

**Муниципальное бюджетное учреждение
Физкультурно-оздоровительный комплекс «Метеор»**

Утверждаю:
Директор МБУ ФОК
«Метеор»
_____ С.В. Банин
«__» _____ 201__ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
по игровому виду спорта «ГАНДБОЛ»**

Направленность: Физкультурно-спортивная.

Рассчитана на детей от 10 до 18 лет

Срок реализации: до 8 лет

Составители:
Кузнецова А.С. – тренер-преподаватель

г. Павлово
2019 г.

Программа разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта, и с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по игровому виду спорта «Гандбол»

Приказ Минспорта России от 30.08.2013 N 679 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гандбол" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.10.2013 N 30176)

Программа разработана в соответствии с действующим законодательством и нормативно-правовыми актами Российской Федерации и Нижегородской области.

СОДЕРЖАНИЕ.

1. Пояснительная записка	4
1.1. Нормативная часть.....	5
1.2. Структура системы многолетней подготовки гандболистов.....	6
1.3. Минимальный возраст для зачисления на обучение и минимальное количество обучающихся в группах подготовки.....	6
1.4. Режимы тренировочной работы.....	7
2. Учебный план дополнительной предпрофессиональной подготовки по командному игровому виду спорта «Гандбол» (при расчёте на 46недель).....	8
2.1 Продолжительность и объёмы реализации предпрофессиональной программы по предметным областям.....	10
3. Методическая часть	11
3.1 Содержание и методика работы по предметным областям, этапам подготовки.....	11
3.1.1. Содержание и объёмы предметной области «Теория и методика ФК и спорта».....	11
3.1.2. Содержание и объёмы предметной области «Общая и специальная физическая подготовка».....	15
3.1.3. Содержание и объёмы предметной области «Избранный вид спорта – гандбол: техническая подготовка».....	15
3.1.4. Содержание и объёмы предметной области «Избранный вид спорта – гандбол: тактическая подготовка».....	16
3.1.5. Содержание и объёмы предметной области «Избранный вид спорта – гандбол: игровая подготовка».....	17
3.1.6. Содержание и объёмы предметной области «Избранный вид спорта – гандбол: инструкторская и судейская практика».....	18
3.2. <i>ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ НА ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ</i>	18
3.2.1. Программный материал для практических занятий на этапе начальной подготовки.....	18
3.2.2. Программный материал для практических занятий на тренировочном этапе подготовки.....	22
3.3. <i>ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</i>	25
3.4. Содержание предметной области «Восстановительные мероприятия».....	26
4. Система контроля и зачётные требования дополнительной предпрофессиональной программы.....	27
4.1. Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.....	27
4.2. Методика выполнения двигательных заданий при проведении мониторинга общей физической подготовленности учащихся.....	28
5. Материально-техническое обеспечение программы	30
6. Перечень информационное обеспечение дополнительной предпрофессиональной программы.....	31
6.1. Список литературы.....	31
6.2. Перечень интернет-ресурсов.....	32

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Гандбол – захватывающая, интересная и динамичная игра. Занятия гандболом содействуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья, закаливанию, развитию важнейших физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, способствуют воспитанию морально-волевых качеств: смелости, настойчивости, решительности, трудолюбия, дисциплинированности.

Отличительной особенностью игры в гандбол является высокая скорость передвижения игроков, быстрые и внезапные действия с мячом, взаимодействия с партнёрами по команде, своевременная реакция на быстро меняющиеся игровые ситуации.

Игра в гандбол всегда ведётся с высоким эмоциональным настроением, возникающим в результате большого разнообразия движений, остроты игровых моментов, коллективного характера игровых взаимодействий, мгновенной оценки результатов спортивной борьбы.

Всё это создаёт благоприятные, положительные условия для эффективного физического развития и воспитания детей и подростков.

Подготовка гандболистов представляет собой единую систему форм, средств и методов обучения и воспитания, направленных на:

Привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Сохранение и укрепление здоровья, обеспечение всестороннего развития и совершенствования физических качеств.

Освоение знаний о ценностях физической культуры и гандбола как вида спорта, формирование здорового образа жизни, воспитание морально-волевых личностных качеств.

