

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

Дирекция физической культуры и спорта

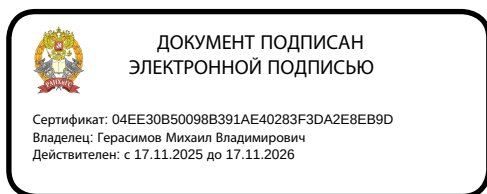
ЭЦП

Руководитель структурного
подразделения

УТВЕРЖДАЮ

Директор Дирекции физической
культуры и спорта РАНХиГС

_____ М.В. Герасимов



« ____ » _____ 2026 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности
«ГАНДБОЛ»

Очная форма обучения
328 акад. ч.

Москва, 2026 г.

Разработчики 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, старший преподаватель кафедры физической культуры	В.Н. Фетисов
Начальник управления массовым спортом Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, старший преподаватель кафедры физической культуры	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» рассмотрена на заседании кафедры физической культуры Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, рекомендована к реализации «26» августа 2026 г., протокол № 1.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	4
1.1. Направленность образовательной деятельности программы, ее цель.....	4
1.2. Нормативные правовые основания разработки программы.....	5
1.3. Планируемые результаты обучения.....	6
1.4. Категория обучающихся.....	7
1.5. Форма и технологии обучения.....	7
1.6. Объем (трудоемкость) программы и срок ее обучения.....	8
1.7. Документ, выдаваемый по результатам обучения ДООП.	9
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	9
2.1. Календарный учебный график.....	9
2.2. Учебный план.....	10
2.3. Рабочие программы дисциплин (содержание программы по темам, дисциплинам, разделам, модулям).....	15
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	20
3.1. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы.....	20
3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.....	23
4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (ПРИ НАЛИЧИИ)	25
ПРИЛОЖЕНИЕ. Сведения о преподавательском составе (кадровая справка).....	29

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Направленность образовательной деятельности программы, ее цель

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гандбол» (далее - программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и реализуется Дирекцией физической культуры и спорта РАНХиГС для студентов Академии, осваивающих программы бакалавриата и магистратуры. Гандбол понимается здесь как контактный командный игровой вид спорта с собственной системой соревнований, разрядными требованиями и устоявшейся методикой подготовки. Отсюда и главный акцент. Программа готовит студента к выступлению на студенческих соревнованиях за свой институт и за Академию, а общеразвивающие, оздоровительные и воспитательные эффекты возникают внутри спортивной подготовки, а не вместо нее.

Программа характеризуется комплексной целевой направленностью, интегрирующей несколько ключевых компонентов:

- спортивно-соревновательная векторность, ориентирующая на систематическую подготовку спортивного резерва из числа студенческой молодежи, демонстрирующей выраженную предрасположенность к скоростно-силовым контактным видам спорта. Тренировочный процесс выстраивается в строгом соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», что обеспечивает преемственность в развитии спортивного мастерства;

- оздоровительный компонент, выступающий инструментом формирования принципов рационального отношения к собственному здоровью. Игровая деятельность в гандболе предъявляет колоссальные требования к функциональному состоянию сердечно-сосудистой и нервно-мышечной систем. Практика подтверждает, что осознание взаимосвязи между систематической двигательной активностью и качеством жизнедеятельности приходит к студентам именно через регулярное преодоление тренировочных трудностей;

- физическое развитие, предусматривающее целенаправленное совершенствование скоростно-силовых способностей, координационных функций, игровой выносливости и ловкости. Существенное значение придается отработке технического мастерства в базовых элементах игры, среди которых передачи, ловля мяча, броски по воротам в прыжке и с падением, а также специфические защитные перемещения в зоне шести метров;

- выявление и поддержка способных обучающихся, предполагающая разработку индивидуализированных тренировочных программ с учетом игрового амплуа, особенностей морфофункционального статуса и психологических характеристик. Поддержка выражается в систематическом включении в соревновательную практику различного уровня;

- профессиональное самоопределение, создающее предпосылки для освоения компетенций, востребованных в профессиях тренера по гандболу, спортивного менеджера и организатора массовых мероприятий. Компетенции гандболиста обладают выраженным трансферным характером и переносятся в широкий спектр профессий, связанных с принятием решений в условиях жесткого дефицита времени;

- личностное развитие, направленное на формирование волевых качеств, самообладания и способности к преодолению трудностей в условиях контактного соревновательного противоборства. Командный характер игры воспитывает ответственность за коллективный результат;

- социальная адаптация, обеспечивающая оптимизацию соотношения учебной и спортивной деятельности. Планирование тренировочных мероприятий ведется с учетом академического расписания, что минимизирует негативное влияние спортивной занятости на успеваемость;

- воспитательная направленность, реализующая потенциал спорта в аспекте формирования гражданской ответственности. Участие в соревнованиях в качестве

представителя Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации рассматривается как значимый фактор осознания сопричастности к истории и достижениям образовательной организации.

