

Управление образования
администрации муниципального образования город-курорт Анапа
Муниципальное казенное учреждение
дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа № 6

Принято на педагогическом совете
МКУ ДО ДЮСШ № 6
Протокол № 12
от « 29 » июля 2021 г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МКУ ДО ДЮСШ № 6

А.Н. Черноруцкий
Приказ № 58 от 29 июля 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ
«ГАНДБОЛ»**

Срок реализации программы: 10 лет
Возрастная категория: от 9 до 18 лет
Форма обучения: очная, дистанционная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID номер Программы в Навигаторе: 2474

Авторы-составители:
Жевлаков Станислав Викторович
тренер-преподаватель МКУ ДО ДЮСШ № 6
Филиппанова Алеся Сергеевна
заместитель директора по учебно-спортивной
работе МКУ ДО ДЮСШ № 6

г-к Анапа, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Учебный план программы и его содержание	8
1.2.1. План теоретической подготовки	9
1.2.2. Общая и специальная физическая подготовка	12
1.2.3. Избранный вид спорта: техническая подготовка	15
1.2.4. Избранный вид спорта: тактическая подготовка	19
1.2.5. Избранный вид спорта: игровая подготовка	21
1.2.6. Избранный вид спорта: контрольные и календарные игры	21
1.2.7. Избранный вид спорта: инструкторская и судейская практика	22
1.2.8. Избранный вид спорта: контрольные испытания	23
1.2.9. Избранный вид спорта: восстановительные мероприятия	24
2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации	25
2.1. Условия реализации программы	25
2.2. Критерии отбора в группы НП-1	25
2.3. Формы аттестации	24
2.3.1. Промежуточная аттестация	26
2.3.2. Итоговая аттестация	29
2.4. Оценка планируемых результатов	31
2.5. Методические материалы	31
2.6. Перечень информационного обеспечения	37

1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.

1.1. Пояснительная записка

Направленность. Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа «Гандбол» - программа физкультурно-спортивной направленности, которая отражает единую систему подготовки спортсменов в условиях детско-юношеской спортивной школы. Программа предназначена для детей и подростков от 9 до 18 лет. Срок реализации программы – 10 лет.

Настоящая программа разработана с учетом методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденных приказом Минспорта России № 325 от 24.10.2012г, приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказа Министерства спорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) "Об образовании в Российской Федерации", санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», утверждённого приказом Минспорта России от 30 августа 2013 г. № 679.

Гандбол - это спортивная игра, которая проводится мячом на специально оборудованной площадке между двумя командами. Основу игры составляют естественные движения - ходьба, бег, прыжки, метания, которые выполняются различными способами и во всевозможных сочетаниях. Сущность гандбола заключается в стремлении игроков, встречающихся команд завладеть мячом и забросить его в ворота, защищаемые соперником. Все действия с мячом выполняются руками. Игра проводится в рамках правил, разрешающих противоборство, но пресекающих грубость и неспортивное поведение. Побеждает команда, сумевшая забросить большее число мячей в ворота соперника. Достижение успеха обеспечивается подготовленностью спортсменов команды и согласованностью их действий

Отличительной особенностью игры в гандбол является высокая скорость передвижения ее игроков, быстрые и внезапные действия с мячом, взаимодействия с партнерами по команде, своевременная реакция на быстро меняющиеся игровые ситуации, ведение спортивного единоборства — борьба за мяч, за игровую позицию, за более четкое исполнение технических и тактических действий. Игра в гандбол всегда ведется с высоким эмоциональным настроением, возникающим в результате большого разнообразия движения, остроты игровых положений, динамики спортивной борьбы, коллективного характера игровых действий, прямой зависимости действий игроков и команды, немедленной оценки результатов спортивной борьбы. Все это создает положительные условия для эффективного физического воспитания детей, для их общего развития.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Программа разработана на основе теории и методики физического воспитания и гандбола, возрастных физиологических и психологических особенностей обучающихся,

практического опыта и разработок тренеров-преподавателей ДЮСШ № 6 по гандболу, а также опирается на новейшие разработки в области спортивной подготовки по гандболу.

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области гандбола, развития физических и морально-волевых качеств учащихся, материально-технические условия, для реализации которого имеются на базе нашей ДЮСШ.

Новизна. Отличительные особенности. Программа предусматривает возможность использования бесконтактных форм обучения (обучения на расстоянии). Реализация программы состоит в ориентированности части ее раздела (общая физическая подготовка) на решение значимой для дополнительного образования проблемы - реализация в условиях отдаленного поселения или временного ограничения (приостановки) для обучающихся занятий в очной (контактной) форме с использованием приемов и методов электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий при организации и проведении практических занятий по общей физической подготовке на всех этапах подготовки по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям.

В условиях бесконтактной формы обучения (обучения на расстоянии) тренер-преподаватель может использовать доступные ему и обучающимся формы, средства и методы электронного обучения для реализации части образовательной программы без нарушения образовательного процесса в целом. В этом заключается педагогическая целесообразность программы.

Для проведения учебно-тренировочных занятий могут использоваться следующие формы обучения и виды занятий: видео мастер-классов, онлайн тренировка посредством платформ конференц-связи, конспект тренировочного занятия, ведение дневника самоконтроля, просмотр видеоматериалов для изучения теоретической части программы и т.д. Могут быть использованы следующие средства обучения: мессенджеры, социальные сети, видеохостинги, платформы конференц-связи, электронные почты и т.п.

Цель программы - осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям спортом к участию в спортивно-массовых мероприятиях, отбор перспективных детей и подростков.

Основные задачи:

- формирование и развитие творческих спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, в частности, гандболе.

Реализация программы:

Многолетняя подготовка спортсмена делится на три этапа, каждый из которых является звеном в общей системе подготовки и связан с определенным возрастом и уровнем подготовленности занимающихся.

Планируемые результаты.

Предметные результаты. В результате обучения по программе, обучающиеся должны **знать:**

- основные понятия, термины в гандболе,
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
- историю развития гандбола,
- правила соревнований в избранном виде спорта,

уметь:

- применять правила безопасности на занятиях,
- владеть основами гигиены,
- соблюдать режим дня.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

Личностные результаты:

- имеет коммуникативные навыки;
- умеет выполнять в коллективе различные социальные роли;
- ориентирован на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- знает основные моральные нормы и ориентируется на их выполнение;
- уважительно относится к процессу тренировок и их результату.

Метапредметные результаты:

- умеет рационально организовать тренировочный процесс;
- умеет применять полученные знания на практике;
- умеет конструктивно подходить к выполнению задания;
- умеет ставить цель и планировать процесс ее достижения.

Уровень, объем и сроки программы.

Весь период предпрофессиональной подготовки в спортивной школе рассчитан на 10 (десять) лет и подразделяется на три этапа.

Общая структура предпрофессиональной подготовки в гандболе

Таблица 1

Этапы	Периоды	Продолжительность в годах
Начальной подготовки (НП)	До 1 года	1
	Свыше 1 года	2
Тренировочный этап (ТЭ)	Начальной специализации	2
	Углубленной специализации	3
Совершенствование спортивного мастерства (ССМ)		2

Каждый из этапов подготовки направлен на решение определенных задач.

Общая направленность многолетней предпрофессиональной подготовки гандболистов в ДЮСШ характеризуется:

- соблюдением рациональной последовательности этапов обучения приемам игры: ознакомление, изучение, совершенствование;
- расширением вариативности используемых игровых приемов и взаимодействий;
- увеличением доли соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- ростом объема выполняемых тренировочных нагрузок;
- повышением интенсивности занятий.

Минимальный возраст лиц для зачисления на этапы и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах

Таблица 2

Этапы подготовки	Min возраст для зачисления в группы (лет)	Min наполняемость группы (кол-во человек)
НП	9	12
ТЭ	10	10
ССМ	14	5

Режимы тренировочной работы и участия в соревнованиях на различных этапах предпрофессиональной подготовки

Таблица 3

Этап подготовки	Год обучения	Кол-во тренировочных часов		Число занятий в неделю	Максимальная продолжительность занятия (час/мин)	Число соревнований	Количество игр
		В год	В неделю				
НП	1	276	6	3	2/90	2-3	16
	2	368	8	3	3/135	3	22
	3	368	8	3	3/135	3	22
ТЭ	1	552	12	3	3/135	4	25
	2	552	12	4	3/135	4	25
	3	690	15	5	3/135	6	28
	4	828	18	6	3/135	6	28
	5	828	18	6	3/135	6	28
ССМ	Весь период	920	20	5	4/180	6	36

Важным условием выполнения задач, стоящих перед отделением, является планирование. Планирование обязательно предусматривает непрерывность и последовательность всей спортивной работы отделения. Общее количество групп регламентируется планом – комплектования, который рассчитывается исходя из муниципального задания.

Исходным материалом для последующего детального планирования тренировочной работы является общий и перспективный план подготовки.

Объем тренировочной и соревновательной деятельности % соотношение к объемам аналогичных показателей, установленных ФССП по виду спорта гандбол.

Таблица 4

Виды деятельности	В общем	Этап подготовки									
		Начальный			Тренировочный					Совершенствование спортивного мастерства	
		Год обучения									
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
Общее число тренировок в год	65,2	89,7	67,3	67,3	44,2	59,0	73,7	88,5	88,5	36,8	36,8
Кол-во календарных игр в год	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Общее кол-во тренировочных часов в год	79,2	89,7	59,8	59,8	66,3	88,5	73,7	88,5	88,5	88,5	88,5

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам подготовки

Таблица 5

Раздел подготовки	В общем	Этап подготовки									
		Начальный			Тренировочный					Совершенствование спортивного мастерства	
		Год обучения									
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
Теоретический	5,9	7,1	7,1	7,1	5,8	5,8	5,8	5,8	5,8	5,4	5,4
ОФП	18,4	28,6	28,6	28,6	21,7	19,9	17,4	15,7	15,7	15,2	15,2
СФП	15,8	14,3	14,3	14,3	16,9	16,3	15,9	14,5	14,5	17,4	17,4
Техническая	20,9	14,3	14,3	14,3	16,9	19,9	21,7	24,2	24,2	21,7	21,7
Тактическая	19,2	9,3	9,3	9,3	14,0	17,8	20,6	22,7	22,7	21,7	21,7
Игровая	16,4	22,8	22,8	22,8	19,3	16,3	15,4	14,0	14,0	15,4	15,4
Инструкторская и судейская практика	1,1	-	-	-	1,9	1,4	1,2	1,2	1,2	1,1	1,1
Контрольные испытания	2,1	3,6	3,6	3,6	2,4	1,8	1,4	1,2	1,2	1,1	1,1
Восстановительные мероприятия	0,6	-	-	-	0,9	0,8	0,6	0,7	0,7	1,0	1,0
ИТОГО	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Самостоятельная работа	21,5	10	15	15	20	20	25	25	25	30	30

Объемы максимальных тренировочных нагрузок

Тренировочные нагрузки, используемые в процессе спортивной подготовки, не должны превышать численные значения

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица 6

Этапный норматив	Этапы и годы подготовки				
	Начальная подготовка		Тренировочный этап		Совершенствование спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет	
Количество часов в неделю	6	8	12	18	20
Количество тренировок в неделю	3	3	4	6	5
Общее количество часов в год	276	368	552	828	920
Общее количество тренировок в год	138	146	184	276	230

Предельные численные значения параметров тренировочной нагрузки на различных этапах спортивной подготовки

Таблица 7

Характеристики тренировочной нагрузки	Этапы и годы подготовки		
	Начальная подготовка	Тренировочный этап	Совершенствование спортивного

	1 год	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет	мастерства
Мах объем тренировочной работы на занятии, мин.	90	135	135	135	180
Мах интенсивность двигательных заданий, ЧСС	160	160	170	180	до 210
Кол-во «пиков» интенсивности нагрузки на занятии, число	1	2	3	4	5
Продолжительность мах интенсивности, мин	2	2	3	3	4

Адресат программы и порядок зачисления в группы. В группы начальной подготовки первого года обучения зачисляются дети и подростки с 9 до 18 лет при успешной сдаче приемных нормативов в соответствии с программой и имеющие медицинский допуск по виду спорта гандбол. При наличии вакантных мест.