Освоение знаний и приобретение навыков учебно-тренировочной, соревновательной, инструкторской и судейской деятельности в гандболе.

Подготовку резерва в сборные команды Нижегородской обл. и России.

Социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе

Формирование общей культуры учащихся

Весь процесс подготовки гандболистов в муниципальном бюджетном учреждении физкультурно-оздоровительного комплекса «Метеор» (далее МБУ ФОК «Метеор») предусматривает прохождение спортивной подготовки на начальных и тренировочных этапах.

1.1. Нормативная часть

Данная программа предназначена для тренеров-преподавателей по гандболу МБУ ФОК «Метеор» г. Павлово. Она служит документом, регламентирующим тренировочную и воспитательную работу в спортивном учреждении.

Дополнительная предпрофессиональная программа по гандболу разработана в соответствии с «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ по командным игровым видам спорта и к срокам обучения по этим программам» (Приказ № 730 от 12 сентября 2013 года) с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.11.2012г. № 273-ФЗ ,
- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ,
- Приказ Минспорта РФ от 30.08. 2013 года № 679 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гандбол»,
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Приказ Минспорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей",
- Устав ФОКа «Метеор» г. Павлова.

Цель программы:

Создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям гандболом в МБУ ФОК «Метеор».

Основными задачи:

- привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;
- воспитания волевых, морально стойких граждан страны;
- подготовка спортсменов высокой квалификации.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов.

В программе раскрыт весь комплекс параметров обучения, тренировки и воспитания в спортивной школе

Подготовка гандболистов в МБУ ФОК «Метеор» рассчитана на 8 лет.

На протяжении этого периода спортсмены проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определённых задач.

1.2. СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ГАНДБОЛИСТОВ

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

Общая структура предпрофессиональной подготовки в гандболе

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

Каждый из этапов подготовки направлен на решение определенных задач.

Общая направленность многолетней предпрофессиональной подготовки гандболистов в МБУ ФОК «Метеор» характеризуется:

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

Основными задачами предпрофессиональной подготовки служат:

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

1.3. МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ОБУЧЕНИЕ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ ПОДГОТОВКИ

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

Этапы подготовки	Min возраст для зачисления в группы (лет)	Min наполняемость группы (кол-во человек)
НП	9	10-12
ТЭ	10	8-10

1.4. РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

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

Этап подготовки	Год обучения	Кол-во тренировочных часов		Число занятий в неделю	Максимальная продолжительность занятия (час/мин)	Число соревнований	Кол-во игр
		В год	В неделю				
НП	1	276	6	3	2/90	2-3	16
	2	414	9	3	3/135	3	22
	3	414	9	3	3/135	3	22
ТЭ	1	552	12	4	3/135	4	25
	2	552	12	4	3/135	4	25
	3	690	15	5	3/135	6	28
	4	828	18	6	3/135	6	28
	5	828	18	6	3/135	6	28

**2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ПО
КОМАНДНОМУ ИГРОВОМУ ВИДУ СПОРТА «ГАНДБОЛ»
(ПРИ РАСЧЕТЕ НА 46 НЕДЕЛЬ)**

Раздел подготовки (предметные области)	Общее кол-во часов	Этапы подготовки							
		Начальный			Тренировочный				
		Год подготовки							
		1	2	3	1	2	3	4	5
Теоретическая подготовка (теория и методика ФК и спорта)	270	20	25	25	32	32	40	48	48
Общая и специальная физическая подготовка	1675	127	194	194	215	215	230	250	250
Избранный вид спорта (гандбол):	2287	119	165	165	258	258	370	476	476
Общее количество тренировочных часов в год	4554	276	414	414	552	552	690	828	828
Самостоятельная работа (работа по индивидуаль-ным планам в каникулярный период)		До 20	До 20	До 20	До 30	До 30	До 40	До 40	До 40
Сборы: тренировочные/оздоровительные кол-во	8	-	-	-	1	1	2	2	2
Продолжительность тренировочных сборов (дней)	-	-	-	-	7-14	7-14	14-21	14-21	14-21
Объем тренировочной деятельности (час)	144/84	-/6	-/9	-/9	18/12	18/12	36/12	36/12	36/12
Объем соревновательной деятельности (число соревнований/кол-во игр)	166	8	12	12	25	25	28	28	28

