

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования спортивная школа «Юбилейная»
муниципального образования
город Краснодар
350089, Российская Федерация, Краснодарский край, г.Краснодар, ул. им. 70-летия Октября, 30**

ПРИНЯТА

на заседании педагогического
совета МБОУ ДО СШ
«Юбилейная»
от «23 » декабря 2019 года
протокол № 6

УТВЕРЖДЕНА

приказом МБОУ ДО СШ
«Юбилейная»
от «23» декабря 2019 г.
№ 120
М.А.Тюрин

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
по командному игровому виду спорта
(гандбол)**

(Срок реализации – 8-10 лет)

Авторы программы :

Гарбуз Елена Николаевна – заместитель директора МБОУ ДО СШ «Юбилейная»;
Асадчая Оксана Евгеньевна - методист МБОУ ДО СШ «Юбилейная»;
Гарбуз Валерий Васильевич – методист МБОУ ДО СШ «Юбилейная»;
Ешугов Нух Рамазанович-тренер-преподаватель МБОУ ДО СШ «Юбилейная»

Краснодар 2019

Дополнительная предпрофессиональная программа по «Гандболу» предназначена для руководящих и педагогических работников детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, структурных подразделений центров спортивной подготовки, иных организаций, осуществляющих образовательную деятельность.

Программа разработана в соответствии с действующим законодательством и нормативно-правовыми актами Российской Федерации и Краснодарского края с учетом современных тенденций развития баскетбола на основе передового опыта обучения и тренировки баскетболистов, результатов научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практических рекомендаций спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, физиологии, гигиены, психологии.

Программа раскрывает весь комплекс параметров обучения и тренировки по гандболу, включая содержание тренировочной и воспитательной работы, планирование учебного материала по предметным областям и этапам подготовки, система контрольных нормативов и требований для перевода обучающихся на следующие года (этапы) подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	4
1.1. Характеристика гандбола	6
1.2. Наполняемость групп	7
2. Организация тренировочного процесса	9
2.1. Базовый уровень подготовки	10
2.2. Углубленный уровень подготовки	11
3. Учебный план	12
3.1. Рекомендуемое соотношение объемов тренировочного процесса по предметным областям	14
3.2. Учебный план занятий на 46 недель	16
4. Методическая часть	17
4.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	17
4.2. Общая физическая подготовка	19
4.3. Общая и специальная физическая подготовка	21
4.4. Вид спорта	22
4.5. Основы профессионального самоопределения	26
4.6. Различные виды спорта и подвижные игры	27
4.7. Акробатика	28
4.8. Специальные навыки	28
4.9. Судейская подготовка	28
4.10. Развитие творческого мышления	29
4.11. Национальный региональный компонент	30
4.12. Спортивное и специальное оборудование	30
4.13. Требования техники безопасности	30
5. Тренировочные мероприятия	33
6. Физкультурные и спортивные мероприятия	34
7. Самостоятельная работа	34
8. Воспитательная работа	34
9. Система контроля и зачетные требования	39
10. Перечень информационного обеспечения программы	44
10.1. Список литературы	44
10.2. Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики гандбола	45
10.3. Перечень интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе	46

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа составлена на основе нормативных документов Министерства образования и науки РФ и Министерства спорта Российской Федерации, с учетом передового опыта работы тренеров с юными спортсменами, результатами научных исследований (включая методические разработки «родственных» видов спорта и современных тенденций развития гандбола. А именно:

федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол», утверждён приказом Министерства спорта РФ от 30.08.2013 г. №679;

федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями до 13.12. 2019г.;

федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;

всероссийский реестр видов спорта;

единая всероссийская спортивная классификация;

ФГТ реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта (Зарегистрировано в Минюсте России 04.02.2019 N 53679);

конституция РФ;

конвенция о правах ребёнка;

Постановлением ФСН СЗППБЧ от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

б) Уставом МБОУ ДО СШ «Юбилейная»:

в) локальными актами МБОУ ДО СШ «Юбилейная»:

локальными актами школы в части содержания образования, организации

образовательного процесса, прав обучающихся.

Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки спортсменов в процессе многолетней тренировки. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства занимающихся, преемственность в решении задач обучения базовым упражнениям и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного воспитания личности, интереса к занятиям спортом и профилактики основных социальных недугов, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности.

В программе раскрываются основные аспекты содержания тренировочной и воспитательной работы, приводятся примерные планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый учебный

материал, система контрольных нормативов и требования для перевода занимающихся в группы более высокой спортивной квалификации.

Направленность программы по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному назначению досуговой, по форме организации – групповой с включением индивидуально ориентированных занятий, по времени реализации – длительной подготовки.