Цель программы состоит в системном повышении уровня гандбольной подготовленности студентов Академии, формировании у них устойчивой потребности в регулярной двигательной деятельности соревновательного характера и подготовке к результативному выступлению на первенствах институтов, межвузовских турнирах и спартакиадах в составе сборных команд.

Задачи программы распределяются по нескольким группам:

- освоение биомеханических основ техники выполнения бросков, передач и защитных действий, тактики игры в нападении и защите, правил вида спорта и регламентов соревнований, методов анализа игровой деятельности и работы над ошибками;

- развитие скоростно-силовых способностей, координации, специальной выносливости и способности к прогнозированию траектории мяча и выбору оптимального тактического решения в условиях контактного противодействия;

- формирование навыков управления физической нагрузкой, рационального режима труда и отдыха, профилактика травматизма плечевого пояса и коленных суставов, поддержание оптимального психофизиологического состояния при высокой учебной занятости;

- воспитание волевых качеств, эмоциональной устойчивости, ответственности за принимаемые решения, культуры уважительного отношения к сопернику, корпоративной идентичности и чувства сопричастности к достижениям Академии; выявление и поддержка студентов, способных к росту спортивного мастерства.

1.2. Нормативные правовые основания разработки программы

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, утвержденные Федерацией гандбола России
14. Устав федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»
15. Приказ № 02-1588 от 20 августа 2025 года «О планируемых результатах освоения образовательных программ высшего образования – программ бакалавриата, специалитета, запланированных к запуску в 2025/2026 учебном году, в части универсальных компетенций»
16. 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»
17. 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

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

Код компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора достижения компетенций	Наименование компонента компетенции	Образовательный результат
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1.	Соблюдает и продвигает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
				Умеет отбирать и применять методы поддержания физического здоровья на основе самодиагностики физического состояния
		УК-7.2.	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения	Знает свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки Умеет планировать

Код компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора достижения компетенций	Наименование компонента компетенции	Образовательный результат
			работоспособности	свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности

Предметные результаты раскрываются в четырехкомпонентной логике «знания, умения, владения, практический опыт» (таблица 1). Наиболее диагностичным для прогноза игровой надежности оказывается четвертый компонент, поскольку соревновательная деятельность проверяет подготовленность точнее любой экспертной оценки на тренировке.

Таблица 1

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы			
		Знания	Умения	Владения	Практический опыт
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 функционального состояния в условиях игровой нагрузки.	Обучающийся умеет выполнять технические приемы 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 приемов; владеет навыками командного взаимодействия в стандартных игровых ситуациях; владеет методами регулирования физической нагрузки в игровой деятельности.	Имеет опыт участия в соревнованиях по гандболу, ведения дневника самоконтроля

1.4. Категория обучающихся

Специфика гандбола как контактного игрового вида спорта задает требования к контингенту, отличные от требований в циклических дисциплинах. Они сводятся к трем позициям:

- 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 Института государственной службы и управления, Института права и национальной безопасности, Института управления, Института общественных наук, а также иных структурных подразделений РАНХиГС;

- возрастной диапазон на момент зачисления ограничен интервалом от 18 до 25 лет включительно. Уровень гандбольной подготовленности может быть любым. В одной группе оказываются и разрядники с турнирным опытом, и студенты, лишь недавно освоившие базовые стойки, и такое соседство при грамотной дифференциации заданий скорее помогает, чем мешает. Обязательное условие одно, выраженная мотивация к занятиям. Предшествующий опыт в других игровых видах спорта рассматривается как благоприятный фактор;

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

1.5. Форма и технологии обучения

Форма обучения очная. Вся трудоемкость программы реализуется в формате практических тренировочных занятий под руководством тренера-преподавателя; лекционные часы и часы самостоятельной работы учебным планом не выделяются, а электронное обучение и дистанционные образовательные технологии в качестве самостоятельной формы не предусмотрены.