Раздел подготовки (предметные области)	Общее кол-во часов	Этапы подготовки							
		Начальный			Тренировочный				
		Год подготовки							
		1	2	3	1	2	3	4	5
Медицинское обследование (кол-во раз)	8	Медицинский документ			1	1	2	2	2
Промежуточная аттестация	В соответствии с локальным актом								
Итоговая аттестация	В соответствии с локальным актом								
Кол-во тренировочных часов в неделю	99	6	9	9	12	12	15	18	18
Кол-во тренировок в неделю	34	3	3	3	4	4	5	6	6
Общее количество тренировок в год	1564	138	138	138	184	184	230	276	276

**2.1. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И ОБЪЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ**

Предметные области	Общее количество часов								
		Начальный			Тренировочный				
		Год обучения							
		1	2	3	1	2	3	4	5
Теория и методика ФК и спорта	270	20	25	25	32	32	40	48	48
Физическая подготовка:	1675	127	194	194	215	215	230	250	250
- общая	940	80	115	115	125	125	120	130	130
- специальная	735	47	79	79	90	90	110	120	120
Избранный вид спорта - Гандбол	2287	119	165	165	258	258	370	476	476
Техническая	1122	68	90	90	120	120	178	228	228
Тактическая	861	27	60	60	98	98	142	188	188
Игровая	304	24	15	15	40	40	50	60	60
Контрольные и календарные игры (кол-во / часы)	166	8	12	12	25	25	28	28	28
Инструкторская и судейская практика	94	-	12	12	14	14	14	14	14
Контрольные испытания	30	2	2	2	4	4	4	6	6
Восстановительные мероприятия	32	-	4	4	4	4	4	6	6
Общее кол-во часов	4554	276	414	414	552	552	690	828	828

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ, ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ

3.1.1. Содержание и объемы предметной области «Теория и методика ФК и спорта»

Программный материал	Общее кол-во часов	Этап подготовки							
		Начальный			Тренировочный				
		Год обучения							
		1	2	3	1	2	3	4	5
История развития ИВС - Гандбола	10	2	2	1	1	1	1	1	1
Место и роль ФК и спорта в современном обществе	10	2	2	1	1	1	1	1	1
Основы законодательства в сфере ФК и спорта	14	-	2	2	2	2	2	2	2
Основы спортивной подготовки	12	-	-	2	2	2	2	2	2
Сведения о строении и функциях организма человека	14	2	2	2	2	2	2	2	-
Гигиенические знания, умения и навыки	14	2	2	2	2	2	2	2	-
Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	20	3	3	3	3	2	2	2	2
Основы спортивного питания	20	3	3	3	3	2	2	2	2
Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	10	2	2	1	1	1	1	1	1
Требования техники безопасности при занятиях ИВС - гандболом	20	3	3	3	3	2	2	2	2
Разбор и установка на игру	126	4	6	8	12	16	20	28	32
Всего	270	23	27	28	32	33	37	45	45

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 и специальная физическая подготовка»

Программный материал	Общее кол-во часов	Этап подготовки							
		Начальный			Тренировочный				
		Год обучения							
		1	2	3	1	2	3	4	5
Общая физическая подготовка:	940	80	115	115	125	125	120	130	130
- силовые способности	200	15	25	25	25	25	25	30	30
- скоростные способности	190	15	25	25	25	25	25	25	25
- координационные способности	200	20	20	20	25	25	30	30	30
- общая выносливость	200	15	25	25	25	25	25	30	30
- гибкость	150	15	20	20	25	25	15	15	15
Специальная физическая подготовка	735	47	79	79	90	90	110	120	120
- скоростная выносливость	125	10	15	15	15	15	15	20	20
- силовая выносливость	122	7	15	15	15	15	15	20	20
- скоростно-силовые возможности рук (метания)	155	10	15	15	20	20	25	25	25
- скоростно-силовые возможности ног (прыжки)	155	10	15	15	20	20	25	25	25
- специальные координационные возможности (точность передач, бросков мяча)	178	10	19	19	20	20	30	30	30
Всего	1675	127	194	194	215	215	230	250	250