Актуальность программы обусловлена тем, что изменения, происходящие в настоящее время в современном спорте, делают необходимыми преобразования, прежде всего, в системе дополнительного образования детей.

В связи с этим возникает проблема создания многолетнего учебно-тренировочного процесса, соответствующего Федеральным стандартам спортивной подготовки по виду спорта гандбол с учетом традиционного обучения. Таким образом, была вызвана необходимость создания программы, которая соответствует современным технологиям спортивной подготовки в сочетании с традиционными формами обучения в гандболе и может непосредственно использоваться в учебно-тренировочном процессе МБОУ ДО СШ «Юбилейная»

Новизна программы. Предыдущая программа по гандболе была составлена в 2017 году. В ней были подробно изложены материалы по всем видам подготовки гандболистов. За прошедший период произошли серьезные изменения в жизни общества и спортивной науке, в дополнительном образовании. Настоящая программа сохранила преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям спортивной подготовки и физическому образованию.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений), воспитание морально-волевых и духовных качеств. Средства обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать быстрейшему приобретению детьми хорошей физической подготовки, раскрытию индивидуальности ребенка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся.

Программа направлена на:

- изучение и освоение обязательных и вариативных предметных областей в области физической культуры и спорта;
- достижение планируемых результатов в освоении двух уровней многолетней подготовке обучающихся;
- всестороннее и гармоничное развитие личности обучающегося, опираясь на психофизиологические, возрастные, индивидуальные и гендерные особенности обучающегося.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и 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 и в спорте.

Критерии результативности реализации Программы:

- на базовом уровне:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники и тактики гандбола;
- всестороннее гармоническое развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- повышение уровня общей физической подготовки;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий гандболом;

- на углубленном уровне:

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

Возраст детей, обучающихся по данной программе – от 9 до 18 лет.

Учебная программа рассчитана на 6 лет обучения в группах базового уровня, 2 года для тренировочных групп углубленного уровня подготовки (организация, проводящая учебно-тренировочный процесс, может увеличить срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне еще на 2 года).

Срок реализации данной программы – 8-10 лет.

Учебный план рассчитан не менее чем на 42 недели.

1.1. Характеристика вида спорта гандбол, история его возникновения.

Гандбол (ручной мяч) — широко распространенная спортивная игра. В соревнованиях участвуют две команды из семи игроков. Игровая площадка — прямоугольник, размером 40 x 20 м.

Участвующие в игре команды стремятся завладеть мячом и забросить его в ворота противника, защищаемые вратарем. Все действия с мячом выполняют только руками. Борьба за мяч протекает в рамках правил, разрешающих противодействие, но пресекающих грубость и неспортивное

поведение. Продолжительность игры зависит от возраста и пола участников и составляет от 30 до 60 мин.

Основу гандбола составляют естественные движения — бег, прыжки, метания, которые способствуют гармоничному развитию занимающихся. Нагрузки оказывают положительное влияние на развитие всех функциональных систем организма. Под влиянием тренировок и соревнований совершенствуется психическая деятельность, улучшается быстрота реакций и ориентировки, развивается творческое мышление, решительность и инициативность, воспитывается коллективизм.

Гандбол — прекрасное средство общей физической подготовки. Он широко используется в физическом воспитании школьников, учащихся средних и высших учебных заведений.

Годом рождения гандбола считается 1898 год. Учитель гимназии в Ордрупе Х. Нильсен (Дания) решил создать новую спортивную игру, отличную от футбола и поэтому пригодную для девочек, которой можно было бы заниматься в ненастную погоду в зале. Он решил оставить ворота, уменьшить команды и передавать и бросать мяч только руками. Так появился на свет «хаандболл», который быстро превратился в «гандбол» и стал популярен во всём мире.

В нашей стране гандбол известен с 1909 года. Первые крупные соревнования по гандболу были организованы в 1928 году в рамках I Всесоюзной спартакиады. В 1955 году была создана Всесоюзная федерация гандбола. С 1962 года регулярно проводятся чемпионаты страны среди мужских и женских команд. Наши сильнейшие гандбольные команды стали постоянными участниками крупнейших международных соревнований и быстро вошли в число ведущих команд мира.

В своем развитии гандбол претерпел значительные изменения. Постоянная активность и высокая скорость действий играющих пришли на смену выжиданию ошибок противника. Этому во многом способствовало введение правил, ограничивающих время владения мячом (до 45 с).