1.2. Учебный план программы и его содержание

Учебный план-график

Учебный год во всех группах начинается 1-го сентября. Тренировочные занятия проводятся по расписанию. В предэкзаменационный и экзаменационный периоды в общеобразовательных школах, при необходимости, тренер может для некоторых занимающихся уменьшить количество тренировочных дней и продолжительность учебного занятия.

Тренировочный процесс осуществляется в течение календарного года. Продолжительность учебного года составляет 10,5 месяцев с объемом работы, рассчитанным на 46 недель тренировочных занятий. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресенья и каникулы.

Тренировочная подготовка в группах разных этапов проводится в соответствии с требованиями учебной программы, круглогодично, с применением новейших методик, технических средств обучения и контроля, тренажерных устройств и восстановительных мероприятий, при строгом соблюдении мер безопасности во время занятий. Основной формой тренировочного процесса является тренировочное занятие – академический час 45 минут. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана определено в его структуре.

Таблица 8

Предметные области	Общее кол-во часов	Этап подготовки									
		Начальный			Тренировочный					Совершенствование спортивного мастерства	
		Год обучения									
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
Теоретическая подготовка	360	20	20	20	32	32	40	48	48	50	50
Физическая подготовка:	2090	120	120	120	200	200	230	250	250	300	300
- общая	1120	80	80	80	110	110	120	130	130	140	140
- специальная	970	40	40	40	90	90	110	120	120	160	160

Избранный вид спорта - Гандбол	3852	136	228	228	320	320	420	530	530	570	570
Техническая	1366	36	80	80	110	110	150	200	200	200	200
Тактическая	1264	26	62	62	98	98	142	188	188	200	200
Игровая	486	32	32	32	40	40	50	60	60	70	70
Контрольные и календарные игры (кол-во / часы)	266/532	16/32	22/44	22/44	25/50	25/50	28/56	28/56	28/56	36/72	36/72
Инструкторская и судейская практика	64	-	-	-	8	8	8	10	10	10	10
Контрольные испытания	100	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Восстановительные мероприятия	40	-	-	-	4	4	4	6	6	8	8
Общее кол-во часов	6302	276	368	368	552	552	690	828	828	920	920

1.2.1. Теоретической подготовки.

Таблица 9

Программный материал	Общее количество часов	Этап подготовки										
		Начальный			Тренировочный					Совершенствование спортивного мастерства		
		Год обучения										
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	
История развития ИВС - Гандбола	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Место и роль ФК и спорта в современном обществе	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Основы законодательства в сфере ФК и спорта	14	-	-	-	2	2	2	2	2	2	2	2
Основы спортивной подготовки	14	-	-	-	2	2	2	2	2	2	2	2

Программный материал	Общее количество часов	Этап подготовки									
		Начальный			Тренировочный					Совершенствование спортивного мастерства	
		Год обучения									
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
Сведения о строении и функциях организма человека	14	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-
Гигиенические знания, умения и навыки	14	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-
Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Основы спортивного питания	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Требования техники безопасности при занятиях ИВС - гандболом	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Разбор и установка на игру	176	4	4	4	4	12	20	28	32	34	34
Всего	352	20	20	20	24	32	40	48	48	50	50

История развития избранного вида спорта (ИВС) - Гандбола

История возникновения и развития гандбола и его разновидностей (мини- и пляжного) в мире. Гандбол на Олимпийских играх. Современное состояние и тенденции развития игры. Появление и развитие гандбола в России. Достижения российских спортсменов на международной арене. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных, юниорских и клубных команд в международных соревнованиях. Проблемы гандбола России и перспективы их разрешения. Появление и развитие гандбола на Кубани. Спортивные достижения Кубанских клубов. Гандболисты Кубани на

международной арене. Современное состояние кубанского гандбола. Международные, федеральные и региональные органы управления развитием гандбола.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

Понятия «физическая культура», «спорт», «здоровье», «образ жизни». Физическая культура как компонент общей культуры. Социальные функции спорта. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках. Возможности их развития и совершенствования средствами гандбола. Негативное влияние наркотических средств, табака и алкоголя на темпы развития и эффективность функционирования систем организма.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Основные правила классического гандбола. Продолжительность игры для разных возрастных групп. Игра мячом. Борьба с соперником. Наказание за нарушение правил игры. Правила выполнения бросков (начального, углового, бокового, свободного, штрафного). Игра голкипера. Правила замены игроков. Основные правила мини-гандбола. Основные правила пляжного гандбола. Федеральные законы и нормативные акты в сфере физической культуры и спорта. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта гандбол. Международные и общероссийские антидопинговые правила. Ответственность за противоправные действия в сфере физической культуры и спорта.

Основы спортивной подготовки

Компоненты системы подготовки спортсменов и их характеристика. Организующая, контролирующая и тренирующая функции системы соревнований. Нагрузка соревновательного упражнения гандболистов различных амплуа. Основы и структура спортивной тренировки. Характеристика содержания, средств и методов. Виды подготовки и их характеристика. Система вне соревновательных и вне тренировочных факторов: режим дня, режим питания, организация восстановительных процессов, фармакологические и гигиенические средства восстановления.

Сведения о строении и функциях организма человека

Кости и их соединения. Мышечная система и основы ее функционирования. Дыхательная система и основы ее функционирования. Сердечно-сосудистая система и основы ее функционирования. Нервная система и основы ее функционирования. Пищеварительная система. Органы чувств.

Гигиенические знания, умения и навыки

Понятие о гигиене и санитарии. Влияние на организм занимающихся различных гигиенических и естественно-средовых факторов. Гигиенические требования к местам занятий и соревнований, одежде и обуви занимающихся. Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний. Гигиена питания. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности спортсменов.

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

Суточная динамика физической работоспособности. Воздушные, тепловые ванны и водные процедуры как средства закаливания организма. Основы безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни. Негативное влияние алкоголя, табакокурения и профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.

Основы спортивного питания

Общая характеристика пищеварительных процессов. Обмен веществ и энергии. Белки, углеводы, липиды. Воды и минеральные соли. Режим питания. Состав основных продуктов и требования к ним.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

Площадки для игры в классический, мини- и пляжный гандбол. Гигиенические и противопожарные требования к покрытию, освещению и оборудованию. Спортивная экипировка для занятий в закрытых помещениях и на открытых площадках.

Требования техники безопасности при занятиях ИВС – гандболом

Правила поведения на занятиях и во время соревнований. Разминка гандболиста, ее содержание, продолжительность и последовательность выполнения упражнений. Спортивный инвентарь, оборудование, тренажеры. Устройство, установка, правила использования.

Разбор и установка на игру

Особенности состава и соревновательной деятельности команды соперника. Используемые им атакующие и оборонительные построения и взаимодействия. Специфика игры ведущих игроков соперника. Рациональные пути противодействия успешной игре конкретной команде соперника и отдельным ее игрокам. Исходные и возможные тактические построения и взаимодействия в конкретном матче. Игровые задания отдельным игрокам команды. Анализ выполнения игроками и командой полученных заданий (включая статистический). Степень реализации собственного игрового потенциала. Оценка достигнутых результатов.

1.2.2. Общая и специальная физическая подготовка

Таблица 10

Программный материал	Общее кол-во часов	Этап подготовки									
		Начальный			Тренировочный					Совершенствование спортивного мастерства	
		Год обучения									
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
Общая физическая подготовка:	1100	80	80	80	90	110	120	130	130	140	140
- силовые способности	235	15	15	15	20	25	25	30	30	30	30
- скоростные способности	225	15	15	15	20	25	25	25	25	30	30
- координационные способности	255	20	20	20	20	25	30	30	30	30	30
- общая выносливость	225	15	15	15	15	20	25	30	30	30	30
- гибкость	160	15	15	15	15	15	15	15	15	20	20
Специальная физическая подготовка	950	40	40	40	70	90	110	120	120	160	160

Программный материал	Общее кол-во часов	Этап подготовки									
		Начальный			Тренировочный					Совершенствование спортивного мастерства	
		Год обучения									
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
- скоростная выносливость	150	5	5	5	5	15	15	20	20	30	30
- силовая выносливость	150	5	5	5	5	15	15	20	20	30	30
- скоростно-силовые возможности рук (метания)	215	10	10	10	20	20	25	25	25	35	35
- скоростно-силовые возможности ног (прыжки)	215	10	10	10	20	20	25	25	25	35	35
- специальные координационные возможности (точность передач, бросков мяча)	220	10	10	10	20	20	30	30	30	30	30
Всего	2050	120	120	120	160	200	230	250	250	300	300

Этап начальной подготовки.

Поднимание туловища из положения лежа, в положение сидя. Поднимание согнутых и прямых ног в висе на гимнастической стенке. Стигание-разгибание рук в упоре лежа, ноги на гимнастической скамейке. Подтягивание на низкой перекладине из седа ноги врозь, из виса лежа с изменением высоты и с различным хватом рук. Подтягивание на высокой перекладине хватом сверху и снизу. Приседание с набивным мячом до 2,5 кг. Стигание-разгибание рук с набивным мячом до 2,5 кг. Выполнение двигательных заданий на специальных тренажерах.