Теоретические сведения о технике выполнения бросков, тактике позиционного нападения, правилах соревнований, основах спортивной гигиены и режима дня сообщаются непосредственно в ходе тренировочного процесса. Такой подход дает немедленное закрепление знания в практическом действии. Разобранная на макете или устно идея через десять минут проверяется в тренировочной игре, а ошибка, допущенная в розыгрыше, в тот же день становится предметом анализа. Занятия проводятся в групповой форме.

Ведущими методами выступают выполнение специальных подводящих упражнений, тренировочные игры с различным форматом площадок, анализ сыгранных матчей с применением классических методов и видеозаписей. Соревновательный метод пронизывает весь процесс, от разминки с мячом до участия в официальных турнирах.

1.6. Объем (трудоемкость) программы и срок ее обучения

Общая трудоемкость программы составляет 328 академических часов, полностью отведенных на практическую работу обучающихся с тренером-преподавателем в формате тренировочных занятий. Освоение программы рассчитано на три года обучения. Общая продолжительность образовательного процесса равна 108 учебным неделям, по 36 недель в каждом учебном году.

Занятия проводятся три раза в неделю. Обучающимся предлагается расписание, из которого они выбирают удобное время посещения: во вторник и четверг с 19:00 до 22:00. Минимальная обязательная посещаемость составляет два занятия в неделю

продолжительностью два академических часа каждое. Недельная нагрузка тем самым достигает не менее четырех академических часов, годовой объем учебного времени составляет 164 академических часа, а за полный трехлетний курс общее количество учебных часов достигает 492 часов.

Гибкий график позволяет студенту самостоятельно формировать индивидуальный режим тренировок с учетом личной занятости и уровня подготовленности. Наблюдается устойчивая тенденция. Студенты, выдерживающие регулярный недельный режим на протяжении всего сезона, демонстрируют заметно более ровные турнирные результаты, чем занимающиеся эпизодически, даже при исходно более высоком разряде последних. Выбранная периодичность обеспечивает оптимальное соотношение тренировочной нагрузки и восстановления, способствует планомерному развитию специальных качеств гандболиста и предупреждает состояние физического перенапряжения.

1.7. Документ, выдаваемый по результатам обучения ДООП

По итогам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Гандбол» обучающимся РАНХиГС выдается сертификат установленного образца. Основанием для выдачи служат результаты промежуточной аттестации, проводимой в конце четного семестра каждого учебного года.

Сертификат 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;
- итоговое количество баллов, набранных обучающимся по результатам аттестационных мероприятий.

Документ выступает официальным подтверждением приобретенных компетенций и может быть использован для документального подтверждения полученных знаний, умений и навыков, позволяющих получить оценку «зачтено» по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту». Наличие сертификата свидетельствует, что его обладатель освоил теоретические основы и практические аспекты тренировочного процесса в данном виде спорта, овладел техникой выполнения основных технических приемов и достиг уровня подготовленности, соответствующего требованиям программы.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан с учетом особенностей учебного процесса РАНХиГС и специфики подготовки студентов в контактных игровых видах спорта. Учебные занятия проводятся в практической форме под руководством тренера-преподавателя, что отвечает ориентации программы на освоение гандбольной теории и практики, развитие аналитических способностей и формирование навыков соревновательной деятельности.

Текущий контроль успеваемости (ТКУ) проводится еженедельно в ходе тренировочных занятий. Оцениваются качество выполнения технических элементов, результаты тренировочных партий, динамика освоения теоретического материала и выполнение самостоятельных заданий. Промежуточная аттестация (ПА) приходится на май-июнь каждого учебного года и включает контрольные задания по тактике и стратегии, демонстрацию знаний в области техники бросков, участие в контрольных турнирах. По завершении третьего года обучения проводится итоговая аттестация (ИА). Подобное построение графика позволяет сочетать учебную деятельность студентов со спортивной подготовкой, сохранять преемственность тренировочного процесса и не

входить в конфликт с академическими обязательствами.