Лучшие современные команды сформированы ныне из высокорослых, физически сильных и ловких игроков. Широко распространенные в прошлом броски в прыжке вверх постепенно уступают место более быстрым и неожиданным броскам из опорного положения. Это увеличивает маневренность нападения и влечет за собой необходимость более плотной опеки нападающих.

Именно в этом направлении идет развитие современного гандбола, и ведущая роль здесь принадлежит советским гандболистам, неоднократно победителям и призерам олимпийских игр и чемпионатов мира.

1.2. Наполняемость групп

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод обучающихся в следующие группы обучения и

увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов, освоением разделов Программы.

Наполняемость групп по годам обучения и объем недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учётом уровней (периодов) подготовки (в академических часах)

уровень подготовки	Период	Максимальная наполняемость группы	Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Базовый уровень подготовки	первый год обучения	15-20	6
	второй год обучения	15-20	6
	третий год обучения	15-20	8
	четвертый год обучения	12-20	8
	пятый год обучения	12-20	9
	шестой год обучения	12-20	9
Углубленный уровень подготовки	первый год обучения	12-15	10
	второй год обучения	12-15	10
	продленный первый год	12-15	10
	продленный второй год	12-15	10

Примечание:

1. Максимальный количественный состав группы не может превышать двух минимальных составов группы.
2. При невозможности зачисления в группы базового уровня подготовки первого года обучения всех желающих, отбор производится по результатам сдачи приёмных контрольных нормативов. Порядок проведения отбора устанавливается Организацией и доводится до сведения общественности.
3. На углубленный уровень переводятся обучающиеся прошедшие обучение на этапе начальной подготовки по результатам промежуточной аттестации.

Наполняемость тренировочных групп и объем тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности.

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:
 базовый уровень подготовки 1-3 год 2-х часов;
 базовый уровень подготовки 4-6 год 3-х часов;
 углубленный уровень подготовки 1-2 год 3-х часов.

2. ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Система многолетней образовательной предпрофессиональной подготовки представляет собой единую организационную образовательную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, вариативности и развитие творческого мышления 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 благоприятное для этого.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим уровням подготовки:

- базовый уровень программы – 6 лет;
- углубленный уровень программы- 2 года;

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта срок освоения Программы может быть увеличен еще на 2 года.

Срок обучения по программе – не менее 8 лет, не более 10 лет.

Образовательная организация имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки с целью обеспечения выполнения индивидуального учебного плана обучающегося.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 9 лет.

Максимальный возраст –18 лет.

2.1 Базовый уровень подготовки (БУП)

На базовый уровень подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 9-летнего возраста, желающие заниматься гандболом, имеющие письменное разрешение врача по спортивной медицине. Зачисление на базовый уровень подготовки осуществляется по результатам индивидуального отбора в соответствии с локальными актами МБОУ ДО СШ «Юбилейная». Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, имеющих физическую подготовленность, необходимую для освоения данной предпрофессиональной программы. Физическая подготовленность определяется методом тестирования нормативами по общефизической подготовке, с учетом возраста и пола кандидата на зачисление.

На основании индивидуального отбора на этапе БУП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на углубленный подготовки.

Обучение на этом уровне подготовки (БУП) 6 лет..

Основные задачи уровня:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям гандболом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основами техники, тактики и широкому кругу двигательных навыков, получение начальных знаний, умений в области физической культуры и спорта;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.
- обучение основам техники двигательных действий в гандболе, формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- формирование устойчивого интереса к занятиям гандболом;
- формирование правильной осанки, развитие и укрепление сердечно-сосудистой системы.

2.2 Углубленный уровень подготовки (УУП)

Тренировочные группы УУП формируются на конкурсной основе из лиц, прошедших базовый уровень подготовки образовательной программы, или, основываясь на локальные акты МБОУ ДО СШ «Юбилейная», прошедшие обучение не менее одного года на базовом уровне подготовки и, выполнившие переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Обучение на этом уровне составляет 2 года и может быть еще увеличено на 2 года для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи.

В тренировочные группы УУП зачисляются только здоровые обучающиеся, прошедшие углубленное медицинское обследование и подтвержденное справкой установленного образца заверенной врачом по спортивной медицине.

Основные задачи углубленного уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособляемости организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение общей и специальной физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей);
- прочное овладение основами техники и тактики гандбола с учетом игрового амплуа, разносторонняя общая и специальная физическая подготовка, обучение технико-тактическим элементам командной игры, совершенствование навыков соревновательной деятельности;
- общая и специальная психологическая подготовка обучающихся, воспитание командного взаимопонимания и толерантности в отношениях с партнерами и соперниками;
- укрепление мышечного корсета позвоночника, формирование навыка самомассажа и восстановления;

- воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, независимо от её исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

3.УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

При разработке учебного плана учитываются основные требования по возрасту, численному составу обучающихся, объёму тренировочной работы по всем предметным областям: теоретические основы физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, виде спорта, основы профессионального самоопределения, различные виды спорта и подвижные игры, судейская подготовка, развитие творческого мышления, акробатика, специальные навыки, национальный региональный компонент, спортивное и специальное оборудование.

