

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа «Юбилейная» муниципального образования  
город Краснодар**

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

Срок реализации программы – 8 лет.

Возраст учащихся: с 9 лет.

Программа разработана на основании:

- 1) Федерального стандарта спортивной подготовки по гандболу (приказ Минспорта России от 13.08.2013 № 679),
- 2) Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам (приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 730)

**Город Краснодар**

**2015 год**

**ПРИНЯТА**

На заседании педагогического совета  
протокол № 1 от 28 августа 2015 года

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом директора МБОУ ДО СШ  
«Юбилейная»  
От 28 августа 2015 года № 25/1 - П  
Директор  М.А.Тюрин

**Авторы программы :**

Гарбуз Елена Николаевна – заместитель директора МБОУ ДО СШ  
«Юбилейная»;

Асадчая Оксана Евгеньевна - методист МБОУ ДО СШ «Юбилейная»;

Гарбуз Мария Валерьевна – методист МБОУ ДО СШ «Юбилейная»;

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

ВВЕДЕНИЕ	5
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	5
1.1. Характеристика вида спорта гандбол, история его возникновения.	7
1.2. Особенности организации тренировочного процесса	7
1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды)	7
1.4. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах	7
1.5. Объемы тренировочной нагрузки.	8
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	9
2.1. Примерный учебный план (из расчета 46 недель).	9
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	9
3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки	9
3.1.1. Содержание и объемы предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта». Программный материал для практических занятий по теории и методике физической культуры и спорта	9
3.1.2. Содержание и объемы предметной области «Общая физическая подготовка» (ОФП)	12
3.1.3. Содержание и объемы предметной области «Специальная физическая подготовка» (СФП)	12
3.1.4. Программный материал для практических занятий по ОФП и СФП	12
3.1.5. Содержание и объемы предметной области «Избранный вид спорта (гандбол) – техническая подготовка». Программный материал для практических занятий по технической подготовке	15
3.1.6. Содержание и объемы предметной области «Избранный вид спорта (гандбол) – тактическая подготовка». Программный материал для практических занятий по тактической подготовке	18
3.1.7. Содержание и объемы предметной области «Избранный вид спорта (гандбол) – игровая подготовка». Программный материал для практических занятий по игровой подготовке	19
3.1.8. Содержание и объемы предметной области «Избранный вид спорта (гандбол) – инструкторская и судейская практика». Программный материал для практических занятий по инструкторской и судейской практике	20
3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы	20
3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок	21
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	
4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы	21
4.2. Методические указания по выполнению контрольных нормативов по общей физической подготовке	22

4.3.	Методические указания по организации промежуточной аттестации учащихся	25
4.4.	Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода учащегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки	26
5.	<b>ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ</b>	28
5.1.	Список литературы	28
5.2.	Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики гандбола	29
5.3.	Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе	29

## ВВЕДЕНИЕ

Дополнительная предпрофессиональная программа по гандболу (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ, Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13 сентября 2013 г. № 730, Уставом МБОУ ДО СШ «Юбилейная».

Данная Программа разработана с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гандбол.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом, регламентирующим образовательную деятельность по виду спорта гандбол.

Срок обучения по Программе составляет 8 лет.

Программа учитывает следующие особенности подготовки обучающихся по гандболу:

- 1) вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой гандбола при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов;
- 2) постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на периодах (годах) обучения;
- 3) большой объем соревновательной деятельности.

Результатом освоения данной Программы является приобретение обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в предметных областях:

- 1) теория и методика физической культуры и спорта;
- 2) общая физическая подготовка;
- 3) избранный вид спорта;
- 4) специальная физическая подготовка.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1.1. Характеристика вида спорта гандбол, история его возникновения.

Гандбол (ручной мяч) — широко распространенная спортивная игра. В соревновании 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, неоднократным победителям и призерам олимпийских игр и чемпионатов мира.

## 1.2. Особенности организации тренировочного процесса

Организационные формы подготовки:

- 1) групповые тренировочные занятия (продолжительность: на этапе начальной подготовки – не более 2 часов, на тренировочном этапе – не более 3 часов, на этапе совершенствования спортивного мастерства – не более 4 часов, 1 академический час = 45 минутам),
- 2) самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам в каникулярный период),
- 3) медико-восстановительные мероприятия (рациональное питание и режим дня, оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, интервалов отдыха между упражнениями, массаж, водные процедуры)
- 4) спортивно-педагогическое тестирование и медицинский контроль (выполнение контрольных упражнений, тестирование, углубленное медицинское обследование перед соревнованиями, текущий медицинский контроль),
- 5) участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочные сборы,
- 6) инструкторская и судейская практика (теоретическая подготовка и практическая работа в качестве помощника тренера, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства).

