**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 просвещения 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.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| Нормативно-правовое обеспечение программы………………………… 5**I. Уровневая дифференциация программы……………………………6****II. Комплекс основных характеристик программы:…………………6**Пояснительная записка…………………………………………………….6Содержание программы: |
| 2.1. Учебный план …………………………………………………………9 |
| 2.2. Нормативная часть программы ……………………………………..10 |
| 2.3. Методическая часть программы:……………………………………14*- Содержание образования на базовом уровне*………………………….15*- Содержание образования на углубленном уровне*…………………….26Описание основных требований к программе………………………….45*- Охрана труда и техника безопасности*………………………………..45*- Антидопинговые мероприятия*…………………………………………47*- Восстановительные мероприятия*……………………………………..47*- Психологическая подготовка*…………………………………………...51*- Рекомендации по ОФП и СФП*………………………………………….58*- Методы и особенности отбора одаренных детей*……………………61*- Воспитательная и профориентационная работа*……………………64*- Перечень тренировочных сборов*……………………………………….67*- Влияние физических качеств и телосложения на результативность*692.4. Планируемые результаты…………………………………………….69 |
| **III**. **Комплекс организационно-педагогических условий:**3.1. Календарный учебный график………………………………………693.2. Условия реализации программы………………………………………..703.3.Формы аттестации…………………………………………………….723.4. Оценочные материалы……………………………………………….723.5. Аттестация. Система контроля и зачетные требования……………733.6. Методическое обеспечение программы…………………………….85 |
| Перечень информационного обеспечения………………………………90 |
|  |

 |  |
|  |  |
|  |  |
| **Нормативно-правовое обеспечение программы*** Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29. 12. 2012 года № 273-ФЗ (далее – ФЗ № 273 «Об образовании в РФ»);
* Закон «Об образовании в Кемеровской области» в редакции от 03. 07. 2013 года № 86-ОЗ;
* Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04. 12. 2007 года № 329-ФЗ (далее - № 329-ФЗ);
* Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении по рядка организации и осуществления образовательной деятельности по до долнительным общеобразовательным программам»;
* Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04. 09. 2014 года № 1726-р);
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04. 07. 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
* Письмо Минспорта России и Минпросвещения России от 10.09.2019 № ИСХ-ПВ-10/9327 «О направлении методического письма-разъяснения к приказу Минспорта РФ от 15. 11. 2018 года № 939»;
* Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15. 11. 2018 года № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
* Федеральный стандарт спортивной подготовки по гандболу, утвержденный приказом Министерства спорта России от 30. 08. 2013 года № 679, с изменениями, утвержденными приказом Министерства спорта России от 23 июля 2014 года № 620;
* Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско - юношеская спортивная школа № 3».
 |  |
|  |  |
|  |  |

**I. Уровневая дифференциация программы**

 **Уровни сложности**представляемой предпрофессиональной программы – ***базовый и углубленный*,**так как цель и задачи программы предусматривают освоение основ физической культуры и избранного вида спорта - гандбола, у обучающихся формируются знания, умения и навыки по этому виду спорта, способствующие профессиональной ориентации и самоопределению, успешной адаптации к жизни в обществе.

**II. Комплекс основных характеристик программы**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

***Направленность программы*** – физкультурно-спортивная.

***Актуальность программы*** обусловлена популярностью гандбола среди детей и подростков, что решает проблему укрепления здоровья, воспитания и развития важнейших физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и морально-волевых качеств: смелости, настойчивости, решительности, целеустремленности, трудолюбия, дисциплинированности, коллективизма.

***Отличительная особенность*** этого вида спорта заключается в том, что гандбол ([дат.](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B0%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *hаndbold*, [англ.](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *Handball*) - командная игра с [мячом](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%8F%D1%87)  7×7 игроков (по 6 полевых и вратарь в каждой команде), цель игры − забросить как можно больше мячей в ворота (3×2 м) соперника. Обучающимся интересна эта захватывающая и динамичная командная игра, содействующая разностороннему физическому развитию. Особенность образовательного процесса заключается в использовании на этапе начальной подготовки, наряду с применением базовых видов спорта, подвижных и спортивных игр, включение в процесс занятий комплексов специально-подготовительных упражнений, воздействие которых должно быть направлено на развитие физических качеств, характерных для гандбола, с учетом возрастных особенностей обучающихся. Двигательные навыки у обучающихся должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения желаемого результата.

## *Основная цель программы:* формирование физически развитой и нравственной личности спортсмена-гандболиста.

## *Основные задачи программы:*

## - выявлять перспективных спортсменов для занятий гандболом;

## - формировать спортивную мотивацию и укреплять здоровье спортсменов;

**-**развивать физические, личностные и морально-волевые качества спортсменов;

- овладевать арсеналом техники и тактики гандбола;

- приобретать соревновательный опыт.

В основу программы положены ***ведущие идеи и принципы образования***:

- гуманизма - отношение тренера к обучающимся как к ответственным субъектам собственного развития; осуществление целостного подхода к обучению, воспитанию и развитию обучающегося;

- природосообразности – соответствие содержания образования возрастным особенностям обучающихся, формирование у них ответственности за развитие самих себя и социально-приемлемых интересов и потребностей;

- культуросообразности – воспитание на общечеловеческих ценностях в соответствии с нормами национальной культуры и региональными традициями; воспитание разносторонней личности, руководствующейся в своей деятельности высокими нравственными принципами жизни;

- комплексности - тесная взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля и др.);

- преемственности - последовательность изложения программного материала по уровням (этапам) обучения и соответствия его нормативным требованиям;

- вариативности - разнообразие средств и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач;

- эффективности социального взаимодействия – осуществление воспитания личности обучающегося в системе образования средствами физкультуры и спорта, что в целом формирует навыки социальной адаптации и самореализации в будущем.

 - единства общей и специальной физической подготовки спортсмена. Общая физическая подготовка создает базу, на основе которой обучающиеся совершенствуются в избранном виде спорта: расширяются функциональные возможности организма, разносторонне развиваются физические и морально-волевые качества. Специальная подготовка обеспечивает воспитание физических качеств и формирование навыков и умений, специфичных для баскетбола.

***Программа адресована*** обучающимся 9-18 лет, для которых она является средством разностороннего физического и личностного развития, укрепления здоровья, приобретения навыков двигательной деятельности и достижений в избранном виде спорта. Количество детей в группе определено федеральным стандартом спортивной подготовки гандболу: для базового уровня –10-12 человек, для углубленного – 8-10.

 ***Объем и срок освоения программы:***  система многолетней подготовки включает два уровня сложности программы – ***базовый*** (этап начальной подготовки) продолжительностью 3 года и ***углубленный*** - тренировочный этап (этап спортивной специализации), продолжительностью 5 лет, общий срок обучения по программе – 8 лет.

 Количество часов в год для *базового* уровня: 1-ый год обучения – 252 часа, 2 и 3 годы обучения – 378 часов; для *углубленного* уровня: 1и 2 годы обучения –504 часа; 3, 4 и 5 годы обучения – 756 часов, количество учебных недель – 42.

 ***Основными формами*** обучения являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль физической и технической подготовленности.

 ***Режим занятий:*** количество часов в неделю для ***базового*** уровня: первый год обучения – 6; второй и третий годы обучения – 9; для ***углубленного***уровня: первый и второй годы обучения–12; третий, четвертый и пятый годы обучения – 18; продолжительность одного занятия для ***базового*** уровня: первый год обучения – 2 часа; свыше года - 3 часа; для ***углубленного***уровня – 3-4 часа.

Выполнение ***требований к результатам реализации программы*** дает основание для зачисления обучающегося на следующий уровень (этап) спортивной подготовки, это:

***Базовый уровень*** *(этап начальной подготовки):*- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники гандбола, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по гандболу;

 - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

 - укрепление здоровья;

 - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий гандболом.

 ***Углубленный уровень*** *(тренировочный этап - этап спортивной специализации):*

- формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки;

 - стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;

- общая и специальная психологическая подготовка;

- укрепление здоровья.

