Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа № 3»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
 «ГАНДБОЛ»**

**для обучающихся 9-21 года**

**срок реализации программы 10 лет**



г. Новокузнецк, 2016

**Приложение № 1**

**к дополнительной**

**предпрофессиональной**

**программе по командным**

**игровым видам спорта**

Комитет образования и науки администрации г.Новокузнецка

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа № 3»

# УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДЮСШ № 3

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д.И.Пожаркин

01.09.2016 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
 «ГАНДБОЛ»**

**для обучающихся 9-21 года**

**срок реализации программы: 10 лет**

Обсуждено на заседании Принято педагогическим

методического совета советом

Протокол № 1 от 01.09.2016 г. Протокол № 1 от 01.09.2016 г.

Разработчики программы:

Черданцева Т.Р., Керосинцева Н.Н.– тренеры-преподаватели;

Беланова Е.С., Афонина Л.Е.- методисты

#### Новокузнецк, 2016

**АННОТАЦИЯ**

## Дополнительная предпрофессиональная программа по командным игровым видам спорта включает программу обучения по избранному виду спорта *– гандбол* и учитывает Федеральный стандарт спортивной подготовки по данному виду спорта, утвержденный приказом Министерства спорта России от 30 августа 2013 года № 679, и другие нормативные документы Министерства образования и науки Российской Федерации (РФ), Министерства спорта РФ, касающиеся разработки общеобразовательных программ, и санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СанПиН).

Программа является нормативным документом, регламентирующим работу тренеров-преподавателей по гандболу, и основным документом при организации и проведении занятий в учреждении. Программа предусматривает формирование высокого уровня физической и функциональной подготовленности обучающихся, освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, совершенствование техники и тактики, соревновательного опыта. В программе представлены средства общей и специальной физической, технической, тактической, психологической подготовки, инструкторской и судейской практики обучающихся, восстановительные мероприятия, представлены контрольные нормативы.

**1. Учебный план «Гандбол» (36 недель в год)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Предметные**  **области** | **Этапы подготовки** | | | | | | | | | |
| **Начальная подготовка (НП)** | | | **Тренировочный**  **(Т)** | | | | | **Совершенствования спортивного мастерства** | |
| **Год обучения/кол-во часов в неделю** | | | **Год обучения/кол-во часов в неделю** | | | | | **Год обучения/кол-во часов в неделю** | |
| **1 год/**  **6 час** | **2 год/**  **9 час** | **3 год/**  **9 час** | **1 год/**  **12 час** | **2 год/**  **12 час** | **3 год/**  **18 час** | **4 год/**  **18 час** | **5 год/**  **18 час** | **1 год/**  **20час** | **2 год/**  **20 час** |
| **1. Теория и методика физической культуры и спорта** | **14** | **15** | **20** | **25** | **25** | **40** | **40** | **40** | **45** | **45** |
| **2. Общая физическая подготовка** | **70** | **100** | **70** | **75** | **65** | **76** | **60** | **50** | **50** | **40** |
| 3. С**пециальная физическая подготовка** | **30** | **64** | **70** | **95** | **100** | **198** | **200** | **207** | **250** | **250** |
| **4. Техническая подготовка** | **40** | **60** | **65** | **100** | **90** | **100** | **100** | **90** | **90** | **90** |
| **5. Тактическая подготовка** | **26** | **35** | **40** | **65** | **75** | **120** | **120** | **120** | **130** | **130** |
| **6. Психологическая подготовка** | **в сетку часов не входит** | | | | | | | | | |
| **7. Технико–тактическая (интегральная подготовка)** | **15** | **20** | **20** | **26** | **29** | **42** | **42** | **42** | **42** | **46** |
| **8. .Инструкторская и судейская практика** | **-** | **5** | **8** | **10** | **10** | **20** | **20** | **25** | **25** | **25** |
| **9. . Медицинское обследование и восстановительные мероприятия** | **5** | **5** | **7** | **10** | **10** | **20** | **28** | **30** | **30** | **30** |
| **10. Контрольные испытания** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** |
| **11. Участие в соревнованиях** | **10** | **14** | **18** | **20** | **22** | **24** | **30** | **36** | **50** | **56** |
| **Всего:** | **216** | **324** | **324** | **432** | **432** | **648** | **648** | **648** | **720** | **720** |