3.1.3. Содержание и объемы предметной области «Избранный вид спорта – гандбол: техническая подготовка»

Разделы, темы	Общее кол-во часов	Этап подготовки							
		Начальный			Тренировочный				
		Год обучения							
		1	2	3	1	2	3	4	5
Стойка игрока	15	5	5	5	-	-	-	-	-
Перемещения	130	5	5	5	15	20	20	30	30
- ходьба	25	1	1	1	2	5	5	5	5
- бег	66	2	2	2	10	10	10	15	15
- прыжки	39	2	2	2	3	5	5	10	10

Разделы, темы	Общее кол-во часов	Этап подготовки							
		Начальный			Тренировочный				
		Год обучения							
		1	2	3	1	2	3	4	5
Ловля мяча:	171	17	17	17	15	20	25	30	30
- двумя руками	137	9	9	9	15	20	25	25	25
- одной рукой	34	8	8	8	-	-	-	5	5
Ведение мяча:	100	13	21	21	5	10	10	10	10
- одноударное	40	6	10	10	3	5	2	2	2
- много-ударное	48	6	10	10	1	4	7	5	5
- выбрасыва-нием мяча вперед	12	1	1	1	1	1	1	3	3
Передачи мяча:	206	19	21	21	15	20	30	40	40
- двумя руками	55	10	10	10	5	5	5	5	5
- одной рукой:	136	9	11	11	10	15	20	30	30
- скрытые	15	-	-	-	-	-	5	5	5
Броски мяча:	246	9	21	21	15	30	40	55	55
- сверху	154	9	10	10	10	20	25	35	35
- сбоку	63	-	10	10	4	9	10	10	10
- с отклонением	29	-	1	1	1	1	5	10	10
Блокиро-вание:	95	-	-	-	5	10	20	30	30
- мяча	70	-	-	-	5	10	15	20	20
- игрока	25	-	-	-	-	-	5	10	10
Выбивание мяча	15	-	-	-	-	-	5	5	5
Всего	1122	38	38	38	70	110	150	200	200

3.1.4. Содержание и объемы предметной области «Избранный вид спорта – гандбол: тактическая подготовка»

Разделы, темы	Общее кол-во часов	Этап подготовки							
		Начальный			Тренировочный				
		Год обучения							
		1	2	3	1	2	3	4	5
Индивидуаль-ная:	365	15	25	25	42	42	56	80	80
Нападения:	194	10	10	10	22	22	30	45	45
- выбор позиции	46	4	4	4	5	5	6	9	9
- получение мяча	38	2	2	2	5	3	6	9	9
- проходы и обыгрывание	35	1	1	1	4	4	6	9	9
- передачи мяча	39	2	2	2	4	5	6	9	9
- броски мяча	36	1	1	1	4	5	6	9	9
Защиты:	143	5	5	5	12	20	26	35	35
- выбор позиции	38	2	2	2	5	5	6	8	8
- противо-действия передачам	35	1	1	1	3	5	6	9	9
- противо-действия обыгрыванию	35	1	1	1	2	5	7	9	9

Разделы, темы	Общее кол-во часов	Этап подготовки							
		Начальный			Тренировочный				
		Год обучения							
		1	2	3	1	2	3	4	5
- противодействия броскам	35	1	1	1	2	5	7	9	9
Групповая:	269	5	25	25	28	28	44	57	57
Нападения:	146	2	12	12	16	16	24	32	32
- «стенка»	43	1	6	6	4	4	6	8	8
- «стяжка»	43	1	6	6	4	4	6	8	8
- скрестные перемещения	30	-	-	-	4	4	6	8	8
- использование заслонов	30	-	-	-	4	4	6	8	8
Защиты:	123	3	13	13	12	12	20	25	25
- разбор игроков	34	2	6	6	3	3	4	5	5
- подстраховка	35	1	7	7	3	3	4	5	5
- переключение	27	-	-	-	2	2	4	5	5
- проскальзывание	27	-	-	-	2	2	4	5	5
- взаимодействие с голкипером	18	-	-	-	2	2	4	5	5
Командная:	227	7	10	10	28	28	42	51	51
Нападение:	119	3	5	5	16	16	22	26	26
- позиционное	62	2	2	2	8	8	12	14	14
- стремительное	57	1	3	3	8	8	10	12	12
Защита:	108	4	5	5	12	12	20	25	25
- зонная	44	2	2	2	4	4	10	10	10
- персональная	35	2	3	3	4	4	5	7	7
- смешанная	29	-	-	-	4	4	5	8	8
Всего	861	27	60	60	98	98	142	188	188