**2.1. Учебный план «Гандбол» (42 недели в год)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Предметные** **области**  | **Уровни сложности программы** |
| ***Базовый***(этап начальной подготовки) | ***Углубленный*** (тренировочный этап) |
| **Модуль (год обучения/кол-во часов в неделю)** | **Модуль (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. Теория и методика физической культуры и спорта | 14 | 15 | 20 | 25 | 25 | 40 | 40 | 40 |
| 2. Общая физическая подготовка | 82 | 114 | 84 | 93 | 83 | 103 | 87 | 77 |
| 3. Специальная физическая подготовка | 46 | 77 | 83 | 113 | 118 |  225 | 227 | 234 |
| 4. Техническая подготовка | 40 | 60 | 65 | 100 | 90 | 100 | 100 | 90 |
| 5. Тактическая подготовка | 26 | 35 | 40 | 65 | 75 | 120 | 120 | 120 |
| 6. Психологическая подготовка | В сетку часов не входит |
| 7. Технико–тактическая (интегральная подготовка) | 15 | 20 | 20 | 26 | 29 | 42 | 42 | 42 |
| 8.Тренировочные мероприятия (сборы) | 18 | 27 | 27 | 36 | 36 | 54 | 54 | 54 |
| 9. Инструкторская и судейская практика | - | 5 | 8 | 10 | 10 | 20 | 20 | 25 |
| 10. Медицинское обследование и восстановительные мероприятия | 5 | 5 | 7 | 10 | 10 | 20 | 28 | 30 |
| 11. Контрольные испытания | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 |
| 12. Аттестация. Участие в соревнованиях  | - | 14 | 18 | 20 | 22 | 24 | 30 | 36 |
| **Всего:** | **252** | **378** | **378** | **504** | **504** | **756** |  **756** | **756** |

**2.2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

***Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки***

***на уровнях (этапах спортивной подготовки) по виду спорта гандбол***

|  |
| --- |
|  |
| ***Образовательные области****(виды спортивной подготовки)* | ***Уровни сложности программы*** *(этапы и годы спортивной подготовки)*  |
|  | ***Базовый уровень****(этап начальной подготовки)* | ***Углубленный уровень****(тренировочный этап*) |  |
|  | 1 год  | свыше года  | до двух лет  | свыше двух лет  |
| Общая физическая подготовка (%) | 26-32  | 22-28  | 18-24  | 18-24  |
| Специальная физическая подготовка (%) | 14-18  | 14-18  | 16-21  | 16-21  |
| Техническая подготовка (%) | 18-24  | 18-24  | 17-23  | 17-23  |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 13-17  | 13-17  | 14-18  | 14-18  |
| Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%) | 15-19  | 15-19  | 14-18  | 14-18  |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | - | 4-6  | 8-12  | 8-12  |

***Продолжительность уровней (этапов спортивной подготовки), минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта гандбол***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| ***Уровни*** ***сложности*** ***программы*** *(этапы спортивной подготовки)* | ***Продолжительность уровней (этапов)******в годах*** | ***Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)*** | ***Наполняемость групп (человек)*** |
| ***Базовый****(этап начальной подготовки)* | 3  | 9  | 10 - 12 |
| ***Углубленный*** *(тренировочный этап)*  | 5  | 10  | 8 - 10 |

***Планируемые показатели соревновательной деятельности***

***по виду спорта гандбол***

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| ***Виды******спортивных*** ***соревнований*** |  |  |
| ***Базовый уровень****(этап начальной**подготовки)* | ***Углубленный уровень****(тренировочный этап)* | до двух лет  | свыше двух лет  |
| Контрольные  | 1  | 1  | 1  | 2  |
| Отборочные  | - | - | 1  | 2  |
| Основные  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| Всего игр  | 16  | 22  | 25  | 28  |

***Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки***

***(42 недели в год)***

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |  |
| ***Объем тренировочной нагрузки*** | ***Базовый уровень****(этап начальнойподготовки)* | ***Углубленный уровень****(тренировочный этап*) |
| до года  | свыше года  | до двух лет  | свыше двух лет |
| Количество часов в неделю  | 6  | 9  | 12  | 18  |
| Количество тренировок в неделю  | 3  | 3  |  4  | 6  |
| Общее количество часов в год  | 252 | 378 | 504 | 756 |
| Общее количество тренировок в год  | 126 | 168 | 252 | 252 |

***Структура годичного цикла тренировочного процесса***

***(название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)***

Цикличность является универсальной формой организации тренировочного процесса. Циклы представляют собой повторяющуюся последовательность занятий, этапов, периодов. Каждый последующий цикл является повторением предыдущего, но отличается обновленным содержанием, некоторым изменением средств и методов, возрастанием нагрузки. Циклы бывают трех категорий: малые (микроциклы), средние (мезоциклы) и большие (макроциклы).

 Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки особенно в первый год занятий. Большой годичный макроцикл содержит 4 цикла. Каждый цикл завершается соревнованиями, а подготовки к ним планируется в 3 этапа.

 В связи в этим для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и по содержанию средств подготовки условно названы общеподготовительными, специально-подготовительными, предсоревновательными и соревновательными.

 В общеподготовительных микроциклах преобладает обучение новому материалу и физическая подготовка. В специально-подготовительных - увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования и игровой направленности, в предсоревновательных задачи физической подготовки решаются только специализированными гандбольными средствами.

**Подготовительный период.**

*Общеподготовительный этап* состоит из двух мезоциклов: втягивающего (1-2 недели) и базового развивающего (3-4, 22-24, 34-36, 36-42 недели).

Направленность занятий в недельном микроцикле базового развивающего мезоцикла:

|  |  |
| --- | --- |
| 1 день | физическая подготовкатехнико-тактическая подготовка |
| 2 день | физическая подготовкатехнико-тактическая подготовкавосстановительные мероприятия |
| 3 день | физическая подготовкаигровая подготовка |
| 4 день | индивидуальная подготовкавосстановительные мероприятия |
| 5 день | физическая подготовкатехнико-тактическая подготовка |
| 6 день | физическая подготовкаигровая подготовкавосстановительные мероприятия |
| 7 день | отдых |

*Специально-подготовительный этап* (5-6, 9-10, 15-17, 25-27, 34-36, 36-42 недели) состоит из шести базовых развивающих мезоциклов.

|  |  |
| --- | --- |
| 1 день | физическая подготовкатехнико-тактическая подготовка |
| 2 день | физическая подготовкатехнико-тактическая подготовка |
| 3 день | физическая подготовкаигровая подготовка |
| 4 день | индивидуальная подготовкавосстановительные мероприятия и теоретическая подготовка |
| 5 день | физическая подготовкатехнико-тактическая подготовка |
| 6 день | технико-тактическая подготовкакалендарная или контрольная игравосстановительные мероприятия и теория |
| 7 день | отдых |

*Предсоревновательный этап* включает контрольно-подготовительный мезоцикл (11-12, 18-19, 28-30, 34-36, 36-42 недели), в котором необходимо сочетать собственно тренировочную работу с участием в серии подводящих соревнований или контрольных игр без специальной подготовки и снижения нагрузок. Участие в соревнованиях обнаруживает недостатки в подготовке команды, на ликвидацию которых и нацеливается тренировочный процесс.

**Соревновательный период**

Соревновательный период включает несколько соревновательных мезоциклов (7-8, 12-14, 19-21, 30-32, 34-36 недели). Соревновательный мезоцикл состоит из *подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.*

Направленность занятий в *подводящих микроциклах*:

|  |  |
| --- | --- |
| 1 день | физическая подготовкатехнико-тактическая подготовка |
| 2 день | физическая подготовкатехнико-тактическая подготовка |
| 3 день | физическая подготовкатехнико-тактическая подготовкаигровая подготовка |
| 4 день | индивидуальная подготовкавосстановительные мероприятия  |
| 5 день | технико-тактическая подготовкаконтрольная игратеоретическая подготовка |
| 6 день | технико-тактическая подготовкаигровая подготовкавосстановительные мероприятия |
| 7 день | отдых |

*Соревновательные микроциклы* (7,13,20, 31, 36, 42) включают в себя календарные игры с восстановительными занятиями между ними. После соревнований следуют восстановительные микроциклы (8,14,21, 32, 36, 42).

Направленность занятий *в восстановительных микроциклах*:

|  |  |
| --- | --- |
| 1 день | физическая подготовкавосстановительные мероприятия |
| 2 день | физическая подготовкатехнико-тактическая подготовка |
| 3 день | технико-тактическая подготовкаигровая подготовка |
| 4 день | индивидуальная подготовкавосстановительные мероприятия  |
| 5 день | физическая подготовкатехнико-тактическая подготовка |
| 6 день | технико-тактическая подготовкаигровая подготовка |
| 7 день | отдых |

**Переходный период**

В переходном периоде подготовка ведется по индивидуальному плану самостоятельно и направлена на поддержание достигнутого спортивного мастерства и развитие физических качеств.

***Медицинское обследование на всех этапах подготовки***

***Базовый уровень*** (*группы начальной подготовки)***.** Основной задачей на этом уровне является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Зачисление в группы начальной подготовки (1 год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины). УМО занимающихся в группах начальной подготвоки (2,3 год обучения) проводится 1 раза в год. Периодически проводятся текущие обследования. Все это позволяет выявить пригодность детей по состоянию здоровья к занятиям спортом, установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Углубленное и этапное обследование дает возможность следить за динамикой этих показателей. Текущие обследова­ния позволяют контролировать переносимость тренировочных и со­ревновательных нагрузок, своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

***Углубленный уровень*** (*тренировочные группы****)*.** Наэтом этапе целесообразно предусмотреть проведение двух углублен­ных медицинских обследований, а также комплексных, этапных и текущих медицинских обследований. Углубленное медицинское об­следование проводится по программе диспансеризации.