Весь тренировочный процесс строится по следующим направлениям:

- отбор детей с высоким уровнем развития способностей к гандболу и прохождения их через всю систему многолетней подготовки;
- усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
- повышение роли и объёма тактической подготовки, как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных гандболистов и команды в целом в рамках избранных, систем игры и групповой тактики и нападения и защите;
- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;
- подготовка к успешному переводу с этапов на этапы подготовки, в том числе в дальнейшем для освоения программ спортивной подготовки;
- подготовка одарённых детей к поступлению в образовательные организации, действий, как в отдельном годовом цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

В учебном плане часы распределены не только по годам и уровням обучения, но и по времени на основные предметные области: теоретические основы физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и

специальная), вид спорта, основы профессионального самоопределения, и на вариативные предметные области.

Основными формами тренировочного процесса в Организации являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательной Организацией;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Самостоятельная работа обучающихся допускается начиная с углубленного уровня подготовки первого года обучения. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио – и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных организациях.

3.1.Рекомендуемое соотношение (%) объемов тренировочного процесса по предметным областям на уровнях подготовки по гандболу

Предметные области	Базовый уровень подготовки			Углубле нный уровень
	1-2 г.	3-4 г	5-6 год	1-2 год

Теоретические основы ФК и С	15 %	15 %	15 %	12 %
Общая физическая подготовка	20 %	15 %	15%	15%
Специальная физическая подготовка	0 %	0%	0%	
Вид спорта	20 %	20 %	20 %	20 %
Основы профессионального самоопределения	0 %	0 %	0 %	7%
Различные виды спорта и подвижные игры	10%	10%	10%	5%
Специальные навыки	12%	15%	15%	15%
Судейская подготовка	0 %	0 %	0 %	3%
Развитие творческого мышления	15%	10%	6%	4%
Тренировочные мероприятия	0%	5%	7%	7%
Физкультурные и спортивные мероприятия	5%	8%	10%	9%
Самостоятельная работа	0%	0%	0%	2%
Промежуточная аттестация	3%	2%	2%	1%
Всего	100%	100%	100%	100%

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по обязательным и вариативным предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- теоретические основы ФК и С в объеме не менее 10% от общего объема учебного плана;
- физическая подготовка в объеме от 15 до 20% от общего объема учебного плана;
- вид спорта в объеме от 10 до 20% от общего объема учебного плана;

- основы профессионального самоопределения на углубленном уровне до 10% от общего объема учебного плана;
- специальные навыки в объеме от 10 до 15% от общего объема учебного плана;
- различные виды спорта и подвижные игры в объеме от 5 до 10% от общего объема учебного плана;
- развитие творческого мышления в объеме от 3 до 10 % от общего объема учебного плана;
- тренировочные мероприятия в объеме от 0 до 10% от общего объема учебного плана;
- физкультурные и спортивные мероприятия в объеме от 0 до 10% от общего объема учебного плана;

3.2 Учебный план на 46 недель тренировочных занятий

4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть Программы включает учебный материал по предметным областям, его распределение по годам обучения. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

4.1. Теоретические основы физической культуры и спорта.

История развития 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. Спортивное и специальное оборудование и его применение.

Требования техники безопасности при занятиях 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.

4.2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Результатом освоения программы в предметной области «общая физическая подготовка» на базовом уровне подготовки является:

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

развитие физических способностей и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

формирование двигательных умений и навыков;

освоение комплексов общеподготовительных и общеразвивающих физических упражнений;

формирование социально-значимых качеств личности;

Программный материал для практических занятий по ОФП

Базовый уровень подготовки

На базовом уровне подготовки все основополагающей является общая физическая подготовка (ОФП). Примерные рекомендуемые комплексы упражнений приведены ниже.

Поднимание туловища из положения лежа, в положение сидя. Поднимание согнутых и прямых ног в висе на гимнастической стенке. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, ноги на гимнастической скамейке. Подтягивание на низкой перекладине из седа ноги врозь, из вися 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. Сгибание-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 перемещением 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.

4.3.Общая и специальная физическая подготовка

Углубленный уровень подготовки

На углубленном уровне подготовки общая и специальная физические подготовки совмещены. Примерные рекомендуемые комплексы упражнений по этой базовой предметной области приведен ниже.