Бег по прямой со скоростью близкой к максимальной на дистанциях 30 - 50м. Смена положения рук (движения согнутыми руками вперед-назад), ног (бег на месте) в максимальном темпе в течение 15 – 20 с. Прыжки со скакалкой в максимальном темпе в течение 20 - 30 с. Пробегания через вращающуюся скакалку. Броски облегченного (параллонового) мяча на дальность с места и с разбега. Комплексные упражнения, включающие различные формы проявления быстроты (время реакции, быстроту одиночного движения и максимальную частоту движений).

Упражнения с различными предметами с включением простейших нестандартных заданий (необычные исходные положения, на ограниченной опоре и т.п.). Ходьба по рейке гимнастической скамейки, по гимнастическому бревну (высота до 70см). Бег по гимнастической скамейке. Ходьба и бег с различным положением и движением рук. Различные варианты челночного бега и бега «зигзагом» («ёлочкой»). Прыжки с поворотом на 180-270°. Броски и ловля различных предметов. Метание теннисного мяча в цель разного размера ведущей и неведущей рукой. Ходьба и бег с изменением направления, скорости и с преодолением препятствий. Прыжки в заданном направлении и на заданное расстояние. Прыжки с короткой скакалкой на двух и одной ноге с вращением скакалки вперед и назад. Комбинированные игровые задания с включением упражнений из различных видов спорта по типу биатлона (бег с изменением направления с метанием малого мяча в цель и т.п.).

Передвижение со сменой ходьбы и бега через каждые 30-40 с в течение до 7 мин. Бег умеренной интенсивности без остановки в течение 5-6 мин. Ходьба в чередовании с бегом по

слабопересеченной местности (кросс) до 1600м. Передвижение любым способом и в любом направлении («Броуновское движение») в течение 2 – 4 мин.

Активные динамические упражнения, выполняемые с различной, в том числе и с максимальной, амплитудой в наиболее крупных суставах. Наклоны и повороты головы и туловища. Круговые движения туловища. Махи руками и ногами вперед, назад, в стороны. Выпады вперед, в стороны и покачивания в них. «Полушпагаты» (шпагаты). Вращательные движения в суставах (плечевых, локтевых, лучезапястных, коленных и голеностопных). Упражнения с гимнастическими палками. Наклоны, повороты, «прогибание» туловища («мост»); полу шпагаты и глубокие выпады с помощью. Упражнения на расслабление мышц. Стрейчинг.

Бег по прямой со скоростью близкой к максимальной на дистанциях 10 - 30м сериями 3-10 раз с полными и укороченными интервалами отдыха. Выполнение серии бросков мяча в ворота в течение 10-40 с. Специальные эстафеты с перемещениям и передачами мяча. Бег различными способами в гору и с горы.

Передачи набивных мячей до 1,5 кг на расстояния 3-5 метров. Повторное выполнение сгибания и разгибания рук в упоре. Подтягивания на низкой и высокой перекладине серийно. Приседания на двух и одной ноге серийно. Сгибание и разгибание туловища из положения лежа серийно без передачи и с передачей набивного мяча до 1,5 кг.

Прыжки с ноги на ногу (до 15). Прыжки в высоту с места (запрыгивание на возвышение - горку матов, высотой до 60см). Перепрыгивание препятствий высотой до 50 см. Прыжки через короткую и длинную скакалку на двух и одной ноге. Метание мячей на дальность. Передачи набивных мячей, весом до 1,5 кг, стоя и сидя на расстояния до 3 м.

Жонглирование мячами различного веса и объема на месте и в движении. Броски мячей различного веса и объема в мишени разного размера. Передачи и ловля 1-3 мячей после их отскока от стены на расстоянии 3-5 м. Спортивные и специальные игры и эстафеты.

Тренировочный этап.

Поднимание согнутых и прямых ног в висе на гимнастической стенке и лежа. Сгибание-разгибание рук в упорах, висах. Подтягивание на высокой перекладине с различным хватом рук. Приседание на двух и одной ноге без отягощения и с отягощениями до 10кг. Сгибание-разгибание рук с набивным мячом до 5 кг. Выполнение двигательных заданий на специальных тренажерах.

Бег по прямой со скоростью близкой к максимальной на дистанциях 30 - 100м. Прыжки со скакалкой в максимальном темпе в течение 40 - 60 с. Броски облегченного мяча на дальность с места и с разбега. Комплексные упражнения, включающие различные формы проявления быстроты (время реакции, быстроту одиночного движения и максимальную частоту движений).

Упражнения с различными предметами с включением простейших нестандартных заданий (необычные исходные положения, на ограниченной опоре и т.п.). Преодоление полосы препятствий. Различные варианты челночного бега и бега «зигзагом» («ёлочкой»). Броски мяча различного веса и размера в цель разного размера ведущей и неведущей рукой. Бег с изменением направления, скорости. Прыжки в заданном направлении и на заданное расстояние. Прыжки со скакалкой на двух и одной ноге с вращением скакалки вперед и назад. Комбинированные игровые задания с включением упражнений из различных видов спорта по типу биатлона (бег с изменением направления с метанием малого мяча в цель и т.п.).

Передвижение со сменой ходьбы и бега через каждые 30-40 с в течение до 15 мин. Бег умеренной интенсивности без остановки в течение 20-30 мин. Ходьба в чередовании с бегом по слабопересеченной местности (кросс) до 3000м. Фарт-лек на дистанции 1000-1500м.

Упражнения на расслабление и растяжку мышц. Стрейчинг.

Бег по прямой со скоростью близкой к максимальной на дистанциях 10 - 60м сериями 3-10 раз с полными и укороченными интервалами отдыха. Выполнение серии бросков мяча в

ворота в течение 15-45 с. Специальные эстафеты с перемещением и передачами мяча. Бег различными способами в гору и с горы; по твердому и сыпучему грунту.

Передачи набивных мячей до 2кг на расстояния 5-10 метров. Повторное выполнение сгибания и разгибания рук в упоре. Подтягивания на высокой перекладине серийно. Приседания на двух и одной ноге серийно. Сгибание и разгибание туловища из положения лежа серийно без передачи и с передачей набивного мяча до 3кг.

Прыжки с ноги на ногу (до 50). Прыжки в высоту с места (запрыгивание на возвышение - горку матов, высотой до 1м). Перепрыгивание препятствий высотой до 80 см. Прыжки через скакалку на двух и одной ноге. Метание мячей различного веса на дальность. Передачи набивных мячей, весом до 3кг, стоя и сидя на расстояния до 5 м.

Жонглирование мячами различного веса и объема на месте и в движении. Броски мячей различного веса и объема в мишени разного размера. Передачи и ловля 1-3 мячей после их отскока от стены на расстоянии 3-5 м. Спортивные и специальные игры и эстафеты.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Вращение, махи, отведение и приведение рук в различных исходных положениях на месте и в движении. Приседания, отведения, приведение и махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивая в выпадах, смена положений ног. Наклоны, вращения, повороты головы. Наклоны, круговые вращения, повороты туловища. Поднимание, разведение и сведение ног в положении лежа на спине.

Упражнения с преодолением собственного веса: сгибание и разгибание рук в упоре и вися. Преодоление сопротивления партнера. Переноска и перекладывание грузов. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с рифом, штангой, набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

Бег с максимальной скоростью на дистанцию 20-150м. Бег с горы и в гору под различным углом. Бег за лидером. Бег с гандикапом. Броски облегченных мячей сидя, с места и разбега на дальность. Прыжки со скакалкой скрестно и двойным вращением. Ускорения из различных исходных положений на отрезки от 5 до 40м.

Прыжки на одной, двух, многоскоки. Прыжки вверх, вперед, в стороны, назад. Прыжки вперед и вверх после спрыгивания с возвышения до 70см. Бег и прыжки вверх и вниз по лестнице. Перепрыгивание препятствий высотой до 1м.

Дистанционный бег до 8000-10000м. Фарт-лэк на дистанцию до 3000м. Бег по сыпучему грунту (песку). Бег по пересеченной местности без препятствий и с преодолением препятствий. Плавание с учетом и без учета времени на дистанцию до 1000м. Спортивные игры: мини-футбол, футбол, баскетбол, теннис, волейбол.

1.2.3. Избранный вид спорта: техническая подготовка

Таблица 11

Программный материал	Общее кол-во часов	Этап подготовки									
		Начальный			Тренировочный					Совершенствование спортивного мастерства	
		Год обучения									
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
Общая физическая подготовка:	1100	80	80	80	90	110	120	130	130	140	140
- силовые способности	235	15	15	15	20	25	25	30	30	30	30

Программный материал	Общее кол-во часов	Этап подготовки									
		Начальный			Тренировочный					Совершенствование спортивного мастерства	
		Год обучения									
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
- скоростные способности	225	15	15	15	20	25	25	25	25	30	30
- координационные способности	255	20	20	20	20	25	30	30	30	30	30
- общая выносливость	225	15	15	15	15	20	25	30	30	30	30
- гибкость	160	15	15	15	15	15	15	15	15	20	20
Специальная физическая подготовка	950	40	40	40	70	90	110	120	120	160	160
- скоростная выносливость	150	5	5	5	5	15	15	20	20	30	30
- силовая выносливость	150	5	5	5	5	15	15	20	20	30	30
- скоростно-силовые возможности рук (метания)	215	10	10	10	20	20	25	25	25	35	35
- скоростно-силовые возможности ног (прыжки)	215	10	10	10	20	20	25	25	25	35	35
- специальные координационные возможности (точность передач, бросков мяча)	220	10	10	10	20	20	30	30	30	30	30
Всего	2050	120	120	120	160	200	230	250	250	300	300

Этап начальной подготовки.

Перемещения ходьбой и бегом различными способами: лицом, боком, спиной вперед. Ходьба и бег приставными и скрестными шагами. Прыжки на одной, двух, многоскоки. Перемещения заданным способом в различных построениях на расстояния 30-50м. Ускорения из различных исходных положений на заданные расстояния (5-30м). Прыжки через скакалку. Перемещения заданным способом с изменением скорости по определённому сигналу. Челночный бег на расстояния до 50м. Перемещения заданным способом с изменением направления по сигналу или с огибанием препятствий (стоек). Перемещения с изменением способа по определённому сигналу или ориентиру. Прыжки через гимнастическую скамейку различными способами. Прыжки с доставанием предмета, ориентира. Специальные, подвижные игры и эстафеты.

Взятие мяча, неподвижно лежащего на площадке или на возвышении, двумя руками. Удержание мяча двумя руками, стоя на месте и при перемещениях различными способами. Вырывание мяча у партнёра при удержании его двумя руками. Перекладывания и жонглирования мячом на месте и в движении.

Броски в стену с последующей ловлей отскочившего мяча в различных построениях. Передачи и ловля мяча в парах и в движении при различных способах перемещения,

Передачи и ловля мяча при построении в 2-4 колонны. Передачи и ловля мяча при построении в круг. Передачи и ловля мяча при построении в "квадрат". Специальные подвижные игры и эстафеты.