3.1.5. Содержание и объемы предметной области «Избранный вид спорта – гандбол: игровая подготовка»

Разделы, темы	Общее кол-во часов	Этап подготовки							
		Начальный			Тренировочный				
		Год обучения							
		1	2	3	1	2	3	4	5
Подвижные игры	187	12	5	5	10	10	15	15	15
Игра в мини-гандбол	22	12	5	5	-	-	-	-	-
Игра в пляжный гандбол	185	-	5	5	15	15	15	15	15
Односторонние и двусторонние учебные игры с заданием	110	-	-	-	15	15	20	30	30
Всего	304	24	15	15	40	40	50	60	60

3.1.6. Содержание и объемы предметной области «Избранный вид спорта – гандбол: инструкторская и судейская практика»

Раздел, тема	Кол-во часов	Этап подготовки			Этап подготовки				
		НП			ТЭ				
		Год обучения			Год обучения				
		1	2	3	1	2	3	4	5
Инструкторская практика:	82	-	12	12	14	14	10	10	10
- подача строевых команд и распоряжений	31	-	6	6	7	7	5	-	-
- разработка плана и проведение разминки	31	-	6	6	7	7	5	-	-
- разработка плана и проведение тренировочного занятия	10	-	-	-	-	-	-	5	5
- оформление заявки и участие в подготовке команды к соревнованиям	10	-	-	-	-	-	-	5	5
Судейская практика:	12				-	-	4	4	4
- выполнение обязанностей судьи-секундометриста	6				-	-	2	2	2
- выполнение обязанностей судьи-секретаря	5				-	-	2	2	1
- выполнение обязанностей судьи в поле	1				-	-	-	-	1
Всего	94		12	12	14	14	14	14	14

3.2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ НА ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ

3.2.1. Программный материал для практических занятий на этапе начальной подготовки

Общая и специальная физическая подготовка

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. Пробегаания 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 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 расстоянии 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.

Техническая подготовка

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 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.

Тактическая подготовка

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

перемещении шагом, бегом,

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.

Игровая подготовка

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.

3.2.2. Программный материал для практических занятий на тренировочном этапе подготовки

Общая и специальная физическая подготовка

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 5 кг. Сгибание-разгибание рук с набивным мячом до 3 кг. Выполнение двигательных заданий на специальных тренажерах.

Бег по прямой со скоростью 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 перемещениям 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 скакалку на двух и одной близкой к максимальной на дистанциях 30 - 100м. Прыжки со скакалкой в максимальном

ноге. Метание мячей различного веса на дальность. Передачи набивных мячей, весом до 3кг, стоя и сидя на расстоянии 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.

Техническая подготовка

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

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

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

Броски в стену и наклонный батут с последующей ловлей отскочившего мяча в различных построениях. Передачи и ловля мяча в парах и тройках в движении при различных способах перемещения. «Восьмерка» и другие скрестные перемещения. 80 см. Прыжки через

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.

Тактическая подготовка

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.

Игровая подготовка

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.

3.3. ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

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

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

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

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

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

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

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

средствами дыхательные, беговые упражнения в спокойном темпе и растяжки.

3.4. Содержание предметной области «Восстановительные мероприятия».

Освоение значительных тренировочных нагрузок предполагает использование системы восстановительных мероприятий. Совокупность процессов, разворачивающихся в организме после окончания работы, принято называть восстановлением.

Выделяют педагогические (методические), психологические и медико-биологические средства восстановления. Педагогические средства следует считать наиболее действенными, поскольку, какие бы эффективными медико-биологические и психологические средства не были бы, они могут рассматриваться только как вспомогательные, содействующие ускорению восстановления и повышению спортивных результатов только при рациональном построении тренировки.