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.

4.4. Вид спорта

Основными составными частями предметной области Вид спорта являются техническая, тактическая, игровая подготовки.

Программный материал для практических занятий по технической подготовке

Базовый уровень 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-впереди. 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.

Углубленный уровень подготовки

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 доставкой 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 у ларями 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.

Программный материал для практических занятий по тактической подготовке

Базовый уровень подготовки

Ловля мяча в заданном секторе площадки, после оббега препятствий или освобождения от опеки защитника. Подвижная игра «Борьба за мяч» 2 х 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.

Углубленный уровень подготовки

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.

Программный материал для практических занятий по игровой подготовке

Базовый уровень подразумевает изучение коротких групповых взаимодействий в парах (тройках, четверках). Короткие игры 2х2. 3х3, 4х4. Игры на усеченной площадке. Игры 6х6 на всю площадку. Распределение игрового времени и действий по амплуа в атаке и обороне.

Углубленный уровень позволяет изучение сложных командных взаимодействий, игры в большинстве и меньшинстве по заданиям тренера-преподавателя, в защитных и атакующих построениях. Командные защитные построения (5-1, 2-4, 3-3).

4.5. Основы профессионального самоопределения

В обязательной предметной области «Основы профессионального самоопределения» углубленного уровня основные усилия должны быть направлены на :

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организационных качеств и ориентации на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта в педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

Освоение программной предметной области осуществляется за счет участия обучающихся под контролем тренер-преподавателя в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, в групповых школьных туристических походах и посещениях различных спортивных и культурно—значимых мероприятий в качестве зрителей и участников, семинарах, круглых столах, собраниях и участие в качестве помощника тренера-преподавателя на занятиях и тренировочных и физкультурно-спортивных мероприятиях групп младшего возраста.

В учебной работе на углубленном уровне необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе

3. Определить и исправить ошибки в выполнении приёмов у товарища по команде.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.
6. Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.
7. Руководить командой класса на соревнованиях.

4.6. Различные виды спорта и подвижные игры

Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры» включает в себя освоение различных игровых и не игровых видов спорта, для расширения объема двигательных возможностей, что в свою очередь позволит приобрести и совершенствовать:

умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и правилами другой игровой и подвижной деятельности;

умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Путь к освоению этой предметной области лежит в освоении других видов спорта, в участии в соревновательном процессе на уровнях дворовых команд, первенств микрорайонов и образовательных учреждений. Включение в тренировочные занятия подвижных игр разной направленности позволяет овладеть и развить нужные физические качества в состоянии психологической разгрузки и положительного эмоционального настроения.

Базовый уровень 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.

Углубленный уровень подготовки

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.

4.7.Акробатика

Освоение этой предметной области подразумевает умение выполнять комплексы специальных акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта. На практике это подразумевает обучение падениям, вращениям в прыжке, несложным акробатическим упражнениям, которые позволят ориентироваться на площадке, в полете при выполнении атаки ворот различными способами, правильной дистанции между своими партнерами или соперником в игровой деятельности. Изучение этой предметной области происходит совместно с изучением обязательной предметной областью Вид спорта

4.8.Специальные навыки

В предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровня подготовки основными критериями освоения являются:

умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного спорта специальными навыками;

умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Освоение этой предметной области напрямую связано с процессом многолетней тренировки, предусматривающим последовательность и непрерывность обучения умениям и получение знаний необходимых для решения поставленных задач обучения.

4.9.Судейская подготовка

Судейская подготовка является 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 может получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту». Для этого организуется процедура сдачи специальных зачетных требований и экзамена, которая оформляется соответствующими протоколами. Присвоение званий производится приказом по СШ.

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Основные знания, умения и навыки по судейской подготовке приобретают в процессе тренировочных занятий, соревновательной деятельности и вне их. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и получить начальные навыки организации и судейства соревнований.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

2. Составить положение о проведении первенства школы по гандболу.
2. Вести протокол игры.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
6. Судить игры в качестве судьи в поле.

4.10. Развитие творческого мышления

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика развития творческого мышления в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель во время тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах, а так же в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время, предлагает занимающимся придумывать различные варианты решения различных, в том числе и спортивных задач и выполнения упражнений.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у занимающихся потребность всесторонне анализировать свою деятельность, а так же деятельность своих партнеров, а также желание создания чего то нового, чего раньше не было. На основах оценки действий совместно с тренером-преподавателем обучающийся ищет пути улучшения своей и командной тренировочно-соревновательной деятельности. Особо надо следить за применением нравственных качества

(честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Средства для развития творческого мышления:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.
- воспитательные мероприятия.