Ведение мяча: стоя на месте, со зрительным контролем и без, одной рукой и попеременно разными, с изменением позы и высоты отскока, с "переводом" мяча за спиной и под ногами. Ведение мяча при одновременном перемещении шагом, бегом, прыжками и их различных вариантах, в том числе с изменением направления и скорости движения. Ударами кистью руки по лежащему на площадке мячу поднять его и выполнять ведение. Специальные подвижные игры и эстафеты.

Броски мяча двумя руками сверху на дальность, точность и высоту отскока после удара о поверхность площадки. Имитационные движения броска с амортизационной резиной, один конец которой удерживается в руке, а другой закрепляется вверху-сзади или внизу-вперед. Метание теннисного мяча, гимнастической палки, легкоатлетического диска сверху и сбоку на дальность и в цель. Броски и передачи мяча одной и двумя руками через и под препятствием (натянутую на определённой высоте ленту, резиновый бинт). Броски мяча по определённой, обозначенной "окнами" траектории. Броски и передачи мяча из различных исходных положений: лёжа, сидя, стоя на коленях и т.п. Выполнение бросков мяча в ворота после ведения, серии передач и ловли с различных дистанций и зон площадки. Броски мяча в ворота, защищаемые голкипером с различных позиций, с места, после и в ходе разнообразных перемещений. Специальные подвижные игры и бросковые эстафеты.

Отражение мячей, бросаемых нападающими последовательно с одной и различных позиций в заданные и любые зоны ворот. Отражение мячей из различных исходных позиций, положений и после выполнения заданных движений. Отражение мячей, бросаемых в стену из-за спины после их отскока от неё из исходного положения, стоя лицом к стене на расстоянии 2 – 3 метра. Отражение мячей, направленных в ворота в ходе выполнения игровых упражнений и учебных матчей, а также специальных подвижных игр и бросковых эстафет.

Тренировочный этап.

Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящий, приставными и скрестными шагами. Прыжки на одной, двух, многоскоки. Перемещения с изменением способа и скорости перемещения. Ускорения из различных исходных положений на заданные расстояния с мячом и без. Прыжки через скакалку скрестно и двойным вращением. Челночный бег на расстояния до 100м. Перемещения заданным способом с изменением направления по сигналу или с огибанием препятствий (стоек). Прыжки с доставанием предмета, ориентира. Специальные, подвижные игры и эстафеты.

Ведение мяча без зрительного контроля, ударами о скамейку, передвигаясь заданным способом, с перепрыгиванием препятствий. Ведение двух мячей одновременно без и со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием его у партнера. Ведение мяча при одновременном перемещении шагом, бегом, прыжками и их различных вариантах, в том числе с изменением направления и скорости движения. Поднятие лежащего мяча ударами кистью и его ведение по заданной траектории и расстояние. Комбинированные упражнения, специальные подвижные игры и эстафеты.

Передачи 1-3 мячей в парах, тройках, четверках в различных построениях на месте и в движении. Передачи мяча после поворотов, кувырков, падений. Ловля мяча от стены в различных исходных положениях и с перемещениями.

Броски в стену и наклонный батут с последующей ловлей отскочившего мяча в различных построениях. Передачи и ловля мяча в парах и тройках в движении при различных способах перемещения. «Восьмерка» и другие скрестные перемещения. Передачи и ловля мяча при построении в 2-4 колонны. Скрытые передачи мяча. Специальные подвижные игры и эстафеты.

Броски мяча двумя руками сверху на дальность, точность и высоту отскока после удара о поверхность площадки. Имитационные движения броска с амортизационной

резиной. Метание теннисного мяча сверху и сбоку на дальность и в цель. Броски и передачи мяча одной и двумя руками через и под препятствием (натянутую на определённой высоте ленту, резиновый бинт). Броски мяча по определённой, обозначенной “окнами“ траектории. Броски и передачи мяча из различных исходных положений: лёжа, сидя, стоя на коленях и т.п. Выполнение бросков мяча в ворота после ведения, серии передач и ловли с различных дистанций и зон площадки. Броски мяча в ворота, защищаемые голкипером с различных позиций, с места, после и в ходе разнообразных перемещений. Специальные подвижные игры и бросковые эстафеты.

Противодействие перемещению соперника в заданном направлении. Перехваты и выбивание мяча при ведении его соперником. Блокирование мячей, летящих по различной траектории. Блокирование руки бросающего. Постановка заслонов.

Отражение мячей, бросаемых нападающими последовательно с одной и различных позиций в заданные и любые зоны ворот. Отражение мячей из различных исходных позиций, положений и после выполнения заданных движений. Отражение мячей, бросаемых в стену из-за спины после их отскока от неё из исходного положения, стоя лицом к стене на расстоянии 2 – 3 метра. Отражение мячей, направленных в ворота в ходе выполнения игровых упражнений и учебных матчей, а также специальных подвижных игр и бросковых эстафет.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящий, приставными и скрестными шагами. Перемещения с изменением способа и скорости перемещения. Ускорения из различных исходных положений на заданные расстояния с мячом и без. Челночный бег на расстояния до 200м. Перемещения заданным способом с изменением направления по сигналу и обеганием препятствий (стоек). Прыжки с имитацией броска мяча. Специальные, подвижные игры и эстафеты.

Ведение мяча без зрительного контроля, передвигаясь заданным способом, с перепрыгиванием и огибанием препятствий. Ведение двух мячей одновременно. Ведение мяча с одновременным выбиванием его у партнера. Поднятие лежащего мяча у ларями кистью и его ведение по заданной траектории и расстояние. Комбинированные упражнения, специальные подвижные игры и эстафеты.

Передачи мяча в парах, тройках, четверках в различных построениях на месте и в движении. Передачи мяча после поворотов, кувырков, падений. Ловля мяча от стены в различных исходных положениях без и с перемещениями.

Броски в стену и наклонный батут с последующей ловлей отскочившего мяча в различных построениях и исходных положениях. Передачи и ловля мяча в парах и тройках на различные расстояния в движении при различных способах перемещения. Скрытые передачи мяча. Имитационные движения броска с амортизационной резиной. Броски мяча сверху, с отклонением и сбоку на дальность и в цель. Выполнение бросков мяча в ворота после ведения, серии передач и ловли с различных дистанций и секторов площадки. Броски мяча в ворота, защищаемые голкипером с различных позиций, с места, после и в ходе разнообразных перемещений. Специальные подвижные игры и бросковые эстафеты.

Противодействие перемещению соперника в заданном направлении. Перехваты и выбивание мяча при ведении его соперником. Блокирование мячей, летящих по различной траектории. Блокирование руки бросающего. Постановка заслонов.

Отражение мячей, бросаемых нападающими последовательно с одной и различных позиций в заданные и любые зоны ворот. Отражение мячей из различных исходных позиций, положений и после выполнения заданных движений. Отражение мячей, направленных в ворота в ходе выполнения игровых упражнений и учебных матчей, а также специальных подвижных игр и бросковых эстафет.

1.2.4. Избранный вид спорта: тактическая подготовка

Таблица 12

Разделы, темы	Общее кол-во часов	Этап подготовки									
		Начальный			Тренировочный					Совершенствован ие спортивного мастерства	
		Год обучения									
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
Индивидуальная:	508	16	16	16	30	42	56	80	80	86	86
Нападения:	282	10	10	10	18	22	30	45	45	46	46
- выбор позиции	66	4	4	4	5	5	6	9	9	10	10
- получение мяча	54	2	2	2	3	3	6	9	9	9	9
- проходы и обигрывание	51	1	1	1	2	4	6	9	9	9	9
- передачи мяча	57	2	2	2	4	5	6	9	9	9	9
- броски мяча	54	1	1	1	4	5	6	9	9	9	9
Защиты:	226	6	6	6	12	20	26	35	35	40	40
- выбор позиции	61	3	3	3	5	5	6	8	8	10	10
- противодействия передачам	55	1	1	1	3	5	6	9	9	10	10
- противодействия обигрыванию	55	1	1	1	2	5	7	9	9	10	10
- противодействия броскам	55	1	1	1	2	5	7	9	9	10	10
Групповая:	338	6	6	6	14	28	44	57	57	60	60
Нападения:	184	3	3	3	7	16	24	32	32	32	32
- «стенка»	50	2	2	2	2	4	6	8	8	8	8
- «стяжка»	47	1	1	1	2	4	6	8	8	8	8
- скрестные перемещения	44	-	-	-	2	4	6	8	8	8	8
- использование заслонов	43	-	-	-	1	4	6	8	8	8	8
Защиты:	154	3	3	3	7	12	20	25	25	28	28
- разбор игроков	35	2	2	2	2	3	4	5	5	5	5
- подстраховка	32	1	1	1	2	3	4	5	5	5	5
- переключение	27	-	-	-	1	2	4	5	5	5	5
- проскальзывание	27	-	-	-	1	2	4	5	5	5	5
- взаимодействия с голкипером	33	-	-	-	1	2	4	5	5	8	8
Командная:	306	4	4	4	14	28	42	51	51	54	54
Нападение:	160	2	2	2	8	16	22	26	26	28	28
- позиционное	85	1	1	1	4	8	12	14	14	15	15
- стремительное	75	1	1	1	4	8	10	12	12	13	13
Защита:	146	2	2	2	6	12	20	25	25	26	26
- зонная	58	-	-	-	2	4	10	10	10	11	11
- персональная	45	2	2	2	2	4	5	7	7	7	7
- смешанная	43	-	-	-	2	4	5	8	8	8	8
Всего	1152	26	26	26	58	98	142	188	188	200	200

Этап начальной подготовки. Упражнения. Ловля мяча в заданном секторе площадки, после оббега препятствий или освобождения от опеки защитника. Подвижная игра «Борьба за мяч» 2 x 2 на ограниченной площади. Сохранение заданного расстояния и позиции перед перемещающимся нападающим. Быстрое перемещение из обусловленной позиции и перехват мяча, летящего к опекаемому нападающему. Противодействие получению мяча нападающим в определённой зоне.

Завершение атак в единоборстве с вратарём. Отражение мячей голкипером мячей, брошенных с различных дистанций и секторов площадки в различные участки ворот.

Игровые взаимодействия нападающих в численном большинстве и в равных составах: «стенка», «стяжка». Разбор нападающих. Игровое взаимодействие «подстраховка». Игровые взаимодействия при быстром прорыве и позиционном нападении.

Командные построения и действия в позиционном нападении и быстром прорыве. Командные построения при зонной и персональной защите. Основные функции спортсменов различных игровых амплуа. Теоретические занятия на макете площадки, регламентированные упражнения, выполняемые в соответствии со схемами взаимодействий, специальные игровые задания, учебные и официальные матчи.