## 1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды)

Срок обучения по Программе – 8 лет.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

Этап	Период	Продолжительность в годах
Начальной подготовки (НП)	До 1 года	1
	Свыше 1 года	2
Тренировочный (ТЭ)	Начальная специализация	2
	Углубленная специализация	3

## 1.4. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах

Этап подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы	Минимальная/максимальная наполняемость группы
НП	9 лет	12/30 человек
ТЭ	10 лет	10/20 человек

### 1.5. Объемы тренировочной нагрузки

Объемы тренировочной нагрузки из расчета 46 недель:

Этап подготовки	Год обучения	Количество тренировочных часов		Число занятий в неделю	Продолжительность занятия (час)
		в неделю	в год		
НП	До года	6	276	3	2
	Свыше года	8	368	4	2
ТЭ	До двух лет	12	552	4	3
	Свыше двух лет	18	828	6	3

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН тренировочных занятий на 46 недель

Раздел подготовки	Этапы подготовки							
	НП			ТЭ				
	Год подготовки							
	1	2	3	1	2	3	4	5
Теория и методика физической культуры и спорта	10	14	14	20	20	30	30	30
Общая физическая подготовка	71	76	70	104	102	140	130	100
Специальная физическая подготовка	38	50	53	88	90	132	142	120
Избранный вид спорта (гандбол), в том числе:	143	185	188	277	278	420	420	435
- техническая подготовка	60	65	70	95	95	140	120	100
- тактическая подготовка	25	46	40	78	78	125	135	145
- игровая подготовка	58	60	64	80	80	105	115	130
- инструкторская и судейская практика	-	14	14	25	25	50	50	60
Контрольные и календарные игры	-	20	20	30	30	60	70	90



Восстановительные мероприятия	10	15	15	20	20	30	30	37
Промежуточная аттестация	4	8	8	12	12	16	16	16
<b>Общее количество тренировочных часов в год</b>	<b>276</b>	<b>368</b>	<b>368</b>	<b>552</b>	<b>552</b>	<b>828</b>	<b>828</b>	<b>828</b>

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки.

##### 3.1.1. Содержание и объемы предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта»

Программный материал	Кол-во часов	Этапы подготовки								
		НП			ТЭ					
		1	2	2	1	2	3	4	5	
История развития ИВС - Гандбола	16	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Место и роль ФК и спорта в современном обществе	11	1	1	1	1	1	2	2	2	2
Основы законодательства в сфере ФК и спорта	8	-	-	-	1	1	2	2	2	2
Основы спортивной подготовки	13	-	-	-	2	2	3	3	3	3
Сведения о строении и функциях организма человека	12	-	1	1	2	2	2	2	2	2
Гигиенические знания, умения и навыки	14	2	2	2	1	1	2	2	2	2
Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	16	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Основы спортивного питания	18	-	1	1	2	2	4	4	4	4
Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	18	1	2	2	2	2	3	3	3	3
Требования техники безопасности при занятиях ИВС - гандболом	15	1	2	2	2	2	2	2	2	2
Разбор и установка на игру	27	1	1	1	3	3	6	6	6	6
<b>Всего</b>	<b>168</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>

#### Программный материал для практических занятий по теории и методике физической культуры и спорта

##### История развития ИВС - Гандбола

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

гандбола на Кубани. Спортивные достижения Кубанских клубов. Гандболисты Кубани на международной арене. Современное состояние кубанского гандбола. Международные, федеральные и региональные органы управления развитием гандбола.

### **Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе**

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

### **Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта**

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

### **Основы спортивной подготовки**

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

### **Сведения о строении и функциях организма человека**

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

система и основы ее функционирования. Пищеварительная система. Органы чувств.

### **Гигиенические знания, умения и навыки**

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

### **Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни**

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

### **Основы спортивного питания**

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

### **Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке**

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

### **Требования техники безопасности при занятиях ИВС – гандболом**

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

### **Разбор и установка на игру**

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

### 3.1.2. Содержание и объемы предметной области «Общая физическая подготовка» (ОФП)

Программный материал	Этапы подготовки							
	НП			ТЭ				
	1	2	3	1	2	3	4	5
Силовые способности	12	13	13	20	20	25	25	25
Скоростные способности	12	13	13	20	20	25	25	20
Координационные способности	23	23	14	20	20	30	30	30
Общая выносливость	12	13	15	22	22	35	25	15
Гибкость	12	13	15	22	20	35	25	10
<b>Всего по ОФП</b>	<b>71</b>	<b>76</b>	<b>70</b>	<b>104</b>	<b>102</b>	<b>140</b>	<b>130</b>	<b>100</b>