Условные обозначения: УЗ – учебные занятия; ТКУ – текущий контроль успеваемости; ПА – промежуточная аттестация; ИА – итоговая аттестация.

Таблица 2

Календарный учебный график

Учебный год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь
Нечетный семестр					
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
Четный семестр					
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

Летний период (июль–август) является каникулярным; учебные занятия по программе в этот период не проводятся.

2.2. Учебный план

Учебный план объединяет три раздела, отражающих логику подготовки гандболиста, от теоретического фундамента через тактическую подготовку к практической игре и соревновательной деятельности. Каждый раздел включает три темы. Вся трудоемкость, 328 академических часов, отнесена к контактной работе в форме практических занятий; лекционные часы, самостоятельная работа, консультации и занятия с применением электронного обучения учебным планом не предусмотрены, в связи с чем соответствующие графы стандартной формы заполнены знаком «-», а сам план приводится в сокращенном виде.

Формы текущего контроля успеваемости обозначены сокращениями: ПЗ – оценка выполнения на практическом занятии; СН – сдача нормативов; С – участие в соревнованиях; П – посещение. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Итоговая аттестация проводится в форме зачета, условиями которого выступают участие в двух официальных соревнованиях, отчет по тренировочному циклу и посещение тренировочных занятий.

Таблица 3

Учебный план

№ п/п	Наименование темы, дисциплины, раздела, модуля ²	Общая трудоемкость, час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.					Самостоятельная работа (с применением ЭО), час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация (форма/час)	Итоговая аттестация (вид /час.)
			Всего ⁴	В том числе					Всего	В том числе							
				Лекции ⁵	Практические (семинарские, лабораторные) занятия ⁶	Контактная самостоятельная работа час	Индивидуальные и групповые консультации			Лекции	Практические (семинарские, лабораторные) занятия	Индивидуальные и групповые консультации	Контактная самостоятельная работа, час				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1.	Раздел «Техническая подготовка гандболиста»	100	100	–	100	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
1.1.	Тема 1. Техника владения мячом	33	33	–	33	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
1.2.	Тема 2. Техника бросков по воротам	33	33	–	33	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
1.3.	Тема 3. Техника защитных действий	34	34	–	34	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
2	Раздел «Тактическая подготовка гандболиста»	114	114	–	114	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
2.1.	Тема 1. Индивидуальные тактические действия	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
2.2.	Тема 2. Групповые тактические взаимодействия	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
2.3.	Тема 3. Командные тактические системы	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
3.	Раздел «Физическая подготовка и соревновательная практика»	114	114	–	114	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
3.1.	Тема 1. Общая и специальная физическая подготовка	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	–	–
3.2.	Тема 2. Интегральная подготовка	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	–	–
3.3.	Тема 3. Соревновательная деятельность	38	36	–	36	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	3 (Т)/2	–
Итого:		60	–	–	58	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2	–
Всего:		328 часов															

2.3. Рабочие программы дисциплин (содержание программы по темам, дисциплинам, разделам, модулям)