Тренировочный этап. Комбинированные игровые упражнения в численном большинстве, равенстве и меньшинстве на ограниченном пространстве в позиционной атаке и в быстром переходе от обороны к нападению. Перемещения по схемам и игровые взаимодействия нападающих «стенка», «стяжка», «двойка», «восьмерка» и другие. Различные командные построения при позиционном нападении. Тактика быстрого прорыва и атаки с ходу. Тактика реализации численного большинства. Подвижная игра «Борьба за мяч» на ограниченной площади.

Завершение атак с различных секторов площадки без противодействия и с противодействием защитника. Получение мяча в движении для последующих атакующих действий в позиционном нападении. Выполнение функциональных обязанностей в соответствии с игровым амплуа.

Командные построения и действия в позиционном нападении и быстром прорыве. Командные построения при зонной, персональной и смешанной защите. Основные функции спортсменов различных игровых амплуа. Теоретические занятия на макете площадки, регламентированные упражнения, выполняемые в соответствии со схемами взаимодействий, специальные игровые задания, учебные и официальные матчи.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Игровые упражнения в численном большинстве, равенстве и меньшинстве на ограниченном пространстве. Игровые упражнения в различных секторах площадки в позиции и в быстром переходе от обороны к нападению. Игровые взаимодействия нападающих без противодействия защитников, заданным и любым противодействием защитников «стенка», «стяжка», «двойка», «восьмерка» и другие. Смена командных построений при позиционном нападении. Тактика быстрого прорыва и атаки с ходу. Тактика реализации численного большинства. Подвижная игра «Борьба за мяч» на ограниченной площади.

Завершение атак с различных секторов площадки без противодействия и с противодействием защитника. Получение мяча в движении для последующих атакующих действий в позиционном нападении. Выполнение функциональных обязанностей в соответствии с игровым амплуа.

Командные построения и действия в позиционном нападении и быстром прорыве. Командные построения при зонной, персональной и смешанной защите. Комплексные игровые задания, учебные и контрольные матчи.

1.2.5. Избранный вид спорта: игровая подготовка

Таблица 13

Разделы, темы	Общее кол-во часов	Этап подготовки									
		Начальный			Тренировочный					Совершенствование спортивного мастерства	
		Год обучения									
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
Подвижные игры	131	22	8	8	8	10	15	15	15	15	15
Игра в мини-гандбол	34	10	8	8	8	-	-	-	-	-	-
Игра в пляжный гандбол	115	-	4	4	7	15	15	15	15	20	20
Односторонние и двусторонние учебные игры с заданием	172	-	-	-	7	15	20	30	30	35	35
Всего	452	32	20	20	30	40	50	60	60	70	70

Этап начальной подготовки. Подвижные игры: «Пятнашки», «Невод», «Бой петухов», «Коршун и наседка», «Вызов номеров», «Удочка», «Борьба за мяч», «Мяч капитану», «Пятнашки мячом», «Пятнашки с ведением», «Сохрани мяч», «Вызов номеров с ведением», «Охотники и утки», «Защита укреплений», «Точно в цель» и др.

Односторонние и двухсторонние игры по упрощенным правилам. Игра в мини-гандбол. Игра в пляжный гандбол.

Тренировочный этап. Подвижные игры: «Пятнашки мячом», «Борьба за мяч», «Пятнашки с ведением», «Сохрани мяч», «Защита укреплений», «Точно в цель» и др.

Игровые упражнения в различных секторах площадки. Игровые задания с численным преимуществом, равенством и меньшинством. Учебные игры с укороченным временем позиционной атаки.

Односторонние и двухсторонние игры с заданиями. Игра в пляжный гандбол.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Подвижные игры: «Пятнашки мячом», «Борьба за мяч», «Пятнашки с ведением», «Сохрани мяч», «Защита укреплений», «Точно в цель» и др.

Игровые упражнения в различных секторах площадки при различном численном соотношении атакующих и защищающихся. Игровые задания с численным преимуществом, равенством и меньшинством при контратаках. Учебные игры с укороченным временем позиционной атаки и ограничением действий (без ведения, передач линейному, назначения свободных бросков и т.п.). Односторонние и двухсторонние игры с заданиями.

1.2.6 Избранный вид спорта: контрольные и календарные игры

Соревнования, являясь неотъемлемой составной частью подготовки спортсменов, относятся к числу важнейших и наиболее сложных организационных форм спортивной подготовки. Они предусматривают определенную последовательность специальных мероприятий: установка на игру, разминка (самостоятельная или общая); соревнование, разбор выступления, устранение ошибок и слабых мест в подготовке.

Участие в соревнованиях важнейший компонент спортивной подготовки, значимость которого возрастает от этапа к этапу.

**Минимальный и предельный объем
соревновательной деятельности на различных этапах подготовки**

Таблица 14

	Этапы и годы подготовки				
	Начальная подготовка		Тренировочный этап		Совершенствование спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет	
Соревнования	2-4	2-4	3-5	5-7	6-8
Число игр	14-18	20-24	25-30	28-35	35-45
Кол-во часов	40	50	60	80	120

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Таблица 15

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы подготовки				
	Начальная подготовка		Тренировочный этап		Совершенствование спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет	
Контрольные	1	1	1	2	2
Отборочные	-	-	1	2	2
Основные	2	2	2	2	2
Всего игр	16	22	25	28	36

1.2.7. Избранный вид спорта: инструкторская и судейская практика

Таблица 16

Раздел, тема	Кол-во часов	Этап подготовки							
		ТЭ					ССМ		
		Год обучения							
		1	2	3	4	5	1	2	
Инструкторская практика:	38	8	8	6	4	4	4	4	4
- подача строевых команд и распоряжений	11	4	4	3	-	-	-	-	-
- разработка плана и проведение разминки	11	4	4	3	-	-	-	-	-
- разработка плана и проведение тренировочного занятия	4	-	-	-	2	2	-	-	-
- оформление заявки и участие в подготовке команды к соревнованиям	8	-	-	-	2	2	2	2	2
- представление и руководство командой на соревнованиях	4	-	-	-	-	-	2	2	2
Судейская практика:	26	-	-	2	6	6	6	6	6
- разработка положения о соревнованиях	2	-	-	-	-	-	1	1	1
- выполнение обязанностей судьи-секундометриста	9	-	-	1	3	3	1	1	1
- выполнение обязанностей судьи-секретаря	9	-	-	1	3	3	1	1	1
- выполнение обязанностей судьи в поле	6	-	-	-	-	-	3	3	3
Всего	64	8	8	8	10	10	10	10	10

Инструкторская и судейская практики являются неотъемлемым компонентом системы предпрофессиональной подготовки гандболистов. Они направлены на овладение

спортсменами умениями и навыками организационной деятельности и судейства соревнований. Программы инструкторской и судейской практик практически реализуются в процессе учебно-тренировочных занятий и специальных семинаров.

Выпускник спортивной школы должен получить судейскую категорию «Юный спортивный судья» или «Спортивный судья третьей категории». Для этого организуется процедура сдачи специальных зачетных требований, которые оформляется соответствующими протоколами. Присвоение званий производится приказом федерации по гандболу.

Примерный план инструкторской и судейской практики на этапах подготовки

Таблица 17

Вид практики и тема	Этапы и годы подготовки				
	НП		ТЭ		ССМ
	1 год	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет	
Инструкторская практика:	-	-	X	X	X
- подача строевых команд и распоряжений	-	-	X	X	-
- разработка плана и проведение разминки	-	-	X	X	-
- разработка плана и проведение тренировочного занятия	-	-	-	X	X
- оформление заявки и участие в подготовке команды к соревнованиям	-	-	-	X	X
- представление и руководство командой на соревнованиях	-	-	-	-	X
Судейская практика:	-	-	-	X	X
- разработка положения о соревнованиях	-	-	-	X	X
- выполнение обязанностей судьи-секундометриста	-	-	-	X	X
- выполнение обязанностей судьи-секретаря	-	-	-	X	X
- выполнение обязанностей судьи в поле	-	-	-	X	X

1.2.8. Избранный вид спорта: контрольные испытания

Периодическое выполнение в процессе тренировок контрольных нормативов стало теперь методической необходимостью, так как с их помощью можно объективно выявить все недостатки в подготовке спортсмена, а также уровень подготовки каждого из них. Для гандбола, который является коллективной игрой, самыми эффективными контрольными проверками являются игры в первенстве края, первенстве России, чемпионате России.

Тренеры имеют возможность проанализировать уровень подготовки, которого достигли игроки. Этот анализ базируется на фактическом материале, отраженном в судейских протоколах и других специальных регистрационных материалах. Такая регистрация дает конкретные технико-тактические данные. Так как уровень физической подготовленности игроков во время игр может быть определен только субъективно, очень важно периодически устраивать контрольные проверки, которые дадут объективные данные об уровне развития различных физических данных спортсменов. Оценки, полученные игроками при выполнении контрольных нормативов, дают реальное представление об уровне физической подготовленности, технической подготовки и помогают тренеру выявить основные направления тренировок для последующего периода. Таким образом, тренировка приобретает более объективный характер, тренер сосредоточивает внимание на основных аспектах подготовки, устраняет факторы, тормозящие общий прогресс.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся школы. Тестирование проводят в соответствии с внутренним календарем соревнований в установленные сроки.

1.2.9. Избранный вид спорта: восстановительные мероприятия

Повышение объёма и интенсивности тренировочных нагрузок характерны для современного спорта. Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

Восстановительные мероприятия делятся на 4 группы средств: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при рациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические воздействия, обучение приёмам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако, в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя, в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т. д. (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов).

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физиотерапевтические средства восстановления.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, душ (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течении дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванна) следует назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

2.1. Условия реализации программы

Материально техническое обеспечение: Ворота для гандбола с сеткой 2 шт., мячи гандбольные – 30 шт., мячи набивные – 10 шт., мячи для игровых видов спорта (футбол, волейбол, баскетбол) – 3 шт., сетки для переноски мячей – 3 шт., секундомер – 3 шт.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, видеозаписи соревнований, интернет-порталы федераций гандбола.

Кадровое обеспечение: тренеры - преподаватели, имеющие среднее и высшее, специальное образование, обладающие знаниями и практическими умениями по пулевой стрельбе, стремящиеся к профессиональному росту.

2.2. Критерии отбора в группы НП-1

Индивидуальный отбор проводится на основе Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, Порядка проведения индивидуального отбора в форме тестов, представленных ниже

Таблица 18

№ п/п	Тест	Пол ребенка	
		м	ж
1.	Бег на 30 м (с)	6,0	6,2
2.	Метание теннисного мяча на дальность (м)	19	13
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	145
4.	Челночный бег 3x10 м.	9,8	10,4
Минимальный (проходной) балл – 4			
Профильный показатель - координация			

2.3. Формы аттестации

Промежуточная и итоговая аттестации проводятся в целях определения:

- качества реализуемой дополнительной предпрофессиональной программы;
- качества теоретической и практической подготовленности обучающихся;
- уровня знаний, умений и навыков, сформированных у обучающихся на определенном этапе освоения программы.