Главной их задачей является определение состояния здоровья и выявление всех отклонений от нормы. На основе этого составляется соответствующая рекомендация. Этапное обследование используется для контроля динамики здоровья и выявления ранних признаков пе­ренапряжения, остаточных явлений после травм, болезней и т.д. Теку­щее обследование проводится в порядке экспресс-контроля с исполь­зованием нетрудоемких для юных спортсменов и врача методик. Это позволяет получать объективную информацию о функциональном состоянии организма юного спортсмена, переносимости им трениро­вочных нагрузок, адаптации к различным тренировочным режимам. Данные этапного и текущего обследования служат основанием для внесения определенной коррекции в учебно-тренировочный процесс.

**2.3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

***Задачи базового уровня обучения*** *( этап начальной подготовки):*

     - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
     - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
     - освоение основ техники по виду спорта гандбол;
     - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
     - укрепление здоровья спортсменов;
     - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта гандбол.

**Содержание образования на *базовом уровне* обучения в соответствии**

**с учебным планом**

| ***Наименование разделов, тем и средств подготовки*** | ***Модули*** ***(годы обучения)*** |
| --- | --- |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** |
| **Теоретическая подготовка:**1. **теория и методика физической культуры и спорта**
 |
| ***1.1. Физическая культура человека и общества:***Понятие физической культуры. Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья и физического развития человека. | + |  |  |
| История физической культуры России. Физическая культура в системе образования. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания, порядок их присвоения. |  | + |  |   |
| Достижения российских спортсменов, история развития спорта в России. Права и обязанности спортсмена. Олимпийское движение, история олимпийских игр, достижения российских спортсменов на олимпийских играх. |  |  | + |
| ***1.2. Гигиенические требования к занимающимся спортом:***Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические правила при занятиях физическими упражнениями. Гигиенические требования к одежде и обуви юного спортсмена. Общие представления об основных системах энергообмена человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма человека. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Максимальное потребление кислорода. Аэробные и анаэробные энергообеспечения.  | + |  |  |
| Личная гигиена юного спортсмена. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Предметы гигиены. Уход за телом. Значение естественных сил природы для закаливания организма человека. Функции пищеварительного тракта, особенности пищеварения при мышечной работе. |  | + |  |
| Гигиеническое значение кожи. Сердечно-сосудистая система человека. Частота сердечных сокращений (ЧСС) как показатель напряженности работы сердца. Объем крови и его перераспределение при мышечной работе. Значение сна, утренней гимнастики в режиме для юного спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. |  |  | + |
| ***1.3. Режим и питание:***Общий режим дня. Режим учебы и отдыха, двигательный режим, его значение. Режим питания, регулирование веса. Пищевые отравления, их профилактика. | + |  |  |
| Требования к режиму дня юного спортсмена. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона спортсмена. Значение витаминов и минеральных веществ, их нормы. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. |  | + |  |
| Правильный режим дня спортсменов. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Рациональное питание спортсмена, контроль веса. Влияние «вредных» привычек (курение, алкоголь) на здоровье спортсмена, их профилактика. |  |  | + |
|  ***1.4. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте:***Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общие понятия об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Травматизм в спорте и его профилактика.  | + |  |  |
| Техника безопасности на занятиях | + | + | + |
| Понятие патологического состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Оказание первой помощи при несчастных случаях. |  |  | + |
| Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.  |  |  | + |
| ***1.5. Основные теоретические сведения по гандболу:***Развитие гандбола в России | + |  |  |
| Правила игры в гандбол | + |  |  |
| Правила соревнований по гандболу |  | + |  |
| Самоконтроль и восстановительные мероприятия |  | + |  |
| Основы судейской терминологии |  |  | + |
| Значение общей и специальной физической подготовки для развития гандболиста. Основы техники и тактики игры в гандбол |  |  | + |

**Практическая подготовка:**

***физическая подготовка*** обучающихся (***общая и специальная***) изменяется по годам обучения в соответствии с компонентами нагрузки, это: интервалы отдыха; характер отдыха; количество повторений; продолжительность нагрузки; интенсивность нагрузки.

