работы, включающие упражнения на развитие гибкости, укрепление мышц кора, индивидуальную работу с мячом (жонглирование, укрепление кистей), которые могут выполняться самостоятельно в домашних условиях. Организованный уход из зала завершает тренировочное занятие.

## **Основная литература**

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебник для вузов / под общей редакцией Е. В. Конеевой. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2025. - 344 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-18609-3. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/565604>

2. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебник для вузов / под общей редакцией А. А. Зайцева. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2025. - 321 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-19931-4. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/566879>

## **Дополнительная литература**

1. Оздоровительная тренировка лиц зрелого возраста: направленность, содержание, методики: монография / С. В. Савин, О. Н. Степанова, В. С. Соколова, И. В. Николаев; под ред. О. Н. Степановой. - Москва: МПГУ, 2017. - 200 с. - ISBN 978-5-4263-0492-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1340960>

2. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов, составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва : Научный консультант, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1023871>

3. Физическая культура. Лекции : учеб. пособие для студентов вузов / Е.А. Малейченко [и др.]. - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с. - ISBN 978-5-238-02982-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1027339>

4. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 201 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807>

### **Нормативные правовые документы и иная правовая информация**

1. Конституция Российской Федерации.

2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

3. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

4. Указ Президента Российской Федерации от 24.03. 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.06.2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы»

### **Интернет-ресурсы (базы данных, мультимедиа ресурсы, сайты, порталы и иные ресурсы)**

<b>Название сайта</b>	<b>Характеристика</b>
http://ranepa.ru Электронный каталог библиотеки	На этой сайте представлены книги, имеющие в читальных залах библиотеки РАНХиГС
http://www.biblioclub.ru/ ЭБС «Университетская библиотека online»	На данном сайте представлена литература разной тематики
Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологий, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 14 млн. научных статей и публикаций.