Содержание программы по темам, дисциплинам, разделам, модулям

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
Раздел 1. Техническая подготовка гандболиста	
<i>Тема 1.1. Техника владения мячом</i>	Тема охватывает системное изучение базовых компонентов техники игры. Работа ведется по нескольким линиям. 1) Фундаментальные стойки. Изучается оптимальное положение корпуса и распределение веса тела для быстрого старта. 2) Техника перемещений. Осваиваются приставные и скрестные шаги. Опыт работы со спортсменами показывает, что именно экономичность передвижений обеспечивает снижение энергозатрат в длительных матчах. 3) Владение мячом. Прорабатываются передачи одной рукой от плеча и хлестом. 4) Финты. Формируется навык обманных движений без мяча и с мячом.
<i>Тема 1.2. Техника бросков по воротам</i>	Тема направлена на формирование оптимальной биомеханической структуры атакующих движений. 1) Опорный бросок. Анализируются фазы замаха и разгона звеньев метящей руки. 2) Бросок в прыжке. Осваивается техника увеличения высоты точки выпуска мяча для преодоления блока защитников. 3) Бросок в падении. Применяется при атаках с крайних позиций и из зоны линейного игрока. 4) Стабильность движения. Выработка воспроизводимого двигательного стереотипа. При ближайшем рассмотрении именно способность выполнять атакующие действия с различных позиций отличает квалифицированного спортсмена от новичка.
<i>Тема 1.3. Техника защитных действий</i>	Содержание посвящено освоению техники защиты и противодействия. 1) Защитная стойка. Формируется готовность к контактному взаимодействию. 2) Блокирование бросков. Изучается своевременный выход на бросающего игрока и постановка рук. 3) Перехваты и выбивания. Осваиваются приемы активного противодействия в рамках правил игры. 4) Опека. Принципы выбора позиции относительно опекаемого игрока и ворот. На первый взгляд тема может показаться второстепенной, однако практика подтверждает обратное, пренебрежение защитными навыками ведет к системным сбоям в командных построениях.
Раздел 2. Тактическая подготовка гандболиста	
<i>Тема 2.1. Индивидуальные тактические действия</i>	Изучаются принципы тактического мышления. 1) Действия без мяча. Выбор момента для открывания и освобождения от опеки посредством заслонов. 2) Действия с мячом. Реализация концепции прохода, броска или передачи. 3) Индивидуальная защита. Определение момента для активного противодействия. 4) Адаптация. Принципы противодействия игрокам различных амплуа, от разыгрывающих до линейных. Данные позволяют заключить, что тактическая гибкость формируется не сразу и

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
	требует многократного проигрывания типовых ситуаций.
<i>Тема 2.2. Групповые тактические взаимодействия</i>	Тема формирует навыки согласованных действий. 1) Взаимодействия в нападении. Комбинации «передай и выйди», скрестные перемещения, сдвойки. 2) Заслоны. Техника постановки и использования для освобождения партнера. 3) Взаимодействие с линейным. Создание угрозы из зоны вратарской площади. 4) Групповая защита. Подстраховка, переключение, проскальзывание. Формируется понимание времени и пространства в гандбольной атаке, где доля секунды определяет успех комбинации.
<i>Тема 2.3. Командные тактические системы</i>	Содержание охватывает командные системы игры. 1) Позиционное нападение. Расстановка 3-3 и варианты ее развития. 2) Зонная защита. Модификации 6-0, 5-1 и 3-2-1. 3) Быстрый прорыв. Организация перехода из обороны в атаку. 4) Игра в меньшинстве. Тактические схемы при удалениях. В ряде случаев проявляется парадокс, когда технически подготовленная команда проигрывает именно из-за неумения быстро перестраиваться при потере мяча.
Раздел 3. Физическая подготовка и соревновательная практика	
<i>Тема 3.1. Общая и специальная физическая подготовка</i>	Осваивается система упражнений, составляющих физический фундамент гандболиста. 1) Скоростно-силовые качества. Методы развития мощности бросковых движений и прыжковых действий. 2) Специальная выносливость. Интервальные методы тренировки, позволяющие сохранять работоспособность в условиях переменной интенсивности. 3) Координация. Упражнения на согласование движений в условиях противодействия. 4) Восстановление. В ряде случаев проявляется целесообразность использования средств плавания для активного восстановления и разгрузки позвоночного столба после интенсивных прыжковых нагрузок.
<i>Тема 3.2. Интегральная подготовка</i>	Тема направлена на комплексную реализацию возможностей. 1) Сопряженное воздействие. Одновременное совершенствование техники и развитие специальных качеств. 2) Моделирование. Учебные игры с тактическими ограничениями. 3) Психологическая настройка. Управление предстартовым состоянием и концентрация внимания. 4) Стрессоустойчивость. Формирование способности к принятию решений в условиях жесткого контактного давления.
<i>Тема 3.3. Соревновательная деятельность и ее анализ</i>	Содержание охватывает подготовку к турнирам. 1) Регламент. Правила замен, виды нарушений и санкции. 2) Предсоревновательная настройка. Физическая и психологическая подготовка к матчу. 3) Турнирная практика. Участие в первенствах институтов и межвузовских турнирах. 4) Аналитика. Разбор проведенных матчей с использованием статистических показателей, включая процент реализации бросков и количество технических потерь. Примечательно, что соревновательная практика выступает неотъемлемым компонентом подготовки, обеспечивающим приобретение опыта в условиях реального психологического давления.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы

Реализация программы обеспечивается материально-технической базой Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, отвечающей требованиям к организации тренировочного процесса по контактным игровым видам спорта и действующим санитарно-гигиеническим нормам.