Промежуточная аттестация воспитанников проводится в конце каждого учебного (тренировочного) года в период с мая по август. Она осуществляется комиссией, сформированной и утвержденной приказом директора ДЮСШ в соответствии с предварительно разработанным расписанием. Одновременно аттестацию может проходить лишь одна группа.

Промежуточная аттестация включает в себя тестирование физической и специальной подготовленности учащихся в соответствии с представленными в п. 4.1. программами. Проведение аттестации предполагается в течение 2-3 тренировочных занятий. На первом осуществляется контроль имеющегося у воспитанников уровня физической подготовленности. На последующем (последующих) занятиях реализуется программа контроля специальной подготовленности обучающихся.

Все контрольные двигательные задания выполняются воспитанниками после 20-30-минутной разминки, в соответствующей спортивной экипировке.

Двигательные способности оцениваются в следующей последовательности:

- скоростные;
- скоростно-силовые;
- координационные;

- к гибкости;
- силовые;
- к общей выносливости.

Тесты, связанные с преодолением коротких дистанций, прыжками в длину с места, броском набивного мяча на дальность, челночным бегом и наклоном туловища вперед, стоя, могут выполняться каждым воспитанником до трех раз на отдельном занятии с интервалом отдыха между попытками, достаточным для полного восстановления.

Двигательные задания, отражающие степень развития силовых способностей и общей выносливости, выполняются обучающимися не более одного раза в течение тренировочного занятия.

Интервалы отдыха между двигательными заданиями различной направленности должны быть достаточными для демонстрации максимального результата.

Скоростные и координационные задания могут выполняться парами, воспитанниками примерно одинакового уровня подготовленности.

Тесты, характеризующие общую выносливость, могут выполняться одновременно группой воспитанников, численностью до 10 человек.

Контроль специальной подготовленности обучающихся осуществляется в последовательности:

- ведение мяча;
- передачи и ловля мяча;
- броски мяча.

На выполнение каждого тестового задания предоставляется две контрольные попытки. Регистрируется лучший результат.

Итоговая аттестация воспитанников проводится после полной реализации данной программы комиссией, сформированной и утвержденной приказом директора ДЮСШ в соответствии с предварительно разработанным расписанием. Одновременно аттестацию может проходить лишь одна группа.

Итоговая аттестация воспитанников, помимо тестирования уровня физической и специальной подготовленности воспитанников, включает контроль специальных знаний и умений.

2.3.1. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года. На основании результатов промежуточной аттестации обучающийся переводится на следующий год (этап подготовки).

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся школы. Тестирование проводят в соответствии с внутренним календарем соревнований в установленные сроки: сентябрь (приемные испытания для учащихся групп начальной подготовки до года обучения), апрель-май (переводные испытания для учащихся всех учебных групп).

В зачет спортсмену идут результаты выполнения 5 тестов по ОФП, для перевода учащихся на следующий этап обучения.

Обязательные тесты:

- бег 30м;
- челночный бег 10м x3;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- метание гандбольного мяча на дальность.

Каждый спортсмен суммарно должен набрать 18 баллов для учащихся групп НП, 20 баллов для учащихся ТЭ групп, 24 балла для учащихся групп ССМ по ОФП, что соответствует оценке «зачтено».

Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей (мальчики, юноши)

Таблица 19

Упражнения	Уровень оценки	Возрастные группы, лет					
		10	11	12	13	14	15 и старше
Бег 30 м, (сек)	5	5.7 – 6.1	5.4 – 5.8	5.1 – 5.5	4.8 – 5.2	4.5 – 4.9	4.3 – 4.7
	4	6.2 – 6.6	5.9 – 6.3	5.6 – 6.0	5.3 – 5.7	5.0 – 5.4	4.8 – 5.1
	3	6.7 – 7.1	6.4 – 6.8	6.1 – 6.5	5.8 – 6.1	5.5 – 5.9	5.2 – 5.6
	2	7.2 – 7.6	6.9 – 7.3	6.6 – 7.0	6.2 – 6.6	6.0 – 6.4	5.7 – 6.1
	1	7.7 и >	7.4 и >	7.1 и >	6.7 и >	6.5 и >	6.2 и >
Прыжок в длину с места, (см)	5	171 – 180	181 – 190	191 – 200	201 – 210	211 – 220	221 – 230
	4	161 – 170	171 – 180	181 – 190	191 – 200	201 – 210	211 – 220
	3	151 – 160	161 – 170	171 – 180	181 – 190	191 – 200	201 – 210
	2	141 – 150	151 – 160	161 – 170	171 – 180	181 – 190	191 – 200
	1	131 – 140	141 – 150	151 – 160	161 – 170	171 – 180	181 – 190
Метание гандбольного мяча (м)	5	13 – 15	14 – 16	16 – 18	20 – 22	23 – 25	25 – 28
	4	10 – 12	11 – 13	13 – 15	17 – 19	19 – 22	21 – 24
	3	8 – 9	9 – 10	11 – 12	14 – 16	15 – 18	17 – 20
	2	6 – 7	7 – 8	9 – 10	11 – 13	12 – 14	14 – 16
	1	4 – 5	5 – 6	7 – 8	9 – 10	10 – 11	12 – 13
Сгибание разгибание рук в упоре лежа, (кол-во раз)	5	11 и >	13 и >	15 и >	18 и >	21 и >	25 и >
	4	8 – 10	9 – 12	11 – 14	13 – 17	15 – 20	18 – 24
	3	6 – 7	7 – 8	9 – 10	11 – 12	13 – 14	15 – 17
	2	4 – 5	5 – 6	7 – 8	9 – 10	11 – 12	13 – 17
	1	2 – 3	3 – 4	5 – 6	7 – 8	9 – 10	11 – 12
Челночный бег 3 x 10 м, с	5	7.8 – 8.2	7.6 – 8.0	7.4 – 7.8	7.1 – 7.5	6.9 – 7.3	6.7 – 7.1
	4	8.3 – 8.7	8.1 – 8.5	7.9 – 8.3	7.6 – 8.0	7.4 – 7.8	7.2 – 7.6
	3	8.8 – 9.2	8.6 – 9.0	8.4 – 8.8	8.1 – 8.5	7.9 – 8.3	7.7 – 8.1
	2	9.3 – 9.7	9.1 – 9.5	8.9 – 9.3	8.6 – 9.0	8.4 – 8.8	8.2 – 8.6
	1	9.8 и >	9.6 и >	9.4 и >	9.1 и >	8.9 и >	8.7 и >

Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей (девочки, девушки)

Таблица 20

Упражнения	Уровень оценки	Возрастные группы, лет					
		10	11	12	13	14	15 и старше
Бег 30 м, (сек)	5	5.9 – 6.3	5.7 – 6.1	5.4 – 5.8	5.1 – 5.5	4.9 – 5.3	4.6 – 5.0
	4	6.4 – 6.8	6.2 – 6.6	5.9 – 6.3	5.6 – 6.0	5.4 – 5.8	5.1 – 5.5
	3	6.9 – 7.3	6.7 – 7.1	6.4 – 6.8	6.1 – 6.5	5.9 – 6.3	5.6 – 6.0
	2	7.4 – 7.8	7.2 – 7.6	6.9 – 7.3	6.6 – 7.0	6.4 – 6.8	6.1 – 6.5
	1	7.9 и больше	7.7 и больше	7.4 и больше	7.1 и больше	6.9 и больше	6.6 и больше
Прыжок в длину	5	148 – 159	158 – 169	168 – 179	178 – 189	188 – 199	198 – 209
	4	136 – 147	146 – 157	156 – 167	166 – 177	176 – 187	186 – 197

с места, (см)	3	124 – 135	134 – 145	144 – 155	154 – 165	164 – 175	174 – 185
	2	112 – 123	122 – 133	132 – 143	142 – 153	152 – 163	162 – 173
	1	100 – 111	110 – 121	120 – 131	130 – 141	140 – 151	150 – 161
Метание гандбольного мяча (м)	5	12 – 14	14 – 16	16 – 18	17 – 19	19 – 21	20 – 22
	4	9 – 11	11 – 13	13 – 15	14 – 16	16 – 18	17 – 19
	3	7 – 8	9 – 10	11 – 12	12 – 13	14 – 15	15 – 16
	2	5 – 6	7 – 8	9 – 10	10 – 11	12 – 13	13 – 14
	1	3 – 4	5 – 6	7 – 8	8 – 9	10 – 11	11 – 12
Сгибание разгибание рук в упоре лежа, (кол-во раз)	5	8 – 9	9 – 11	10 – 13	12 – 15	14 – 17	16 – 19
	4	6 – 7	7 – 8	8 – 9	10 – 11	12 – 13	14 – 15
	3	4 – 5	5 – 6	6 – 7	8 – 9	10 – 11	11 – 13
	2	2 – 3	3 – 4	4 – 5	6 – 7	8 – 9	9 – 10
	1	0 – 1	1 – 2	2 – 3	3 – 4	5 – 6	7 – 8
Челночный бег 3 x 10 м, с	5	8.1 – 8.5	7.8 – 8.2	7.6 – 8.0	7.2 – 7.6	7.0 – 7.4	6.8 – 7.2
	4	8.6 – 9.0	8.3 – 8.7	8.1 – 8.5	7.7 – 8.1	7.5 – 7.9	7.3 – 7.7
	3	9.1 – 9.5	8.8 – 9.2	8.6 – 9.0	8.2 – 8.6	8.0 – 8.4	7.8 – 8.2
	2	9.6 – 10.0	9.3 – 9.7	9.1 – 9.5	8.7 – 9.1	8.5 – 8.9	8.3 – 8.7
	1	10.1 и >	9.8 и >	9.6 и >	9.2 и >	9.0 и >	8.8 и >

По специальной подготовке выполнение согласно нормативам.