| ***Наименование разделов, тем и средств подготовки*** | ***Модули*** ***(годы обучения)*** |
| --- | --- |
| **1** | **2** | **3** |
|  **2. Общая физическая подготовка** |
| ***Сила:*** |  |  |  |
| - упражнения с преодолением собственного веса |  |  | **+** |
| - на гимнастической стенке |  |  | **+** |
| - подтягивание из виса (лежа, сидя и др.) |  |  |  |
| - сгибание разгибание рук в упоре лежа с колен | **+** | **+** | **+** |
| - приседания  | **+** | **+** | **+** |
| - мешочками с песком |  |  | **+** |
| - игры (перетягивание каната, перенос предметов и др.) | **+** | **+** | **+** |
| ***Быстрота:*** |  |  |  |
| - повторный бег по дистанции от 10 до 100 м со старта | **+** | **+** | **+** |
| - бег за лидером (с изменением направления, с препятствиями, с отягощением) | **+** | **+** | **+** |
| - бег по наклонной плоскости (вверх, вниз) | **+** | **+** | **+** |
| - бег с различных стартов | **+** | **+** | **+** |
| - бег на скорость (на различные дистанции от 10 м до 30 м) | **+** | **+** | **+** |
| - подвижные игры для развития быстроты (эстафеты от 10 м до 30 м с препятствиями и без препятствий, в разновременном режиме) | **+** | **+** | **+** |
| ***Гибкость:*** |
| - индивидуальные упражнения (ОРУ) с большой амплитудой движений | **+** | **+** | **+** |
| - индивидуальные упражнения с использованием предметов и снарядов | **+** | **+** | **+** |
| - групповые упражнения (в парах, в тройках, четверках) | **+** | **+** | **+** |
| - групповые упражнения с использованием предметов и снарядов |  | **+** | **+** |
| ***Ловкость:*** |  |  |  |
| - разнонаправленные движения рук и ног | **+** | **+** | **+** |
| - кувырки вперед, назад, с места, в стороны, с разбега, с прыжка |  | **+** | **+** |
| - наклоны, выпады | **+** | **+** | **+** |
| - стойки на лопатках, руках | **+** | **+** | **+** |
| - мостики |  | **+** | **+** |
| - упражнения в равновесии на гимнастической скамейке | **+** | **+** | **+** |
| - жонглирование и его разновидности | **+** | **+** | **+** |
| - метание мячей в подвижную и неподвижную цель |  | **+** | **+** |
| - спортивные игры: мини-футбол, большой и малый теннис, волейбол, бадминтон, баскетбол |  |  | **+** |
| - подвижные игры: полоса препятствий, эстафеты, лапта, вышибалы | **+** | **+** | **+** |
| ***Выносливость:*** |  |  |  |
| - бег равномерный и переменный  | **+** | **+** | **+** |
| - кросс |  | **+** | **+** |
| - дозированный бег по пересеченной местности |  | **+** | **+** |
| - спортивные игры на время |  | **+** | **+** |
| - игры для развития выносливости (эстафеты с многократным повторением бега или прыжков, игры во временном режиме и др.) |  | **+** | **+** |
| **3. Специальная физическая подготовка** |
| ***Быстрота движений и прыгучесть****:* |
| - ускорения  | **+** | **+** | **+** |
| - рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед | **+** | **+** | **+** |
| - рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его | **+** | **+** | **+** |
| - бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь | **+** | **+** | **+** |
| - бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом) | **+** | **+** | **+** |
| - бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции |  | **+** | **+** |
| - прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночное, сериями) |  |  | **+** |
| - многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков) | **+** | **+** | **+** |
| - на количество прыжков при определенном отрезке | **+** | **+** | **+** |
| - на одной ноге на месте и в движении без подтягивания | **+** | **+** | **+** |
| - с подтягиванием бедра толчковой ноги |  |  | **+** |
| - в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад | **+** | **+** | **+** |
| ***Скоростно-силовые качества:*** |  |  |  |
| - прыжки в высоту через препятствия, планку  |  | **+** | **+** |
| - прыжки в длину | **+** | **+** | **+** |
| - многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах |  | **+** | **+** |
| - перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.) | **+** | **+** | **+** |
| - эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метанием | **+** | **+** | **+** |
| - групповые упражнения |  | **+** | **+** |
| ***Взрывная сила (бросок) :*** |
| - сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями | **+** | **+** | **+** |
| - укрепление мышц пальцев | **+** | **+** | **+** |
| - передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер | **+** | **+** | **+** |
| - имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями |  |  | **+** |
| Метание мячей различного веса и объема: - теннисного | + | + | + |
| - хоккейного |  |  | **+** |
| - мужского и женского гандбольного |  |  | **+** |
| - метание камней: с отскоком от поверхности воды |  | **+** | **+** |
| - метание палок (игра в «городки») | **+** | **+** | **+** |
| - метание гандбольного мяча (в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания) |  |  | **+** |
| Падение на руки:- с колен вперед |  | + | + |
| - в стороны, вперед с места |  |  | **+** |
| - с прыжка в сторону и вперед |  |  |  |
| Бросок мяча:- в прыжке с места | + | + | + |
| - толкаясь о гимнастическую скамейку | **+** | **+** | **+** |
| - в прыжке через препятствие на точность попадания в мишени на стене, в ворота |  |  | **+** |
| ***Игровая ловкость*** |
| Подбрасывание и ловля мяча: |  |  |  |
| - на месте, в ходьбе и беге после поворота | **+** | **+** | **+** |
| - метание: теннисного мяча | **+** | **+** | **+** |
| гандбольного и теннисного мяча во внезапно появившуюся цель  | **+** | **+** | **+** |
| - броски мяча: в стену (батут) с последующей ловлей | **+** | **+** | **+** |
| - ловля мяча: от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, седа | **+** | **+** | **+** |
| - прыжки: вперед, вверх с выполнением различных действий с мячом, без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища) |  | **+** | **+** |
| - ведения мяча: с ударом о скамейку, с ударами о пол, передвигаясь по скамейке, с перепрыгиванием препятствий |  |  | **+** |
| - ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук |  |  | **+** |
| - ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера |  |  | **+** |
| - бег с различной частотой шагов, аритмичный бег |  | **+** | **+** |
| - эстафеты с прыжками, с ловлей, передачей, бросками мяча | **+** | **+** | **+** |
| - перемещение партнеров: в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м (тень) |  | **+** | **+** |
| - упражнения с мячом: дриблинг без зрительного контроля за мячом, жонглирование мячами |  |  | **+** |
| - спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, регби |  |  | **+** |
| - подвижные игры: «Мяч в воздухе», «Живая цель», «Перестрелка», «Догони мяч», «Касание», «Охотники и зайцы», «Борьба за мяч», эстафеты и др. | + | + | + |
| ***Специальная выносливость*** |
| - многократные повторения упражнений: в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью, различной продолжительностью работы и отдыха | **+** | **+** | **+** |
| - игры: учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно | **+** | **+** | **+** |
| **4. Техническая подготовка** |
| ***Техника нападения. Приемы игры*** |
| стойка нападающего | **+** | **+** | **+** |
| бег с изменением направления | **+** | **+** | **+** |
| бег с изменением скорости  | **+** | **+** | **+** |
| бег спиной вперед | **+** | **+** | **+** |
| смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот | **+** | **+** | **+** |
| бег челночный | **+** | **+** | **+** |
| бег зигзагом (с выпадом в стороны) |  |  | **+** |
| прыжки вверх, в стороны, вперед, отталкиваясь одной и двумя ногами | **+** | **+** | **+** |
| ловля мяча двумя руками на месте | **+** | **+** | **+** |
| ловля мяча справа и слева |  | **+** | **+** |
| ловля мячей высоких, низких | **+** | **+** | **+** |
| ловля катящегося мяча | **+** | **+** | **+** |
| ловля мяча в движении шагом | **+** | **+** | **+** |
| ловля мяча в движении бегом | **+** | **+** | **+** |
| ловля мяча, летящего навстречу | **+** | **+** | **+** |
| передача толчком двумя руками с места  | **+** | **+** | **+** |
| передача мяча одной рукой хлестом сверху с места | **+** | **+** | **+** |
| передача мяча хлестом сверху с последующим перемещением  | **+** | **+** | **+** |
| передача мяча с разбега обычными шагами | **+** | **+** | **+** |
| передача мяча со скрестным шагом в разбеге | **+** | **+** | **+** |
| передача мяча при движении партнеров в одном направлении  | **+** | **+** | **+** |
| передача по прямой траектории | **+** | **+** | **+** |
| ведение мяча одноударное на месте  | **+** | **+** | **+** |
| ведение мяча многоударное на месте | **+** | **+** | **+** |
| ведение мяча многоударное в движении по прямой  | **+** | **+** | **+** |
| ведение мяча многоударное с изменением направления  | **+** | **+** | **+** |
| ведение мяча многоударное с изменением скорости  | **+** | **+** | **+** |
| ведение мяча с высокими отскоками  | **+** | **+** | **+** |
| бросок хлестом сверху с места  | **+** | **+** | **+** |
| бросок с разбега обычными шагами в опорном положении  | **+** | **+** | **+** |
| бросок с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча | **+** | **+** | **+** |
| бросок с отраженным отскоком  | **+** | **+** | **+** |
| бросок с разбега со скрестным шагом (скрестный шаг вперед) | **+** | **+** | **+** |
| бросок в прыжке, отталкиваясь одноименной ногой | **+** | **+** | **+** |
| штрафной бросок в двухопорном положении | **+** | **+** | **+** |
| ***Техника защиты. Приемы игры*** |
| стойка защитника | **+** | **+** | **+** |
| перемещения приставным шагом боком | **+** | **+** | **+** |
| перемещение вперед-назад в стойке защитника | **+** | **+** | **+** |
| выбивание при одноударном ведении на месте | **+** | **+** | **+** |
| выбивание при многоударном ведении шагом и бегом |  | **+** | **+** |
| блокирование мяча двумя руками сверху на месте |  | **+** | **+** |
| блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу |  | **+** | **+** |
| блокирование игрока без мяча |  | **+** | **+** |
| ***Техника вратаря. Приемы игры*** |
| стойка вратаря | **+** | **+** | **+** |
| передвижение в воротах |  |  | **+** |
| задержание двумя руками на месте | **+** | **+** | **+** |
| задержание одной рукой сверху на месте | **+** | **+** | **+** |
| задержание одной рукой сверху в прыжке  |  |  | **+** |
| задержание одной рукой сбоку без замаха | **+** | **+** | **+** |
| задержание одной рукой снизу | **+** | **+** | **+** |
| задержание ногой в выпаде  |  |  | **+** |
| задержание мяча двумя ногами смыканием ног  |  |  | **+** |
| задержание мяча одной ногой махом |  |  | **+** |
| отбивание мяча в площадку двумя руками  |  |  | **+** |
| ловля мяча с отскоком от площадки  | **+** | **+** | **+** |
| техника полевого игрока  | **+** | **+** | **+** |
| **5. Тактическая подготовка** |
| ***Тактика нападения. Индивидуальные действия:*** |
| уход защитника | **+** | **+** | **+** |
| открытый уход для стягивания защитников  |  |  | **+** |
| скрытый уход для создания численного преимущества  |  |  | **+** |
| применение передачи при встречном движении партнеров  | **+** | **+** | **+** |
| применение передачи при движении в одном направлении  | **+** | **+** | **+** |
| применение сопровождающей передачи  |  |  | **+** |
| применение броска с открытой позиции | **+** | **+** | **+** |
| финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход в сторону одним шагом – выполнить уход в другую сторону) |  |  | **+** |
| финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход вправо, влево - выполнить уход вправо) |  |  | **+** |
| финт перемещением без мяча при параллельном движении (остановка – изменить направление движения) |  |  | **+** |
| финт перемещением с мячом при встречном движении (показать уход – выполнить ведение в другую сторону) |  |  | **+** |
| финт перемещением с мячом при встречном движении (показать уход вправо, влево - выполнить ведение вправо) |  |  | **+** |
| финт броском – выполнить уход  |  |  | **+** |
| выбор места для взаимодействия | **+** | **+** | **+** |
| уход скрытый от защитника |  |  | **+** |
| уход скрытый и выбор места для взаимодействия  |  |  | **+** |
| ***Тактика нападения. Групповые действия:*** |  |  |  |
| действия двух нападающих против одного защитника  |  |  | **+** |
| действия трех нападающих против двух защитников |  |  | **+** |
| параллельное взаимодействие двух нападающих без «стягивания» защитников  |  |  | **+** |
| параллельное взаимодействие трех игроков без «стягивания» защитников |  |  | **+** |
| параллельное взаимодействие двоих «на стягивание» защитников |  |  | **+** |
| скрестное внутреннее действие |  |  | **+** |
| скрестное внешнее взаимодействие трех игроков |  |  | **+** |
| заслон внешний для ухода партнера и для его броска |  | **+** | **+** |
| заслон с уходом линейного игрока  |  | **+** | **+** |
| взаимодействия при выбрасывании из-за боковой линии  |  |  | + |
| взаимодействия при свободном броске  |  |  | + |
| комбинации из индивидуальных и групповых действий  |  |  | + |
| ***Тактика нападения. Командные действия:*** |  |  |  |
| позиционное нападение 2:4 с крайними у 9-метровой линии |  |  | **+** |
| позиционное нападение 3:3 с крайними у 6-метровой линии |  | **+** | **+** |
| позиционное нападение 3:3 с крайними у 9-метровой линии | **+** | **+** | **+** |
| нападение в большинстве  |  |  | **+** |
| стремительное нападение – отрыв и прорыв | **+** | **+** | **+** |
| ***Тактика защиты. Индивидуальные действия:*** |
| опека игрока без мяча неплотная | **+** | **+** | **+** |
| опека игрока без мяча плотная  |  | **+** | **+** |
| опека игрока с мячом неплотная  | **+** | **+** | **+** |
| опека нападающего далеко от ворот  | **+** | **+** | **+** |
| опека в зоне ближних бросков  |  | **+** | **+** |
| ***Тактика защиты. Групповые действия:*** |
| подстраховка партнера при личной защите |  | **+** | **+** |
| подстраховка при зонной защите  |  |  | **+** |
| переключение передачей игрока партнеру  |  |  | **+** |
| переключение на опеку другого нападающего сменой подопечных  |  | **+** | **+** |
| противодействие заслону: отступание и проскальзывание  |  |  | **+** |
| разбор при боковом броске  |  |  | **+** |
| разбор ближних игроков по ходу игры |  |  |  |
| ***Тактика защиты. Командные действия:*** |
| зонная защита 6:0 без выхода на игрока с мячом  |  | **+** | **+** |
| зонная защита 6:0 с выходом |  |  | **+** |
| смешанная защита 5+1 |  | **+** | **+** |
| защита в меньшинстве |  |  | **+** |
| защита в большинстве  |  |  | **+** |
| личная защита в зоне ближних бросков без переключенияличная защита по всему полю  | **+** | **+** | **+** |
| ***Тактика вратаря.***  |
| выбор позиции в воротах | + | + | + |
| выбор позиции в поле |  |  | + |
| задержание мяча с отраженного откоса | + | + | + |
| взаимодействие с нападением при контратаке  |  | + | + |
| взаимодействие с защитой при свободном броске  |  |  |  |
| взаимодействие с нападением и защитой в конкретных игровых ситуациях |  |  |  |
| тактика полевого игрока  |  |  | + |