4.11. Национальный региональный компонент

В этой предметной области базового и углубленного уровня изучается особенности становления и развития избранного вида спорта в субъекте Российской Федерации, муниципальном образовании, образовательном учреждении. Первые команды по гандболу на Кубани. Профессиональные гандбольные команды Краснодарского края. Команды высших учебных заведений, представители Ассоциации студенческого гандбола, муниципального образования и региона. Обучение идет параллельно с изучением обязательной предметной областью Теоретические основы физической культуры и спорта.

4.12. Спортивное и специальное оборудование.

Освоение предметной области «Спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней подготовки подразумевает:

Знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

Умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Освоение данной предметной области должно происходить в виде теоретических и практических занятий, посильной помощи обучающихся тренеру-преподавателю в ремонте оборудования во время тренировочных мероприятий, учебно-тренировочных сборов, физкультурных и спортивных соревнований и праздников. Изучение этой области происходит совместно с освоением обязательной предметной областью Теоретические основы физической культуры и спорта.

4.13. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

Для предотвращения травм на занятиях командными игровыми видами спорта, в том числе гандболом, необходимо учитывать основные причины травматизма:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима тренировки;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

1. Общие требования безопасности

1.1 К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям баскетболом.

1.2 При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3 При проведении занятий по спортивным играм возможно воздействие следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, при нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

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

1.5 При проведении занятий по спортивным играм должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

1.6 О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учить преподавателю, тренеру, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры к оказанию первой помощи пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

1.7 В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.8 Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1 Тщательно проветрить спортивный зал.

2.2 Тренер-преподаватель должен проверить исправность и надежность крепления ворот, защитных сеток и другого спортивного оборудования. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

2.3. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

2.4 Учащиеся допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме и спортивной обуви с нескользкой подошвой. Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.

2.5 Ногти на руках должны быть коротко подстрижены.

2.6 Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1 Занятия в зале проходят согласно расписанию.

3.2. Тренер-преподаватель должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями учащихся.

3.3. При занятиях гандболом должно быть исключено:

- пренебрежительное отношение к разминке;
- неправильное обучение технике физических упражнений;
- плохая подготовка инвентаря для проведения занятий (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты);
- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

3.4. На занятиях гандболом **запрещается:**

- находиться в зале и начинать тренировочные занятия без тренера-преподавателя,
- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру без сигнала тренера-преподавателя
- брать инвентарь и выполнять физические упражнения без разрешения и присутствия тренера-преподавателя
- категорически запрещается висеть воротах, залезать на них, бросать мяч под ноги игрокам, передавать мяч ногой.

4. Требования безопасности в чрезвычайных и аварийных ситуациях

4.1 При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2 При получении обучающимся травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.3 При возникновении пожара в спортивном зале действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

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.

5.Тренировочные мероприятия.

Участие обучающихся в тренировочных мероприятиях подразумевает не только посещение тренировочных занятий вида спорта по учебному расписанию, но и принятие участия в учебно-тренировочных сборах, показательных тренировках, семинарах и круглых столах. Все мероприятия в обязательном порядке отражаются в Календарном плане физкультурно-массовой работы учреждения со сроками и местом проведения, ответственными за проведение. Обучающиеся могут участвовать в тренировочных мероприятиях начиная с 3 года обучения на базовом уровне

6.Физкультурные и спортивные мероприятия.

К физкультурным и спортивным мероприятиям относятся: физкультурные и спортивные праздники, выступления на открытиях спортивных сооружений, чествованиях и награждениях, в которых принимают участие обучающиеся в качестве участников и зрителей. А так же непосредственное участие в соревнованиях различных уровней, указанных в Календарном плане физкультурно-массовых мероприятий учреждения. Спортивная школа обеспечивает возможность организации посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации, организацию совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными учреждениями.

Участие обучающихся учреждения в физкультурных и спортивных мероприятиях допускается со 2 года обучения на базовом уровне подготовки.

7.Самостоятельная работа.

Осуществляется на этапе углубленного уровня подготовки. Происходит, сначала, под пристальным контролем тренера-преподавателя, для оценки правильности выполнения действий и количества получаемой нагрузки. Затем при получении положительного результата выполняемых действий, контроль тренера-преподавателя можно снизить до выборочного.

Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио – и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

8. Воспитательная работа.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека, задач спортивно-оздоровительного этапа, этапа базовой подготовки и углубленного уровня подготовки. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности обучающегося. Принятие личных комплексных планов, в которых обучающиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена.

Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели.

Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-преподавателю. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортшколы. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности обучающегося по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является

составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью. Воспитание волевых качеств поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляться в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

Годовой план воспитательной работы спортивной школы содержит следующие разделы:

I. Общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе. В этом разделе излагаются общие сведения об учащихся, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении юных спортсменов к учебе; об отношении к труду, общественно полезной работе; о нравственном развитии; эстетическом воспитании; уровне подготовленности по основным разделам тренировки и соревнований.

II. Воспитательные задачи. В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году.

III. Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий учащихся):

1) организационно-педагогическая работа - определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за

соблюдением режима дня учащихся и др.;

2) формирование основ мировоззрения социальной активности - определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне спортивной школы;

3) воспитание сознательного отношения к учению, культуре умственного труда - предусматриваются меры по овладению учащимися умениями и навыками самостоятельной работы; осуществляется контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;

4) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию - определяется система мероприятий по участию учащихся в общественно полезном труде; в спортивной школе планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии на предприятиях;

5) нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики - планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных спортсменов;

6) эстетическое воспитание - намечаются мероприятия по ознакомлении с многонациональной культурой народа, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;

7) физическое воспитание - предусматривается система мероприятий по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта, формированию потребности в занятиях физической культурой и спортом;

8) работа с родителями и связь с общественностью – указываются формы и методы содружества педагогического коллектива спортивной школы с родителями.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием учащихся, вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы.

Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступления на помосте, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

9. Система контроля и зачетные требования.

Требования к физической и специальной подготовленности учащихся для перевода на последующий этап подготовки:

Результаты выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке учащихся

Норматив	Дев./ юноши	Этапы подготовки							
		БУП						УУП	
		1	2	3	4	5	6	1	2
Подтягивание на низкой перекладине	Д	8	10	12	15	16	17	18	19
Подтягивание на высокой перекладине	Ю	2	3	4	6	7	8	10	12
Бег 30 м (сумма двух попыток) (сек)	Ю	12,0	11,5	11,0	10,5	10,0	9,5	9,2	9,0
	Д	12,5	12,0	11,5	11,0	10,5	10,0	9,8	9,5
Бег 1200 м (мин)	Ю	7 ³⁵	7 ⁰⁰	6 ⁵⁰					
	Д	8 ⁰⁰	7 ³⁵	7 ⁰⁰					
Бег 1800 м (мин)	Ю				9 ⁰⁰	8 ⁵⁰	8 ²⁰	8 ⁰⁰	7 ⁵⁰
	Д				10 ⁰⁰	9 ³⁰	9 ¹⁰	9 ⁰⁰	8 ⁵⁰
Бег 2400 м (мин)	Ю								
	Д								
Челночный бег 50 м (сек)	Ю	16,0	15,5	15,0					
	Д	16,5	16,0	15,5					
Челночный бег 100 м (сек)	Ю				29,0	28,0	27,5	26,5	25,5
	Д				30,0	29,0	28,5	28,0	27,5
Наклон вперед, стоя (см)	Ю	5	6	7	8	9	10	10	10
	Д	6	6	7	8	9	9	10	11
Прыжок в длину с места (см)	Ю	150	160	170	180	190	200	210	220
	Д	140	150	160	170	180	180	185	190
Бросок н/мяча 1 кг двумя из-за головы (см)	Ю	250	300	350					
	Д	200	250	300					
Бросок н/мяча 2 кг двумя из-за головы (см)	Ю				400	450	500	550	650
	Д				250	300	350	400	450

Результаты выполнения контрольных нормативов по специальной физической подготовке

Норматив	Дев./ юн.	Этапы подготовки							
		БУП						УУП	
		1	2	3	4	5	6	1	2
Ведение мяча «змейкой» 30 м	Ю	10,5	10,0	9,5	9,2	8,8	8,5	8,0	7,5
	Д	11,0	10,5	10,0	9,5	9,2	9,0	8,5	8,0
Ведение мяча по прямой 30 м	Ю	8,5	8,0	7,0	6,5	6,2	6,1	5,9	5,7
	Д	9,0	8,5	7,5	7,0	6,5	6,3	6,1	5,9
Выполнение 20 передач в паре	Ю	25,0	23,0	22,5	21,5	20,0	19,5	19,0	18,5
	Д	27,0	25,0	23,5	22,5	21,5	20,0	19,5	19,0
Выполнение 5 бросков мяча в ворота с линии свободных бросков	Ю	23,0	22,0	21,0	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0
	Д	24,0	23,0	22,0	21,0	20,0	19,0	18,0	17,0

Методические указания по выполнению контрольных нормативов по общей физической подготовке

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!».