Специализированные помещения. Тренировочный процесс проходит в спортивном зале, оборудованном для занятий гандболом. Площадь помещения позволяет разметить полноразмерную площадку 40х20 метров. Покрытие пола обеспечивает необходимое сцепление спортивной обуви и безопасность при выполнении прыжков и приземлений после бросков. Мелочь на первый взгляд, но недостаточная освещенность ворот утомляет зрительный аппарат гандболиста быстрее любого физического напряжения.

Основное оборудование и инвентарь. Зал оборудован гандбольными воротами стандартных размеров 3х2 метра с сетками. Имеется достаточное количество мячей размера 3 для мужчин и размера 2 для женщин. Применяются конусы, фишки, стойки, координационные лестницы и барьеры для прыжковой подготовки. Для отработки бросковой техники используются переносные мишени.

Вспомогательные помещения. Занимающимся обеспечены комфортные условия пребывания, включая раздевалки и санитарные узлы. Для теоретических разборов используется учебная аудитория с мультимедийным проектором.

Медицинское обеспечение. В непосредственной близости от места проведения занятий располагается медицинский кабинет. Аптечка первой помощи находится непосредственно в тренировочном помещении и содержит перевязочные материалы, средства для обработки мелких повреждений кожи и охлаждающие пакеты, которые могут возникнуть при контактных столкновениях.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Занятие строится по трехчастной схеме и включает вводную, основную и заключительную части. У каждой из них собственная педагогическая функция, и только их совокупность дает целостное образовательное воздействие:

- **вводная часть.** Ее назначение состоит в создании условий для последующей интенсивной скоростно-силовой работы. Тренер-преподаватель ставит конкретные учебные задачи, раскрывает содержание предстоящей работы. Параллельно решаются организационные вопросы, проверяется готовность инвентаря. Подготовка к основной работе идет через разминочные задания, активизирующие нервно-мышечный аппарат. Разминка включает беговые упражнения, общеразвивающие комплексы и специальные упражнения с мячом. Психологическая настройка достигается формированием установки на качественное выполнение заданий и созданием положительного эмоционального фона;

- **основная часть.** Здесь решаются образовательные и развивающие задачи программы, центральное место занимает изучение и совершенствование техники ударов и тактических навыков. Теоретическая работа включает разбор тактических схем позиционного нападения и зонной защиты. Тренер-преподаватель показывает образцы качественной игры, раскрывает логику принятия решений. Движение идет от простого к сложному. Практическая работа охватывает выполнение серийных бросков в заданные зоны ворот, тренировочные игровые задания. По мере освоения базового материала задания усложняются, а самостоятельность обучающихся в принятии тактических решений растет;

- **заключительная часть.** Она направлена на систематизацию изученного, снятие физического и психоэмоционального напряжения. Обучающиеся выполняют упражнения на растягивание мышц плечевого пояса, спины и ног. Завершает занятие анализ выполнения поставленных задач, в ходе которого отмечаются достижения и указываются ошибки. Занимающиеся получают рекомендации для самостоятельной работы, среди которых упражнения на развитие скоростно-силовых способностей и отработка элементов ментальной подготовки. Организованное завершение занятия воспитывает ответственное отношение к систематической самостоятельной работе над мастерством.

Рекомендуемая методическая литература:

- Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебник для среднего профессионального образования/ под общей редакцией Е.В.Конеевой. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 344 с.;

- Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебник для среднего профессионального образования / под общей редакцией А.А. Зайцева. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 321 с.

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»

4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (ПРИ НАЛИЧИИ)

Балльно-рейтинговая система оценивания результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Гандбол» разработана в соответствии с принципами объективности, прозрачности и комплексного учета 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	Хорошо		C	C
65–74 балла	Хорошо		D	D
55–64 балла	Удовлетворительно		E	E
от 0 до 54 балла	Неудовлетворительно	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 приемов, 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-	10	Баллы начисляются на основании списка

Тип деятельности	Баллы	Примечания
массовых мероприятиях, организованных кафедрой физической культуры		регистрации присутствия на мероприятии или сертификата участника. К данной категории относятся мастер-классы, показательные выступления, гандбольные фестивали и иные массовые мероприятия.