**6. Психологическая подготовка**

|  |
| --- |
| ***Общая психологическая подготовка:*** |
| формирование личности спортсмена | + | + | + |
| формирование межличностных отношений | + | + | + |
| развитие спортивного интеллекта |  |  | + |
| развитие специализированных психических функций |  | + | + |
| развитие психомоторных качеств |  | + | + |
| развитие волевых и нравственных качеств | + | + | + |
| формирование способности к самоконтролю и саморегуляции  |  |  | + |
| ***Психологическая подготовка к соревнованиям:*** |
| Общая психологическая подготовка к соревнованиям:  |  |  |  |
| - формирование соревновательной мотивации |  | + | + |
| - формирование соревновательных черт характера |  | + | + |
| - формирование предсоревновательной и соревновательной эмоциональной устойчивости | + | + | + |
| - формирование способности к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке  |  |  | + |
| Специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях: |
| - формирование предсоревновательной боевой готовности к соревнованиям (уверенность в своих силах, стремление к обязательной победе, оптимальный уровень эмоционального возбуждения и др.) | + | + | + |

**7. Технико-тактическая (интегральная) подготовка**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Наименование разделов, тем и средств подготовки*** | ***Модули*** ***(годы обучения)***  |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** |
| 1. Чередование упражнений в быстроте выполнения различных движений.2. Перемещение изученными способами на максимальной скорости.3. Выполнение изученных приёмов техники в различных сочетаниях.4.Эстафеты, основанные на выполнении приёмов техники гандбола в различных сочетаниях.5.Игры, подводящие к гандболу.6.Учебные игры. | + | + | + |
| **8.Тренировочные мероприятия (сборы)**  - тренировочные сборы в каникулярный период | + | + | + |
| **9. Инструкторская и судейская практика**Умение построить группу и подать основные команды на месте и в движении |  |  | **+** |
| Умение составить конспект и провести разминку |  |  |  |
| Умение определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде |  | + | + |
| Проведение занятия в младших объединениях под наблюдением педагога |  |  | + |
| Умение составить конспект занятия и провести занятие с обучающимися |  |  | + |
| Умение провести подготовку команды к соревнованиям |  |  | + |
| Умение руководить командой на соревнованиях |  |  | + |
| Умение составить положение для проведения первенства школы по гандболу |  |  | + |
| Умение вести протокол игры |  |  | + |
| Участие в судействе официальных соревнований в роли судьи: - в поле- в составе секретариата |  |  | + |
| Умение судить игры в качестве судьи в поле |  | **+** | **+** |

|  |
| --- |
| **10. Восстановительные мероприятия***Сочетание педагогических и медико-биологических средств.* |
| упражнения на релаксацию | + | + | + |
| сауна с бассейном | + | + | + |
| дыхательные упражнения | + | + | + |
| восстановительный бег | + | + | + |
| плаванье | + | + | + |
| прогулка, сон | + | + | + |
| массаж, самомассаж(сегментальный, точечный) | + | + | + |
| мануальная терапия | + | + | + |
| рациональное питание | + | + | + |
| витаминотерапия | + | + | + |
| *Психологические средства* |
| психотерапия | + | + | + |
| аутотренинг | + | + | + |
| психопрофилактика | + | + | + |
| психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная) | + | + | + |
| психогигиена | + | + | + |
| разнообразие досуга | + | + | + |
| *Медико-биологические средства(под наблюдением врача)* |
| витаминизация | + | + | + |
| физиотерапия | + | + | + |
| гидротерапия | + | + | + |
| все виды массажа | + | + | + |
| **10. Аттестация. Контрольные испытания** |
| - контрольные упражнения представлены в системе контроля и зачетных требований программы (с.75-77) | + | + | + |
|  **11. Участие в соревнованиях** |
| Участие обучающихся в соревнованиях по гандболу различного уровня: |  |  |  |
| контрольные  | 1  | 1  | 1 |
| отборочные  | - | - | - |
| основные  | 2  | 2  | 2 |
| всего игр  | 16  | 22  | 22 |

**Содержание образования на *углубленном уровне* обучения в соответствии**

**с учебным планом**

***Задачи углубленного уровня обучения*** *( тренировочный этап)*

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

| ***Наименование разделов, тем и средств*** ***подготовки*** | ***Модули (годы обучения)*** |
| --- | --- |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** | ***5*** |
| **1. Теоретическая подготовка спортсмена-гандболиста** |
| ***Состояние и развитие гандбола в России:***История развития гандбола в мире и нашей стране. Достижения гандболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий гандболом и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд гандболистов в соревнованиях. Союз гандболистов России. Документы, регламентирующие работу спортивных школ, спортивных клубов, национальных сборных команд. Права и обязанности спортсмена. | + | + | + | + | + |
| ***Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена:*** |  |  |  |  |  |
| Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы. | + | + | + | + | + |
| ***Влияние физических упражнений на организм спортсмена:*** |  |  |  |  |  |
| Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок различной мощности. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Возможности организма юного спортсмена. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряжения тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа. | + | + | + | + | + |
| ***Гигиенические требования к занимающимся спортом:*** |  |  |  |  |  |
| Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода. Аэробные и анаэробные процессы энергообеспечения. Функции пищеварения аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Сердечнососудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Объем крови и его перераспределение при мышечной работе. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. | + | + | + | + | + |
| ***Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте:*** |  |  |  |  |  |
| Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий гандболом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. | + | + | + | + | + |
| ***Общая характеристика спортивной подготовки:*** |  |  |  |  |  |
| Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Взаимосвязь постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Методы целостного упражнения и избирательного направления упражнения. Игровой метод. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Идеомоторные средства. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений. |  |  | + | + | + |
| ***Планирование и контроль физической подготовки:*** |  |  |  |  |  |
| Сущность и назначение планирования, его виды. Планирование нагрузки в макроцикле. Планирование нагрузки в микроцикле. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Самоконтроль и рациональное использование сил при выполнении физических упражнений. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития гандболистов. Показатели работы сердца. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Карты учета тренировочных и соревновательных нагрузок. Показатели развития Пульсовая кривая. | + | + | + | + | + |
| ***Основы техники игры и техническая подготовка:*** |  |  |  |  |  |
| Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариативность. Просмотр видеозаписей игр. | + | + | + | + | + |
| ***Основы тактики игры и тактическая подготовка:*** |  |  |  |  |  |
| Основное содержание тактики и тактической подготовки. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Способности, необходимые для успешного овладения техникой игры. Анализ изучаемых тактических взаимодействий. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей игр. | + | + | + | + | + |
| ***Физические способности и физическая подготовка:*** |  |  |  |  |  |
| Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки. |  |  | + | + | + |
| ***Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение:*** |  |  |  |  |  |
| Планирование спортивных соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по гандболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по гандболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований. | + | + | + | + | + |
| ***Установка на игру и разбор результатов игры:*** |  |  |  |  |  |
| Использование методов психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим состоянием спортсмена. Разъяснение целей и задач каждому спортсмену в соответствии с его амплуа. Анализ результатов игры, оценка действий соперника, собственных ошибок, варианты предотвращения ошибок. | + | + | + | + | + |