Педагогические (методические) средства восстановления базируются на грамотной организации и построении учебно-тренировочного процесса и включают:

- рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма занимающихся:
- рациональное сочетание общих и специальных средств;
- оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макро-циклов;
- широкое использование переключений деятельности спортсмена;
- введение восстановительных микроциклов;
- рациональное построение общего режима жизни;
- правильное построение отдельного тренировочного занятия
- создание эмоционального фона тренировки;
- грамотно подобранное содержание разминки и заключительной части занятия:
- использование активного отдыха и расслабления.

К психологическим средствам восстановления относят:

- психотерапию (отдых, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения);
- психопрофилактику (психорегулирующая тренировка: индивидуальная и коллективная);
- психогигиену (разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций).

Среди современных психологических средств следует выделить психическую саморегуляцию – воздействие спортсмена на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов по двум направлениям: самоубеждение и самовнушение, а также воздействие музыки и цветомузыки. Однако, эти средства очень индивидуальны.

Медико-биологические средства восстановления включают:

- гигиенические (рациональный режим дня, полноценный сон и отдых, состояние одежды, оборудования, инвентаря);
- физические (массаж, баня, гидропроцедуры, электропроцедуры, световое облучение, гипероксия, магнитотерапия, ультразвук, лазер, фонофорез и др.);
- сбалансированное по составу, энергии, соответствующее характеру нагрузки, климатическим и погодным условиям питание;
- фармакологические (энергетики, вещества пластического действия, витамины и минеральные вещества, адаптогены, гепатопротекторы, вещества стимулирующие кроветворение, иммунокорректоры, антиоксиданты, согревающие, обезболивающие и противовоспалительные процедуры).

Тактика применения восстановительных средств зависит от режима тренировочных занятий. Для обеспечения срочного восстановительного эффекта необходимо соблюдать следующие требования:

- при небольшом перерыве между тренировками (4-6 часов) восстановительные процедуры целесообразно проводить сразу после тренировки;
- средства общего и глобального воздействия должны предшествовать локальным процедурам;
- не следует длительное время использовать одно и то же средство, причём средства локального воздействия нужно менять чаще, чем средства общего воздействия;
- в сеансе восстановления не рекомендуется более трёх разных процедурах.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

4.1. КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Программы тестирования общей физической подготовленности учащихся

Этап начальной подготовки		
№ п/п	Двигательные задания	
	мальчики	девочки
1	Бег 30 м (с)	Бег 30 м (с)
2	Челночный бег 50 м (с)	Челночный бег 50 м (с)
3	Прыжок в длину с места (см)	Прыжок в длину с места (см)
4	Бросок н/мяча (1кг) двумя из-за головы, сидя (см)	Бросок н/мяча (1кг) двумя из-за головы, сидя (см)

Тренировочный этап		
№ п/п	Двигательные задания	
	юноши	девушки
1	Бег 30 м (с)	Бег 30 м (с)
2	Челночный бег 100 м (с)	Челночный бег 100 м (с)
3	Прыжок в длину с места (см)	Прыжок в длину с места (см)
4	Бросок н/мяча (2 кг) двумя из-за головы, сидя (см)	Бросок н/мяча (2 кг) двумя из-за головы, сидя (см)

Программа контроля специальной подготовленности воспитанников

Компонент мастерства	Задание	Критерий	Особенности выполнения
Ведение	Ведение мяча по прямой 30 м	Время выполнения	Первые и последние 3 шага можно выполнить с мячом в руках.
Передачи и ловля мяча	Выполнение 20 передач в паре	Время выполнения	Игроки располагаются лицом друг к другу на расстоянии не менее 5 метров

4.2. Методика выполнения двигательных заданий при проведении мониторинга общей физической подготовленности учащихся

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 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.

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.