### 3.1.3. Содержание и объемы предметной области «Специальная физическая подготовка» (СФП)

Программный материал	Этапы подготовки							
	НП			ТЭ				
	1	2	3	1	2	3	4	5
Скоростная выносливость	4	7	8	10	10	20	20	15
Силовая выносливость	4	7	8	10	10	20	20	15
Скоростно-силовые возможности рук (метания)	10	12	12	23	24	31	35	30
Скоростно-силовые возможности ног (прыжки)	10	12	13	23	24	31	32	30
Специальные координационные возможности (точность передач, бросков мяча)	10	12	12	22	22	30	35	30
<b>Всего по СФП</b>	<b>38</b>	<b>50</b>	<b>53</b>	<b>88</b>	<b>90</b>	<b>132</b>	<b>142</b>	<b>120</b>

### 3.1.4. Программный материал для практических занятий по ОФП и СФП

#### Этап начальной подготовки

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 виса лежа с изменением высоты и с различным хватом рук. Подтягивание на высокой перекладине хватом сверху и снизу. Приседание с набивным мячом до 2,5 кг. 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.

### **Тренировочный этап**

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

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

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

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

Упражнения на расслабление и растяжку мышц. Стрейчинг.

Бег по прямой со скоростью близкой к максимальной на дистанциях 10 - 60м сериями 3-10 раз с полными и укороченными интервалами отдыха. Выполнение серии бросков мяча в ворота в течение 15-45 с. Специальные эстафеты с перемещением и передачами мяча. Бег различными способами в гору и с горы; по твердому и сыпучему грунту.

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

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

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

### 3.1.5. Содержание и объемы предметной области «Избранный вид спорта (гандбол) - техническая подготовка»

Программный материал	Кол-во часов	Этапы подготовки							
		НП			ТЭ				
		1	2	3	1	2	3	4	5
Стойка игрока	<b>28</b>	8	10	10	-	-	-	-	-
Перемещения (ходьба, бег, прыжки)	<b>138</b>	8	10	10	20	20	25	25	20
Ловля мяча (одной рукой, двумя руками)	<b>156</b>	10	13	13	20	20	35	25	20
Ведение мяча (одноударное, многоударное, выбрасыванием мяча вперед)	<b>53</b>	6	5	5	10	10	6	6	5
Передачи мяча (двумя руками, одной рукой, скрытые)	<b>153</b>	14	13	16	20	20	25	25	20
Броски мяча (сверху, сбоку, с отклонением)	<b>169</b>	14	14	16	20	20	35	25	25
Блокирование (мяча, игрока)	<b>31</b>	-	-	-	5	5	8	8	5
Выбивание мяча	<b>17</b>	-	-	-	-	-	6	6	5
<b>Всего по технической подготовке</b>	<b>745</b>	<b>60</b>	<b>65</b>	<b>70</b>	<b>95</b>	<b>95</b>	<b>140</b>	<b>120</b>	<b>100</b>

#### Программный материал для практических занятий по технической подготовке

##### Этап начальной подготовки

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

препятствий (стоек). Перемещения с изменением способа по определённому сигналу или ориентиру. Прыжки через гимнастическую скамейку различными способами. Прыжки с доставанием предмета, ориентира. Специальные, подвижные игры и эстафеты.

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

Броски в стену с последующей ловлей отскочившего мяча в различных построениях. Передачи и ловля мяча в парах и в движении при различных способах перемещения, Передачи и ловля мяча при построении в 2-4 колонны. Передачи и ловля мяча при построении в круг. Передачи и ловля мяча при построении в "квадрат". Специальные подвижные игры и эстафеты.

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

Броски мяча двумя руками сверху на дальность, точность и высоту отскока после удара о поверхность площадки. Имитационные движения броска с амортизационной резиной, один конец которой удерживается в руке, а другой закрепляется вверху-сзади или внизу-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.

## **Тренировочный этап**



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

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

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

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

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

Отражение мячей, бросаемых нападающими последовательно с одной и различных позиций в заданные и любые зоны ворот. Отражение мячей из

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

### 3.1.6. Содержание и объемы предметной области «Избранный вид спорта (гандбол) – тактическая подготовка».

Программный материал	Кол-во часов	Этапы подготовки							
		НП			ТЭ				
		1	2	3	1	2	3	4	5
<b>Индивидуальная:</b>	<b>375</b>	15	25	20	28	28	55	60	65
- нападения (выбор позиции, получение мяча, проходы и обыгрывание, передачи мяча, броски мяча)	<b>215</b>	10	15	15	20	20	33	35	35
- защиты (выбор позиции, противодействия передачам, противодействия обыгрыванию, противодействие броскам)	<b>170</b>	5	10	5	8	8	22	25	30
<b>Групповая:</b>	<b>250</b>	5	10	10	25	25	35	40	40
- нападения («стенка», «стяжка», скрестные перемещения, использование заслонов))	<b>130</b>	3	5	5	16	16	20	20	20
- защиты (разбор игроков, подстраховка, переключение, проскальзывание, взаимодействия с голкипером)	<b>120</b>	2	5	5	11	11	15	20	20
<b>Командная:</b>	<b>230</b>	5	11	10	25	25	35	35	40
- нападение (позиционное, стремительное)	<b>120</b>	3	6	5	15	15	18	18	22
- защита (зональная, персональная, смешанная)	<b>110</b>	2	5	5	10	10	17	17	18
<b>Всего по тактической подготовке</b>	<b>855</b>	<b>25</b>	<b>46</b>	<b>40</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>125</b>	<b>135</b>	<b>145</b>