**Практическая подготовка:**

***физическая подготовка*** обучающихся (***общая и специальная***) изменяется по годам обучения в соответствии с компонентами нагрузки, это: интервалы отдыха; характер отдыха; количество повторений; продолжительность нагрузки; интенсивность нагрузки.

| ***Наименование разделов, тем и средств*** ***подготовки***  | ***Модули (годы обучения)***  |
| --- | --- |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** | ***5*** |
| **2. Общая физическая подготовка** |
| ***Сила:*** |  |  |  |  |  |
| - упражнения с преодолением собственного веса | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - на гимнастической стенке | **+** | **+** | **+** | **-** | **-** |
| - подтягивание из виса (лежа, сидя и др.) |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - сгибание разгибание рук в упоре лежа с колен |  |  |  |  |  |
| - приседания  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - приседания (с отягощениями на двух, одной ноге): |  |  |  |  |  |
| - гантелями |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - набивными мячами |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - мешочками с песком | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - игры (перетягивание каната, перенос предметов и др.) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Быстрота:*** |  |  |  |  |  |
| - повторный бег по дистанции от 10 до 100 м со старта | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - бег за лидером (с изменением направления, с препятствиями, с отягощением) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - бег по наклонной плоскости (вверх, вниз) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - бег с различных стартов | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - бег на скорость (на различные дистанции от 10 м до 30 м) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - подвижные игры для развития быстроты (эстафеты от 10 м до 30 м с препятствиями и без препятствий, в разновременном режиме) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Гибкость:*** |  |  |  |  |  |
| - индивидуальные упражнения (ОРУ) с большой амплитудой движений | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - индивидуальные упражнения с использованием предметов и снарядов | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - групповые упражнения (в парах, в тройках, четверках) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - групповые упражнения с использованием предметов и снарядов | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Ловкость:*** |  |  |  |  |  |
| - разнонаправленные движения рук и ног | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - различные перевороты (колесо, и его разновидности) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - кувырки вперед, назад, с места, в стороны, с разбега, с прыжка | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - наклоны, выпады | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - стойки на лопатках, руках | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - мостики | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - упражнения в равновесии на гимнастической скамейке | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - жонглирование и его разновидности | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - метание мячей в подвижную и неподвижную цель | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - спортивные игры: мини-футбол, большой и малый теннис, волейбол, бадминтон, баскетбол | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - подвижные игры: полоса препятствий, эстафеты, лапта, вышибалы | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Выносливость:*** |  |  |  |  |  |
| - бег равномерный и переменный  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - кросс | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - дозированный бег по пересеченной местности | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - спортивные игры на время | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - игры для развития выносливости (эстафеты с многократным повторением бега или прыжков, игры во временном режиме и др.) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **3. Специальная физическая подготовка** |
| ***Быстрота движений и прыгучесть:*** |
| - ускорения  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Взрывная сила*:** |  |  |  |  |  |
| - прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночное, сериями) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - на количество прыжков при определенном отрезке | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - на одной ноге на месте и в движении без подтягивания | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - с подтягиванием бедра толчковой ноги | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Скоростно-силовые качества:*** |  |  |  |  |  |
| - прыжки в высоту через препятствия, планку  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - прыжки в длину | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метанием | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - групповые упражнения | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Взрывная сила (бросок):*** |  |  |  |  |  |
| - сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - укрепление мышц пальцев | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - отталкивание от стены, от пола ладонями, пальцами, в парах, в сопротивлении руками и др. | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - из упора лежа подпрыгнуть, одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине на скамейке | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Метание мячей различного веса и объема: - теннисного | + | + | + | + | + |
| - хоккейного | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - мужского и женского гандбольного | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - набивного мяча весом 1 кг | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - на точность, дальность, быстроту  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - метание камней: с отскоком от поверхности воды | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - метание палок (игра в «городки») | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - метание гандбольного мяча (в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания)- метание гандбольного мяча (в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания) | **+****+** | **+****+** | **+****+** | **+****+** | **+****+** |
| Падение на руки:- с колен вперед | + | + | + | + | + |
| - в стороны, вперед с места | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - с прыжка в сторону и вперед | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Бросок мяча:- в прыжке с места | + | + | + | + | + |
| - толкаясь о гимнастическую скамейку | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - в прыжке через препятствие на точность попадания в мишени на стене, в ворота | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Игровая ловкость*** |  |  |  |  |  |
| Подбрасывание и ловля мяча: |  |  |  |  |  |
| - на месте, в ходьбе и беге после поворота | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - с использованием кувырков, падения | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - ловля мяча: после кувырков с попаданием в цель |  |  | **+** | **+** | **+** |
| - метание: теннисного мяча | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| гандбольного и теннисного мяча во внезапно появившуюся цель  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - броски мяча: в стену (батут) с последующей ловлей | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - ловля мяча: от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, седа | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - прыжки: вперед, вверх с выполнением различных действий с мячом, без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - ведения мяча: с ударом о скамейку, с ударами о пол, передвигаясь по скамейке, с перепрыгиванием препятствий | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения мяча с предельной интенсивностью | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - бег с различной частотой шагов, аритмичный бег | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - эстафеты с прыжками, с ловлей, передачей, бросками мяча | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - перемещение партнеров: в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м (тень) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - упражнения с мячом: дриблинг без зрительного контроля за мячом, жонглирование мячами | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, регби | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - подвижные игры: «Мяч в воздухе», «Живая цель», «Перестрелка», «Догони мяч», «Касание», «Охотники и зайцы», «Борьба за мяч», эстафеты и др. | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Специальная выносливость*** |
| - многократные повторения упражнений: в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью, различной продолжительностью работы и отдыха | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - игры: учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная)  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **4. Техническая подготовка** |
| ***Техника нападения. Приемы игры*** |
| стойка нападающего | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| бег с изменением направления | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| бег с изменением скорости  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| бег спиной вперед | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| бег челночный | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| бег зигзагом (с выпадом в стороны) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| бег с подскоками  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| прыжки вверх, в стороны, вперед, отталкиваясь одной и двумя ногами | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| падение на руки с переходом на грудь  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| падение на бедро с перекатом на спину |  |  | **+** | **+** | **+** |
| ловля мяча двумя руками на месте | **+** |  |  |  |  |
| ловля двумя руками в прыжке  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ловля мяча справа и слева | **+** | **+** |  |  |  |
| ловля с недолетом и с перелетом мяча | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ловля мячей высоких, низких | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ловля катящегося мяча | **+** | **+** |  |  |  |
| ловля с отскока от площадки | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ловля мяча в движении шагом | **+** |  |  |  |  |
| ловля мяча в движении бегом | **+** | **+** |  |  |  |
| ловля мяча, летящего навстречу | **+** |  |  |  |  |
| ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ловля мяча, летящего с большой скоростью |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ловля мяча одной рукой без захвата  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ловля одной рукой захватом пальцами  |  |  |  | **+** | **+** |
| ловля мяча двумя руками с полу-отскока на месте и в движении |  |  | **+** | **+** | **+** |
| передача мяча одной рукой хлестом сверху с места | **+** |  |  |  |  |
| передача мяча хлестом сверху с последующим перемещением  | **+** | **+** |  |  |  |
| передача мяча хлестом сбоку с последующим перемещением  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| передача мяча с разбега обычными шагами | **+** | **+** |  |  |  |
| передача мяча со скрестным шагом в разбеге | **+** | **+** |  |  |  |
| передача мяча при движении партнеров в одном направлении  | **+** | **+** |  |  |  |
| передача по прямой траектории | **+** |  |  |  |  |
| передача по навесной траектории  | **+** | **+** |  |  |  |
| передача с отскоком от площадки | **+** | **+** |  |  |  |
| передача кистевая за спиной  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| передача кистевая, держа мяч хватом сверху  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| передача мяча с преодолением помех (стойки, ширмы, игроки) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ведение мяча одноударное на месте  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ведение мяча многоударное на месте | **+** |  |  |  |  |
| ведение мяча многоударное в движении по прямой  | **+** |  |  |  |  |
| ведение мяча многоударное с изменением направления  | **+** | **+** | **+** |  |  |
| ведение мяча многоударное с изменением скорости  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ведение мяча с высокими отскоками  | **+** |  |  |  |  |
| ведение мяча с низкими отскоками  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ведение с переводом с одной руки на другую за спиной  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| ведение с обводкой нескольких активных защитников  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| ведение подбрасыванием  | **+** | **+** | **+** |  |  |
| бросок хлестом сверху с места  | **+** |  |  |  |  |
| бросок с разбега обычными шагами в опорном положении  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| бросок с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча | **+** | **+** |  |  |  |
| бросок с нисходящей траекторией |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| бросок с восходящей траекторией полета мяча |  |  |  | **+** | **+** |
| бросок с отраженным отскоком  | **+** | **+** |  |  |  |
| бросок со скользящим отскоком  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| бросок с отскоком с вращением  |  |  |  | **+** | **+** |
| бросок с разбега со скрестным шагом (скрестный шаг вперед) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| бросок с разбега со скрестным шагом (скрестный шаг назад) |  |  | **+** | **+** | **+** |
| бросок в опорном положении с подскоком в разбеге |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| бросок в опорном положении с приставным шагом в разбеге |  |  |  | **+** | **+** |
| бросок в опорном положении с наклоном туловища вправо  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| бросок в опорном положении с наклоном туловища влево |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| бросок хлестом сбоку с места | **+** | **+** |  |  |  |
| бросок сбоку с разбега со скрестным шагом  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| бросок сбоку с поворотом в разбеге на 900  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| бросок в прыжке, отталкиваясь одноименной ногой | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| бросок в прыжке, отталкиваясь разноименной ногой  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| бросок в прыжке – мяч по навесной траектории |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| бросок в прыжке с наклоном туловища вправо  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| бросок в прыжке с наклоном туловища влево (замах за голову) |  |  | **+** | **+** | **+** |
| бросок в прыжке с наклоном туловища влево (замах за спину) |  |  |  |  | **+** |
| бросок после ловли в без опорном положении («парашют») без помех |  |  |  | **+** | **+** |
| бросок после ловли в без опорном положении, прорвавшись в зону |  |  |  |  | **+** |
| бросок в падении с приземлением на руки |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| бросок в падении с приземлением на ногу и руки | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| бросок в падении, отталкиваясь вправо  |  |  |  |  | **+** |
| бросок в падении, отталкиваясь влево |  |  |  | **+** | **+** |
| бросок в падении с поворотом в разбеге в сторону бросающей руки |  |  | **+** | **+** | **+** |
| штрафной бросок в двухопорном положении | **+** | **+** |  |  |  |
| штрафной бросок в одноопорном положении  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| штрафной бросок в падении  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| штрафной бросок в падении с двух ног  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| совершенствование приемов и их сочетаний, характерных для конкретных игровых амплуа | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Техника защиты. Приемы игры*** |
| стойка защитника | **+** | **+** |  |  |  |
| перемещения приставным шагом боком | **+** | **+** |  |  |  |
| перемещение вперед-назад в стойке защитника | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| выбивание при одноударном ведении на месте | **+** | **+** |  |  |  |
| выбивание при многоударном ведении шагом и бегом | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| выбивание при ведении в параллельном движении | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| выбивание при ведении на большой скорости передвижениявыбивание при ведении на большой скорости |  |  |  | **+****+** | **+****+** |