Нормативные требования по СФП по окончании учебного года
Группы начальной подготовки свыше 1 года

Таблица 21

Нормативы	Девушки	Юноши
Ведение мяча 30 м	5,3 – 5,5	5,2 – 5,4
Передача мяча в цель (кол-во попаданий за 30 сек)	19 – 21	19 - 21
Бросок мяча на точность (кол-во попаданий)	5	5

Группы тренировочного этапа до 2 лет

Таблица 22

Нормативы	Девушки	Юноши
Ведение мяча 30 м	5,1 – 5,4	5,0 – 5,4
Передача мяча в цель (кол-во попаданий за 30 сек)	20 – 22	21 – 23
Бросок мяча на точность (кол-во попаданий)	6	6
2 юношеский разряд		

Группы тренировочного этапа свыше 2 лет

Таблица 23

Нормативы	Девушки	Юноши
Ведение мяча 30 м	4,9 – 5,2	4,6 – 4,9
Передача мяча в цель (кол-во попаданий за 30 сек)	23 – 25	25 – 27

Бросок мяча на точность (кол-во попаданий)	7	7
1 юношеский разряд		

Группы спортивного совершенствования мастерства

Таблица 24

Нормативы	Девушки	Юноши
Ведение мяча 30 м	4,8 – 5,3	4,3 – 4,6
Передача мяча в цель (кол-во попаданий за 30 сек)	25 – 27	27 – 29
Бросок мяча на точность (кол-во попаданий)	10	10
1 спортивный разряд		

Ведение мяча 30 м.

По сигналу (включается секундомер) ведение мяча до финиша.

Броски на точность.

В течение 2 мин. производится 12 бросков в опорном положении в мишени 40 х40 см, установленные в верхних углах ворот, с расстояния 9 м, с разбега в 3 шага. Выполняется 6 бросков в одну и 6 в другую мишень.

Передача мяча в стену.

В течение 30 сек. Передавать мяч одной рукой с последующей ловлей его в круглую мишень диаметром 30 см., расположенную на стене на расстоянии 3 м. и на высоте 2 м.

Знания, умения и навыки учащихся определяются следующими оценками: «зачтено» (зачет), «не зачтено» (незачет).

Примечание. Предоставляется две попытки, засчитывается лучший результат.

2.3.2. Итоговая аттестация

Итоговая аттестация проводится по окончании обучения по предпрофессиональной программе.

Результатом освоения дополнительной предпрофессиональной программы служит приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история и развитие гандбола;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- основы спортивной подготовки;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования к технике безопасности при занятиях гандболом;

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;

- должное развитие физических качеств, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий гандболом;

- укрепление здоровья, повышение физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;

- освоение скоростной техники, развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности, индивидуального мастерства;

В области избранного вида спорта – гандбола:

- владение основами техники и тактики гандбола;

- наличие соревновательного опыта, приобретенного путем участия в спортивных соревнованиях;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение норм, требований и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий в сфере гандбола;

В области развития творческого мышления:

- наличие изобретательности и творческого мышления;

- умение сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленных задач;

- умение концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в игре;

В области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с конкретным видом спорта и правилами подвижных игр;

- умение развивать специальные физические качества гандболиста средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

В области технико-тактической и психологической подготовки:

- владение основами технических и тактических действий в гандболе;

- владение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;

- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;

- наличие навыков анализа спортивного мастерства соперника;

- умение адаптироваться к тренировочной и соревновательной деятельности;

- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние;

- умение концентрировать внимание в ходе соревновательной деятельности;

В области специальных навыков:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные со спортивной деятельностью в гандболе;

- умение соблюдать требования техники безопасности в процессе спортивной деятельности;
- наличие навыков сохранения собственной спортивной формы;
- обладание психологической устойчивостью в различных ситуациях во время соревнований;

В области спортивного и специального оборудования:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по гандболу;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- наличие навыков должного содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Таблица 25

Нормативы	Девушки	Юноши
Ведение мяча 30 м	4,8 – 5,3	4,3 – 4,8
Передача мяча в цель (кол-во попаданий за 30 сек)	24 – 27	26 – 29
Бросок мяча на точность (кол-во попаданий)	8	8
1 юношеский разряд		

2.4. Оценка планируемых результатов

Оценка результатов достижений обучающихся, осуществляется тренером-преподавателем, в рамках реализации данной программы. Контрольные упражнения выполняются в начале и конце каждого этапа и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося.

2.5. Методические материалы

Требования к технике безопасности в процессе реализации программы

Места занятий, соревнований и используемое оборудование должны быть сертифицированы и соответствовать всем мерам безопасности.

К занятиям и участию в соревнованиях допускаются воспитанники, отнесенные к основной медицинской группе и допущенные врачом к спортивным занятиям; прошедшие инструктаж по мерам безопасности; имеющие соответствующую экипировку: спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий и соревнований.

Во время тренировочных занятий спортсменам следует четко и своевременно выполнять указания и распоряжения тренера; избегать столкновений; соблюдать заданный интервал и дистанцию.

Тренировочные занятия преимущественно должны иметь трехчастную структуру: вводно-подготовительную, основную и заключительную.

Вводно-подготовительная часть тренировочного занятия предназначена для организации занимающихся и подготовки их к последующей работе. Продолжительность этой части должна составлять 20-25% общего времени тренировочного занятия. В содержание вводно-подготовительной части в обязательном порядке следует включать беговые упражнения и стрейчинг. Ведущей формой организации занимающихся служит фронтальный способ.

Основная часть тренировочного занятия, продолжительностью 70-75% общего времени, предназначена для непосредственного решения задач подготовки гандболистов. Ее содержание составляют двигательные задания, направленные на овладение и совершенствование в выполнении приемов игры, согласованности игровых взаимодействий, а также на воспитание двигательных способностей. Приоритетными организационными формами данной части тренировочного занятия служат групповой и индивидуальный.

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки и активизации процессов восстановления. Ее продолжительность составляет 5-10% времени всего тренировочного занятия. Приоритетной организационной формой здесь вновь является фронтальный, а ведущими средствами дыхательные, беговые упражнения в спокойном темпе и растяжки.

Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Подготовка квалифицированных спортсменов в гандболе - сложный, многофакторный, трудоемкий и длительный процесс. По имеющимся данным (В.И.Тхорев, 2000; В.Я.Игнатъева, 2005, 2008 и др.) путь от новичка до мастера спорта занимает не менее 8-10 лет регулярных тренировок. Поэтому планирование спортивных результатов (достижений) в этом виде спорта носит вероятностный характер. Общие же рекомендации по планированию спортивных результатов можно представить следующим образом:

- выполнение юношеского разряда: после трех лет спортивной подготовки;
- выполнение массового спортивного разряда: после пяти лет спортивной подготовки;
- выполнение первого спортивного разряда: после шести лет спортивной подготовки;
- выполнение требований звания «Кандидат в мастера спорта РФ»: после восьми лет спортивной подготовки;
- выполнение требований звания «Мастер спорта РФ»: после десяти лет спортивной подготовки.

Рекомендации по планированию антидопинговых мероприятий.

К средствам, которые используются в спорте для повышения спортивного мастерства, относятся: допинги, допинговые методы, психологические методы, механические факторы, фармакологические средства ограниченного использования, а также пищевые добавки и вещества.

К средствам, которые причиняют особый вред здоровью и подвергаются контролю, относятся допинги и допинговые методы (манипуляции). По фармакологическому действию допинги делятся на пять классов:

- 1 — психостимуляторы (амфетамин, эфедрин, фенамин, кофеин, кокаин и др.);
- 2 — наркотические средства (морфин, алкалоиды-опиаты, промедол, фентанил и др.);
- 3 — анаболические стероиды (тестостерон и его производные, метан- дростенолон, ретаболил, андродиол и многие другие), а также анаболические пептидные гормоны (соматотропин, гонадо-тропин, эритропоэтин);
- 4 — бета-блокаторы (анапримин (пропранолол), окспренолол, надолол, атенолол и др.);
- 5 — диуретики (новурит, дихлоти-азид, фуросемид (лазикс), клопамид, диакарб, верошпирон и др.).

Допинги являются биологически активными веществами, выделенными из тканей животных или растений, получены синтетически, как и их аналоги. Многие допинги входят в состав лекарств от простуды, гриппа и других заболеваний, поэтому прием спортсменом лекарств должен согласовываться со спортивным врачом во избежание неприятностей при допинг контроле.

К допинговым методам относятся кровяной допинг, различные манипуляции (например, подавление процесса овуляции у женщин и др.).

Биологическое действие в организме отдельных классов допингов разнообразно. Так, психостимуляторы повышают спортивную деятельность путем активации деятельности ЦНС, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что улучшает энергетику и

сократительную активность скелетных мышц, а также снимают усталость, придают уверенность в своих силах, однако могут привести к предельному напряжению функций этих систем и исчерпанию энергетических ресурсов.

Примерный план проведения антидопинговых мероприятий на этапах подготовки

Таблица 26

Раздел, тема бесед	Этапы и годы подготовки				ССМ
	НП		ТЭ		
	1 год	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет	
Антидопинговая политика в спорте.	X	X	X	X	X
Последствия применения допинга	X	X	X	X	X
Антидопинговое законодательство	X	X	X	X	X
Профилактика применения наркотических веществ и каннабиноидов	X	X	X	X	X
Запрещенные вещества и методы в спорте. Бады в спорте	X	X	X	X	X
Всемирный антидопинговый кодекс			X	X	X
Общероссийские антидопинговые правила			X	X	X
Процедура прохождения допинг -контроля			X	X	X
Права и обязанности спортсмена при прохождении допинг контроля.			X	X	X
Осторожно, допинг! Анаболические стероиды и стимуляторы.			X	X	X
Международный стандарт для проведения тестирования				X	X
Антидопинговые правила ОСОО ОКР				X	X
Список запрещенных препаратов				X	X
Международный стандарт: Список запрещённых субстанций и методов.				X	X

Наркотические вещества подавляют болевую чувствительность, так как являются сильными анальгетиками, и отдаляют чувство утомления.

Анаболические стероиды усиливают процессы синтеза белка и уменьшают их распад, поэтому стимулируют рост мышц, количества эритроцитов, способствуя ускорению адаптации организма к мышечной деятельности и процессов восстановления, улучшению композиционного состава тела.

Бета-блокаторы противодействуют эффектам адреналина и норадреналина, что как бы успокаивает спортсмена, повышает адаптацию к физическим нагрузкам на выносливость. Диуретики, или мочегонные средства усиливают выведение из организма солей, воды и некоторых химических веществ, что способствует снижению массы тела, выведению запрещенных препаратов.

Методические рекомендации по работе в формате бесконтактной формы обучения

С целью соблюдения принципа непрерывности тренировочного процесса обучающихся, при необходимости весь процесс переносится с очного тренировочного формата (в условиях спортивной школы) на дистанционный формат тренировочных занятий в домашних условиях на основании методических рекомендаций тренеров-преподавателей.

В связи с этим тренеру-преподавателю спортивной школы необходимо провести необходимую методическую и организационно-информационную работу, согласно алгоритму, указанному ниже.