#### Программный материал для практических занятий по тактической подготовке

##### Этап начальной подготовки

Ловля мяча в заданном секторе площадки, после обегания 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.

### **Тренировочный этап**

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

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

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

### **3.1.7. Содержание и объемы предметной области «Избранный вид спорта (гандбол) – игровая подготовка».**

#### **Программный материал для практических занятий по игровой подготовке**

##### **Этап начальной подготовки**

Подвижные игры: «Пятнашки», «Невод», «Бой петухов», «Кршун и наседка» “Вызов номеров“, “Удочка“ ”Борьба за мяч”, ”Мяч капитану”,

”Пятнашки мячом”, “Пятнашки с ведением“, “Сохрани мяч“, “Вызов номеров с ведением“, “Охотники и утки“, “Защита укреплений“, “Точно в цель“ и др.

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

### **Тренировочный этап**

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

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

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

### **3.1.8. Содержание и объемы предметной области «Избранный вид спорта (гандбол) – инструкторская и судейская практика».**

#### **Программный материал для практических занятий по инструкторской и судейской практике.**

Инструкторская и судейская практики являются неотъемлемым компонентом системы предпрофессиональной подготовки гандболистов. Они направлены на овладение спортсменами умениями и навыками организационной деятельности и судейства соревнований. Программы инструкторской и судейской практик практически реализуются в процессе учебно-тренировочных занятий и специальных семинаров.

Выпускник спортивной школы должен получить 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 ДЮСШ.

### **3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.**

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

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

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

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

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

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

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

### **3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок.**

Тренировочные нагрузки, используемые в процессе предпрофессиональной подготовки, не должны превышать численные значения, представленные в таблице:

#### **Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

Этапный норматив	Этапы и годы подготовки			
	НП		ТЭ	
	1 год	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет
Количество часов в неделю	6	8	12	18
Количество тренировок в неделю	3	4	6	6
Общее количество часов в год	276	368	552	828

## **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

### **4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.**

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							
		НП			ТЭ				
		1	2	3	1	2	3	4	5
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 <sup>35</sup>	7 <sup>00</sup>	6 <sup>50</sup>					
	Д	8 <sup>00</sup>	7 <sup>35</sup>	7 <sup>00</sup>					
Бег 1800 м (мин)	Ю				9 <sup>00</sup>	8 <sup>50</sup>	8 <sup>20</sup>	8 <sup>00</sup>	7 <sup>50</sup>
	Д				10 <sup>00</sup>	9 <sup>30</sup>	9 <sup>10</sup>	9 <sup>00</sup>	8 <sup>50</sup>
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							
		НП			ТЭ				
		1	2	3	1	2	3	4	5
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

## **4.2. Методические указания по выполнения 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 площади, 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 площади, 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 площади. 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 5см.

### **4.3. 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 этапах подготовки в конце учебного года:

- на этапе начальной подготовки:
  - после первого года обучения,
  - после третьего года обучения;
- на тренировочном этапе:
  - после прохождения периода базовой подготовки (1-2 годов обучения ТЭ),
  - после прохождения периода спортивной специализации (3-5 годов обучения ТЭ);
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – ежегодно.

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

В конце учебного года, который не подлежит промежуточной аттестации (НП-2, ТЭ-1, ТЭ-3, ТЭ-4), проводится сдача контрольно-переводных нормативов (п.4.1. Программы).

Промежуточная аттестация включает в себя тестирование физической и специальной подготовленности учащихся в соответствии с представленными в п. 4.1. 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.

#### **4.4. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода учащегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки.**

##### **Контрольно-переводные нормативы общей по физической и специальной физической подготовки в группах на этапе начальной 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 тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

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).

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.**

### **5.1. 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.

## **5.2. 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.

## **5.3. 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»](http://www.olympic.org)

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

### *Всероссийские:*

Министерство спорта Российской Федерации – [«http://www.minsport.gov.ru»](http://www.minsport.gov.ru);

Олимпийский Комитет России – [«http://olympic.ru»](http://olympic.ru)

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

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

### *Региональные:*

Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края – [«http://www.kubansport.ru»](http://www.kubansport.ru);

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

### *Разное:*

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