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!».

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. 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 5 см.

Методические указания по организации промежуточной аттестации учащихся.

Промежуточная аттестация проводится 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 учащихся проводится в конце каждого периода обучения на уровнях подготовки в конце учебного года:

- на базовом уровне подготовки:
 - после первого года обучения,
 - после второго года обучения
 - после третьего года обучения;
 - после четвертого года обучения;
 - после пятого года обучения;
- на углубленном уровне подготовки:
 - после прохождения первого года подготовки,
 - после прохождения второго года подготовки.

Она осуществляется комиссией, сформированной и утвержденной приказом директора СШ «Юбилейная» в соответствии с предварительно разработанным расписанием. Одновременно аттестацию может проходить лишь одна группа.

В конце шестого года обучения на базовом уровне подготовки, который не подлежит промежуточной аттестации, проводится сдача контрольно-переводных нормативов на углубленный уровень.

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

Все контрольные двигательные задания выполняются учащимися 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 учащимся 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 учащимися 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, учащимися примерно одинакового уровня подготовленности.

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

Контроль специальной подготовленности учащимися осуществляется в последовательности:

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

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

Нормативы по общей физической подготовке в группах на базовом уровне подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,7 с)	Бег 30 м (не более 5,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Метание гандбольного мяча (размер N 2) на дальность с места одной рукой (не менее 12 м)	Метание гандбольного мяча (размер N 2) на дальность с места одной рукой (не менее 10 м)
	Метание гандбольного мяча (размер N 2) двумя руками сидя (не менее 6 м)	Метание гандбольного мяча (размер N 2) двумя руками сидя (не менее 5 м)
Силовая выносливость	Тройной прыжок с места (не менее 480 см)	Тройной прыжок с места (не менее 460 см)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,6 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,2 с)

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки в группах на углубленный уровень подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,5 с)	Бег 30 м (не более 5,6 с)
Скоростно-силовые качества	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 10 м)	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 8 м)
	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 5,2 м)	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 4,2 м)
Силовая выносливость	Тройной прыжок с места (не менее 520 см)	Тройной прыжок с места (не менее 500 см)
Координация	Челночный бег 2 x 100 м (не более 23,2 с)	Челночный бег 2 x 100 м (не более 25,2 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Основанием для перевода из одной группы в другую является выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической, специальной и технической подготовке не менее 60% (показатели занимающихся должны соответствовать тому этапу подготовки, который они заканчивают).

10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

10.1. Список литературы.

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. Закон Краснодарского края «О физической культуре и спорте в Краснодарском крае» № 2223-КЗ от 10.05.2011 г. (с изменениями и дополнениями от 9.07.2013 г.)
4. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 29.08.2013 г. № 1008.
5. Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам» от 12.09.2013 г. № 730.
6. Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гандбол» от 30.08.2013 г. № 679.
7. Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27.12.2013 г. № 1125.
8. Приказ Министерства спорта РФ «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ» от 12.05.2014 г. № ВМ-04-10/2554.
9. Приказ Министерства 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».
10. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ОО ДОД» от 4.07.2014 г. № 41.
11. Гандбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /Игнатьева В.Я., и др. – М.: Советский спорт, 2003. – 116 с.

10.2. Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики гандбола.

1. Видеозаписи официальных матчей с участием сильнейших мужских и женских клубных и сборных гандбольных команд.
2. Презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, подготовка гандболиста, профилактика травматизма в спорте, история гандбола.

10.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе

Международные:

Международная Федерация гандбола – «[http:// www.ihf.info](http://www.ihf.info)»

Европейская Федерация гандбола – «[http:// www.eurohandball.com](http://www.eurohandball.com)»

Международный Олимпийский Комитет – «<http://www.olympic.org>»

ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство) – «<http://www.wada-ama.org>»

Всероссийские:

Министерство спорта Российской Федерации – «<http://www.minsport.gov.ru>»;

Олимпийский Комитет России – «<http://olympic.ru>»

Федерация гандбола России – «[http:// www.rushandball.ru](http://www.rushandball.ru)»

РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация) – «<http://www.rusada.ru/>»

Региональные:

Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края – «<http://www.kubansport.ru>»;

Официальный сайт ГБОУ ДОД ДЮСШ КК - «[http:// sportigri.centerstart.ru](http://sportigri.centerstart.ru)»

Разное:

1. smotrisport.tv/event/handball/
2. olympic.ru;
3. ihf.info;
4. ru.wikipedia.org;
5. handball.in.ua;
6. sportcom.ru
7. zdorovosport.ru/handball.html