Алгоритм организации и тренировочного процесса в домашних условиях

Таблица 27

1 шаг	Тренер-преподаватель проводит анализ программы по виду спорта и годового плана-графика тренировочного процесса по виду спорта (спортивной дисциплине), при необходимости проводит коррекцию содержания программы для перераспределения видов подготовки и объемов тренировочной нагрузки в целях обеспечения возможности спортсменам продолжать тренировочные занятия в домашних условиях.
2 шаг	Тренер-преподаватель разрабатывает для каждого тренировочного занятия план-конспект (по форме указанной в приложении 1) в соответствии с планом-графиком тренировочного процесса и программы по виду спорта (спортивной дисциплине).
3 шаг	С учетом действующего, утвержденного спортивной школой расписания тренировочных занятий, накануне (вечером) или в день проведения тренировки (утром), тренер-преподаватель высылает обучающимся (родителям обучающихся) своей группы конспект тренировочного занятия по электронной почте, либо использует иные электронные средства связи (например: WhatsApp, Viber и др.).
4 шаг	Обучающийся, получивший план-конспект тренировочного занятия, самостоятельно или под присмотром родителя (дети от 6 до 14 лет) выполняет физические упражнения, указанные в плане-конспекте, соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, предусмотренные в плане-конспекте, а также учебно-методические рекомендации тренера-преподавателя и правила техники безопасности.
5 шаг	По завершении тренировки в домашних условиях (родители спортсменов) сообщают тренеру-преподавателю по телефону или электронной почте о выполненном тренировочном занятии. Тренер делает соответствующую отметку о посещении обучающегося тренировки в журнале (на бумажном носителе).
6 шаг	В конце каждой недели тренер-преподаватель информирует заместителя директора по учебно-спортивной работе о количестве проведенных тренировочных занятий в каждой группе, закрепленной за ним, количество детей, выполнивших тренировочные занятия.

Тренер также рассылает спортсменам образец «Спортивного дневника» (однократно, в начале карантинного периода). На период индивидуальных тренировок в домашних условиях каждый обучающийся обязан завести «Спортивный дневник» (по форме указанной в приложении 2). Тренеру-преподавателю необходимо провести соответствующую разъяснительную работу с обучающимися или их родителями о необходимости ведения «Спортивного дневника».

После каждой тренировки спортсмен должен заполнить «Спортивный дневник»: перечислить выполненные им упражнения с указанием количества повторений и/или серий упражнений, описать самочувствие, настроение, ощущения, указать трудности, возникшие в процессе занятия.

Детям младшего школьного и дошкольного возраста в заполнении «Спортивного дневника» могут помочь родители или сами его заполнить вместо детей. По окончании карантинных мероприятий «Спортивный дневник» обучающегося (родители обучающегося) сдают тренеру-преподавателю.

Собранные дневники вместе с журналом, а также планы-конспекты тренировочных занятий тренер обязан сдать заместителю директора по учебно-спортивной работе спортивной школы.

Планы-конспекты тренировочных занятий, спортивные дневники обучающихся и журнал учета работы тренера-преподавателя являются подтверждением реализации программы по виду спорта и основанием для начисления заработной платы тренеру-преподавателю.

Рекомендации тренерам-преподавателям по составлению конспекта тренировочного занятия (ТЗ)

Конспект тренировочного занятия составляется для каждой группы занимающихся в соответствии с планом-графиком тренировочного процесса по виду спорта (спортивной дисциплине) и программой по виду спорта (спортивной дисциплине). В конспекте указываются: средства и методы для каждой части занятия, дозировка упражнений и организационно-методические указания по их выполнению.

Содержание тренировок должно соответствовать условиям их проведения – домашним. В содержание следует включить такие виды подготовки как ОФП, СФП, техническая подготовка, теоретическая подготовка, инструкторская и судейская подготовка. В любом случае следует учитывать специфику вида спорта (спортивной дисциплины), период подготовки в тренировочном году (соревновательный, переходный или подготовительный) и этап спортивной подготовки.

Перечисление средств физической подготовки в конспекте ТЗ указывается в краткой и лаконичной форме, дозировка упражнений дается: в количестве повторений (раз) или временных параметрах (мин., сек.). Рекомендуемые тренером-преподавателем физические упражнения должны быть простыми по исполнению, быть ранее изученными и хорошо освоенными спортсменами. Включать в конспект ТЗ сложно-координационные и новые упражнения не следует, также не рекомендуется включать:

- упражнения, требующие выполнения их на тренажерах (за исключением, в случаях, когда у спортсменов имеются в наличии тренажеры дома);
- упражнения со спортивными снарядами и инвентарем (например: упражнения с мячом, обручами, винтовками и т.п.);
- подвижные и спортивные игры;
- бег и беговые упражнения;
- сложные гимнастические, акробатические упражнения.

При составлении плана-конспекта тренировочного занятия тренеру-преподавателю необходимо обязательно указать в разделе «организационно-методические указания» требования техники безопасности к месту проведения занятия (квартира/дом), правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Методика выполнения двигательных заданий при проведении мониторинга общей физической подготовленности учащихся

Подтягивание на высокой перекладине (мальчики, юноши).

В висе на перекладине (хват сверху, руки прямые) выполнить возможно большее число подтягиваний. Подтягивания должны выполняться сгибанием рук до появления подбородка над перекладиной без рывков и махов. Тренер-преподаватель, стоя рядом, подсчитывает количество правильно выполненных движений. Если попытка выполнена правильно, то он называет номер очередного подтягивания; если попытка выполнена неверно, то он произносит «Не считать!».

Подтягивание на низкой перекладине (девочки и девушки).

В висе лежа на низкой перекладине (хват сверху, руки прямые, туловище и ноги выпрямлены, ноги упираются в стену) выполнить возможно большее число подтягиваний. Подтягивания должны выполняться сгибанием рук до касания грудной клеткой перекладины без рывков, колебательных движений туловищем, сгибанием ног. Тренер-преподаватель,

стоя рядом, подсчитывает количество правильно выполненных движений. Если попытка выполнена правильно, то он называет номер очередного подтягивания; если попытка выполнена неверно, то он произносит «Не считать!».

Бег 30 м (мальчики и девочки; юноши и девушки).

Упражнение может выполняться с «высокого» или «низкого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией (либо принимают положение «низкого» старта). По команде «Внимание!» - прекращают движения (при «низком» старте принимают соответствующее положение). По команде «Марш!»- начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с. Выполняется две попытки с временным интервалом не менее 5 минут. Регистрируется сумма времени двух попыток.

Челночный бег 50м (мальчики и девочки).

Старт с линии ворот. По сигналу спортсмен выполняет ускорение до линии вратарской площадки, после касания ее ногой возвращение к месту старта. Затем ускорение до линии свободных бросков и возврат к месту старта. Затем ускорение до центральной линии. Задание считается выполненным при преодолении спортсменом всей дистанции, каждый раз касаясь ногой соответствующей линии. Измерение производится с точностью до 0,1с.

Челночный бег 100м (юноши и девушки).

Старт с линии ворот. По сигналу спортсмен выполняет ускорение до линии вратарской площадки, после касания ее ногой возвращение к линии старта. Ускорение до линии свободных бросков и возврат к линии старта. Ускорение до центральной линии. Возврат к линии старта. Ускорение к линии свободных бросков. Возврат к линии старта. Ускорение к линии вратарской площадки. Возврат к линии старта. Задание считается выполненным при преодолении спортсменом всей дистанции, каждый раз касаясь ногой соответствующей линии. Измерение производится с точностью до 0,1с.

Передвижение 1200, 1800 и 2400 м (мальчики и девочки; юноши и девушки).

Передвижение на указанные дистанции выполняется с высокого старта по периметру гандбольной площадки или по легкоатлетической дорожке стадиона. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией и прекращают все движения. По команде «Марш!» участники начинают забег, который проводится по общей дорожке. Во время забега запрещено заступание за «бровку». Результат фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с.

Наклон вперед, стоя (мальчики и девочки; юноши и девушки)

На скамейке, стуле (или другой опорной поверхности не ниже 20-30см) закреплена линейка, при этом нулевая отметка совмещена с местом опоры (как показано на рисунке 26). Учащийся становится у края опоры в положение пятки вместе, носки врозь и выполняет наклон вперед с выпрямленными в коленях ногами, стараясь коснуться линейки как можно ниже с фиксацией согнутого положения на 1-2 с. Результаты ниже нулевой отметки засчитываются со знаком «+», а выше нулевой отметки – со знаком «-». Тест выполняется после предварительной разминки. Измерение производится с точностью до 1 см.

Прыжки в длину с места (мальчики и девочки; юноши и девушки).

По команде тренера-преподавателя спортсмен подходит к линии и встает перед ней, не касаясь ее носками ног. Затем, отводя руки назад, одновременно сгибая ноги в коленях, отталкивается обеими ногами, совершая прыжок вперед. После выполнения прыжка спортсмену следует продолжить движение вперед или вперед - в сторону. Расстояние измеряется от линии до ближайшей точки касания пола любой частью тела. Даются 2 попытки, лучший результат идет в зачет. Измерение производится с точностью до 5 см.

Бросок н/мяча (1 и 2 кг) двумя из-за головы (мальчики и девочки; юноши и девушки).

Бросок выполняется двумя руками из-за головы, из положения сидя на полу, в коридоре шириной 3 м. В исходном положении ноги спортсмена должны находиться за линией старта. Даются 2 попытки, лучший результат идет в зачет. Измерение производится с точностью до 5см.

2.6. Перечень информационного обеспечения

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
2. Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 198-ФЗ от 23.07.2013 г.
3. Приказ Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края № 1858 от 15.10.2014 г. «Об утверждении методических рекомендаций по разработке и реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта».
4. Аршинник С.П., Барсукова Е.Ю., Тхорев В.И., Шиян В.М. Физическая подготовленность школьников: структура, состояние, динамика, средства и методы повышения, контроль: Учебно-методическое пособие. – Краснодар, 2010. – 52 с.
5. Гандбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /Игнатъева В.Я., и др. – М.: Советский спорт, 2003. – 116 с.
6. Игнатъева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
7. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г., Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.
8. Тхорев В.И. Гандбол [Текст]: терминологический словарь /авт.-сост. В.И.Тхорев. – Краснодар: КРОО «Федерация гандбола», 2012. – 82 с.
9. Тхорев В.И. Нагрузка соревновательного и тренировочных упражнений гандболистов высокой квалификации (учебно-методическое пособие). - Краснодар: ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2012. – 33 с.
10. Тхорев В.И. Теория и методика избранного вида спорта (гандбол). Часть 1 (Учебное пособие). - Краснодар: КГУФКСТ, 2013. – 96 с.
11. Тхорев В.И., Анисимова Н.Ю., Будагов В.С., Долгий А.П. Гандбол: Примерная региональная программа подготовки юных гандболистов в ДЮСШ системы дополнительного образования детей. - Краснодар: КРОО «Федерация гандбола», 2013. – 88 с.
12. rushandball.ru;
13. olympic.ru;
14. ihf.info;
15. ru.wikipedia.org;
16. handball.in.ua;
17. sportcom.ru