Результаты выполнения контрольных двигательных заданий по физической подготовленности

Двигательное задание	Пол	Этап подготовки							
		НП			ТЭ				
		Год обучения							
		1	2	3	1	2	3	4	5
Бег 30 м (сумма двух попыток)	М	11,5	11,0	10,5	10,0	9,5	9,0	8,8	8,5
	Ж	12,0	11,5	10,0	10,5	10,0	9,5	9,2	9,0
Челночный бег 50 м	М	15,0	14,5	14,0					
	Ж	15,5	15,0	14,5					

Челночный бег 100 м	М				28,0	27,0	26,5	25,5	24,5
	Ж				29,0	28,0	27,5	27,0	26,5
Прыжок в длину с места	М	150	160	170	180	190	200	210	220
	Ж	145	155	165	175	185	185	190	190
Бросок н/мяча 1 кг двумя из-за головы	М	300	350	400					
	Ж	250	300	350					
Бросок н/мяча 2 кг двумя из-за головы	М				450	500	550	600	650
	Ж				250	300	350	400	450

Результаты выполнения контрольных двигательных заданий по специальной подготовленности

Двигательное задание	Пол	Этап подготовки									
		НП					ТЭ				
		Год обучения									
		1	2	3	1	2	3	4	5		
Ведение мяча по прямой 30 м	М	7,5	7,0	6,5	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2		
	Ж	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,8	5,6	5,4		
Выполнение 20 передач в паре	М	23,0	21,0	20,5	19,5	19,0	18,5	18,0	17,5		
	Ж	25,0	23,0	21,5	20,5	20,0	19,5	19,0	18,5		

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию для лиц, проходящих предпрофессиональную подготовку, регламентируются правилами гандбола, Федеральным стандартом спортивной подготовки в гандболе.

Минимальный уровень бюджетной гарантированности обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием (в % от расчетного уровня)

Этапы	Минимальный уровень обеспечения учреждений экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием
Начальной подготовки	30-50
Тренировочный	50-70
Совершенствование спортивного мастерства	70-90

Минимальный перечень оборудования, спортивного инвентаря и экипировки, необходимого для прохождения предпрофессиональной подготовки

№ пп	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Ворота для гандбола	комплект	2
2	Мяч гандбольный	штук	15
3	Сетка гашения для ворот гандбольных	штук	2
4	Сетка заградительная для зала (6 x 15 м)	штук	1
5	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	5
6	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пара	5
7	Сетка для переноса мячей	штук	1

Спортивная экипировка, выдаваемая в индивидуальное пользование на одного занимающегося

Наименование	Единица измерения	Этапы и годы подготовки	
		Тренировочный этап	
		Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
Кроссовки гандбольные	пар	2	1
Рейтузы для вратаря	пар	1	1
Свитер для вратаря	штук	2	1
Трусы гандбольные	пар	2	1
Футболка гандбольная	штук	2	1

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

6.1. 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. Приказ Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края № 1858 от 15.10.2014 г. «Об утверждении

методических рекомендаций по разработке и реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта».

4. «Дополнительная предпрофессиональная программа по игровому виду спорта — гандбол». Тхорев В.И., Анисимова Н.Ю. Краснодар, ДЮСШ КК, 2014 г., 76 с.

5. 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.

6. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.

7. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г., Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.

8. Тхорев В.И. Гандбол [Текст]: терминологический словарь /авт.-сост. В.И.Тхорев. – Краснодар: КРОО «Федерация гандбола», 2012. – 82 с.

9. Тхорев В.И. Нагрузка соревновательного и тренировочных упражнений гандболистов высокой квалификации (учебно-методическое пособие). - Краснодар: ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2012. – 33 с.

10. Тхорев В.И. Теория и методика избранного вида спорта (гандбол). Часть 1 (Учебное пособие). - Краснодар: КГУФКСТ, 2013. – 96 с.

11. Тхорев В.И., Анисимова Н.Ю., Будагов В.С., Долгий А.П. Гандбол: Примерная региональная программа подготовки юных гандболистов в ДЮСШ системы дополнительного образования детей. - Краснодар: КРОО «Федерация гандбола», 2013. – 88 с.

6.2. ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

1. rushandball.ru;
2. olympic.ru;
3. ihf.info;
4. ru.wikipedia.org;
5. handball.in.ua;
6. sportcom.ru