|  передвижения | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| блокирование мяча двумя руками сверху на месте | **+** | **+** |  |  |  |
| блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| блокирование при параллельном перемещении с нападающим  |  | **+** | **+** | **+** |  |
| блокирование игрока без мяча | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| блокирование игрока с мячом  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| блокирование игрока туловищем  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| отбор мяча при броске в опорном положении  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| отбор мяча при броске в прыжке |  |  |  | **+** | **+** |
| ***Техника вратаря. Приемы игры*** |
| стойка вратаря | **+** |  |  |  |  |
| передвижение в воротах | **+** | **+** |  |  |  |
| задержание двумя руками на месте |  |  |  |  |  |
| задержание одной рукой сверху на месте | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| задержание одной рукой сверху в прыжке  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| задержание одной рукой сбоку без замаха | **+** | **+** |  |  |  |
| задержание одной рукой сбоку с замахом | **+** | **+** | **+** |  |  |
| задержание одной рукой снизу | **+** |  |  |  |  |
| задержание ногой в выпаде  | **+** | **+** | **+** |  |  |
| задержание мяча двумя ногами смыканием ног  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| задержание мяча двумя ногами скачком впередзадержание мяча одной ногой махом | **+****+** | **+****+** | **+****+** | **+** | **+** |
| задержание мяча в «шпагате» | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| отбивание мяча за ворота  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| отбивание мяча в площадку двумя руками  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| отбивание мяча в площадку одной рукой  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ловля мяча с отскоком от площадки  | **+** |  |  |  |  |
| техника полевого игрока  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **5. Тактическая подготовка** |
| ***Тактика нападения. Индивидуальные действия:*** |
| уход от защитника | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| открытый уход для стягивания защитников  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| открытый уход для увода за собой защитника  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| скрытый уход для создания численного преимущества  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| применение передачи при встречном движении партнеров  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| применение передачи при движении в одном направлении  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| применение сопровождающей передачи  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| применение передачи скрыто (не смотреть, не двигаться к партнеру) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| применение броска с открытой позиции | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| применение броска с закрытой позиции (на ответные действия защитника после финта - произвести бросок) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| применение броска с закрытой позиции (полностью укрыться от вратаря за защитником) |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход в сторону одним шагом – выполнить уход в другую сторону) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход вправо, влево - выполнить уход вправо) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| финт перемещением без мяча при параллельном движении (остановка – изменить направление движения) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| финт перемещением с мячом при встречном движении (показать уход – выполнить ведение в другую сторону) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| финт перемещением с мячом при встречном движении (показать уход вправо, влево - выполнить ведение вправо) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| финт броском сверху – выполнить бросок сбоку  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| финт перемещением с мячом при параллельном движении (остановка – продолжить ведение за спиной защитника) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| финт броском – выполнить уход  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| финты в конкретных ситуациях | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| выбор места для взаимодействия | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| уход скрытый от защитника | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| уход скрытый и выбор места для взаимодействия  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| перехват мяча при передаче  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| совершенствование с учетом индивидуальных особенностей партнеров |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| совершенствование с учетом индивидуальных особенностей защитника противника  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Тактика нападения. Групповые действия:*** |
| действия двух нападающих против одного защитника  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| действия трех нападающих против двух защитников | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| параллельное взаимодействие двух нападающих без «стягивания» защитников  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| параллельное взаимодействие трех игроков без «стягивания» защитников | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| параллельное взаимодействие двоих «на стягивание» защитников | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| параллельное действие 3-5 игроков «на стягивание» защитников  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| скрестное внутреннее действие | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| скрестное внешнее взаимодействие трех игроков | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| заслон внутренний на линии атаки партнера | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| заслон внешний для ухода партнера и для его броска | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| заслон с уходом линейного игрока  | + | + | + | + | + |
| заслон с уходом крайнего игрока  | + | + | + | + | + |
| заслон с уходом полусреднего  |  | + | + | + | + |
| заслон с сопровождением в поле |  | + | + | + | + |
| заслон с сопровождением в зоне ближних бросков |  |  | + | + | + |
| взаимодействия при выбрасывании из-за боковой линии  | + | + | + | + | + |
| взаимодействия при свободном броске  | + | + | + | + | + |
| комбинации из индивидуальных и групповых действий  | + | + | + | + | + |
| совершенствование с конкретным партнером в конкретной ситуации  |  |  | **+** | **+** | **+**  |
| ***Тактика нападения. Командные действия:*** |
| позиционное нападение 2:4 с крайними игроками у 6-метровой линии  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| позиционное нападение 2:4 с крайними у 9-метровой линии | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| позиционное нападение 3:3 с крайними у 6-метровой линии | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| позиционное нападение 3:3 с крайними у 9-метровой линии | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| нападение в меньшинстве | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| нападение в большинстве  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| стремительное нападение – отрыв  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| стремительное нападение – прорыв  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Тактика защиты. Индивидуальные действия*:** |
| опека игрока без мяча неплотная | **+** |  |  |  |  |
| опека игрока без мяча плотная  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| опека игрока с мячом неплотная  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| опека игрока с мячом: выход и отход |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| опека нападающего далеко от ворот  | **+** |  |  |  |  |
| опека в зоне ближних бросков  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| опека игрока без мяча с учетом его индивидуальных особенностей (высокорослый, быстрый, левша)  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| опека игрока с мячом с учетом его индивидуальных особенностей (высокорослый, быстрый, левша) |  |  | **+** | **+** | **+** |
| уход от внутреннего заслона | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| уход от внешнего заслона | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| финт перемещением (показать выход – сделать отход) |  |  | **+** | **+** | **+** |
| ***Тактика защиты . Групповые действия:*** |
| финт блокированием (показать блокирование сверху – выполнить соответственно броску) |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| подстраховка партнера при личной защите | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| подстраховка при зонной защите  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| переключение передачей игрока партнеру  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| переключение на опеку другого нападающего сменой подопечных  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| противодействие заслону: отступание и проскальзывание  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| одновременная опека нескольких нападающих (разбор) при свободном броске  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| разбор при боковом броске  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| разбор ближних игроков по ходу игры |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Тактика защиты. Командные действия:*** |
| зонная защита 6:0 без выхода на игрока с мячом  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| зонная защита 6:0 с выходом | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| зонная защита 5:1 без выхода | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| зонная защита с выходом 5:1  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| зонная защита 3:3 |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| смешанная защита 5+1 | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| смешанная защита 4+2 | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| защита в меньшинстве | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| защита в большинстве  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| личная защита в зоне ближних бросков без переключения | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| личная защита в зоне ближних бросков с переключением  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| личная защита по всему полю  | **+** |  |  |  |  |
| ***Тактика вратаря.***  |
| выбор позиции в воротах | + | + |  |  |  |
| выбор позиции в площади вратаря (игра на выходах) | + | + | + | + | + |
| выбор позиции в поле | + | + | + | + | + |
| задержание мяча с отраженного откоса | + |  |  |  |  |
| задержание мяча со скользящего откоса  | + | + | + | + | + |
| задержание мяча, летящего по восходящей траектории |  |  | + | + | + |
| финты стойкой (опустить руки, расставить, согнуть ноги) | + | + | + | + | + |
| финты выбором позиции в воротах (сместиться вперед, в сторону) |  | + | + | + | + |
| финты выбором позиции в площади вратаря (показать выход вперед – остаться на месте) |  |  | + | + | + |
| взаимодействие с нападением при контратаке  | + | + | + | + | + |
| взаимодействие с защитой при свободном броске  |  | + | + | + | + |
| взаимодействие с нападением и защитой в конкретных игровых ситуациях |  |  | + | + | + |
| тактика полевого игрока  | + | + | + | + | + |
| **6. Психологическая подготовка** |
| ***Общая психологическая подготовка:*** |
| формирование личности спортсмена | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| формирование межличностных отношений | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| развитие спортивного интеллекта | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| развитие специализированных психических функций | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| развитие психомоторных качеств | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| развитие волевых и нравственных качеств | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| формирование способности к самоконтролю и саморегуляции  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Психологическая подготовка к соревнованиям:*** |
|  *Общая психологическая подготовка к соревнованиям:*  |  |  |  |  |  |
| - формирование соревновательной мотивации | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - формирование соревновательных черт характера | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - формирование предсоревновательной и соревновательной эмоциональной устойчивости | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - формирование способности к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| *Специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях:* |  |  |  |  |  |
| - формирование предсоревновательной боевой готовности к соревнованиям (уверенность в своих силах, стремление к обязательной победе, оптимальный уровень эмоционального возбуждения и др.) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов:*** |
| - снятие нервно-психического напряжения | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - восстановление психической работоспособности после тренировок, соревновательных нагрузок | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - развитие способности к самостоятельному восстановлению  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **7.Технико-тактическая (интегральная) подготовка** |
| 1. Чередование упражнений в быстроте выполнения различных движений. | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 2. Перемещение изученными способами на максимальной скорости. |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 3. Выполнение изученных приёмов техники в различных сочетаниях. |  |  | **+** | **+** | **+** |
| 4.Эстафеты, основанные на выполнении приёмов техники гандбола в различных сочетаниях. | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 5.Учебные игры. | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **8. Тренировочные мероприятия (сборы)** |
| - тренировочные сборы в каникулярное время | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **9. Инструкторская и судейская практика** |
| Умение построить группу и подать основные команды на месте и в движении | + |  |  |  |  |
| Умение составить конспект и провести разминку | + | + | + |  |  |
| Умение определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде |  | + | + |  |  |
| Проведение занятия в младших объединениях под наблюдением педагога |  |  |  |  | + |
| Умение составить конспект занятия и провести занятие с обучающимися |  |  |  | + |  |
| Умение провести подготовку команды своего объединения к соревнованиям |  |  |  | + |  |
| Умение руководить командой на соревнованиях |  |  |  | + | + |
| Умение составить положение для проведения первенства клуба по гандболу |  |  |  |  | + |
| Умение вести протокол игры |  |  |  |  | + |
| Участие в судействе официальных соревнований в роли судьи: - в поле- в составе секретариата |  |  | + | + | + |
| Умение судить игры в качестве судьи в поле |  |  |  |  | + |
|  **10. Восстановительные мероприятия** |
| *Педагогические средства.* |  |  |  |  |  |
| педагогические средства внушения | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| упражнения на релаксацию | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| переключение на другой вид спортивной деятельности | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| *Гигиенические средства.* |  |  |  |  |  |
| рациональный режим дня и питания. | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| витаминизация | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающие характер, прогулки на свежем воздухе, русская парная баня, сауна. | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| прогулки, сон | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| массаж, самомассаж(сегментальный, точечный) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| мануальная терапия | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| *Медико-биологические средства (под наблюдением врача)* |  |  |  |  |  |
| витаминизация | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| физиотерапия | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| гидротерапия | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| все виды массажа | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **11. Аттестация. Контрольные испытания** |
|  контрольные упражнения представлены в системе контроля и зачетных требований программы (с.75-77.) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |

**12. Участие в соревнованиях**

|  |  |
| --- | --- |
| Виды  | Этапы и годы спортивной подготовки  |
| соревнований (игр) | тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
|  | до двух лет  | свыше двух лет |
| Контрольные  | 1  | 2  |
| Отборочные  | 1  | 2  |
| Основные  | 2  | 2  |
| Всего игр  | 25  | 28  |

**ОПИСАНИЕ ОСНОВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ К ПРОГРАММЕ**

**Требования техники безопасности в процессе реализации программы:**

***Общие требования охраны труда***

Для занятий по программе спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются учащиеся:

• прошедшие медицинский осмотр и не имеющие отклонений по здоровью;

• прошедшие инструктаж по технике безопасности.

Обучающиеся должны:

• иметь коротко остриженные ногти;

• заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера - преподавателя;

• бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

• знать и соблюдать простейшие правила игры;

• знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

***Требования безопасности перед началом занятий***

Обучающийся должен:

• переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;

• снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.);

• убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;

• под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения тренировки;

• под наблюдением тренера-преподавателя положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;

• убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться во время тренировки.

***Требования безопасности во время тренировки***

*При выполнении упражнений в движении обучающийся должен:*

• избегать столкновений с другими учащимися;

• перемещаясь спиной, смотреть через плечо;

• исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;

• соблюдать интервал и дистанцию;

• быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;

*Ведение мяча*

Обучающийся должен:

• выполнять ведение мяча с поднятой головой;

• при изменении направления убедиться, что на пути нет других игроков, с которыми может произойти столкновение;

• после выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

*Передача мяча*

Обучающийся должен:

• ловить мяч открытыми ладонями, образующими воронку;

• прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер готов к приему мяча;

• следить за полетом мяча;

• соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнера;

помнить, что нельзя бить мяч ногой, бросать друг в друга.

*Во время игры игроки должны:*

• следить за перемещением игроков и мяча на площадке;

• избегать столкновений;

• по свистку прекращать игровые действия.

*Нельзя:*

• толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам;

• хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;

• широко расставлять ноги и выставлять локти.

***Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях***

Обучающийся должен:

• при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера - преподавателя;

• под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

• организованно покинуть место проведения занятия;

• переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

• вымыть с мылом руки.

**Антидопинговые мероприятия**

В рамках статьи 26 федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской федерации» обозначена недопустимость применения допинговых средств и методов в спортивных соревнованиях и тренировочного процесса.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку по гандболу, в обязательном порядке проходят процедуру допинг - контроля в рамках участия в соревнованиях российского и международного уровней, а также при прохождении тренировочных мероприятий в рамках подготовки сборных команд России в соответствии с графиком Федерации России по гандболу.

**Восстановительные мероприятия на всех этапах подготовки**

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют спе­циальные восстановительные мероприятия, которые делятся на че­тыре группы средств: *педагогические, психологические, гигиеничес­кие* ***и*** *медико-биологические*.

***Педагогические средства*** являются основными, так как при нера­циональном построении тренировки остальные средства восстанов­ления оказываются неэффективными. Педагогические средства пре­дусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстано­вительных процессов построение каждого тренировочного занятия, рациональное построение тренировок и на отдельных этапах трени­ровочного цикла (табл.1).

***Гигиенические средства*** восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда и отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам заня­тий, бытовым помещениям, снаряжению, инвентарю (табл.1).

Особое место гигиенических средств восстановления надо учиты­вать в учебно-тренировочной работе летних спортивно-оздоровитель­ных лагерей в районах скальных массивов.

***Психологические средства.*** Обучение приемам психорегулирующей тренировки обучают квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управ­лении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения (эти факторы оказывают значительное влияние на ха­рактер и течение восстановительных процессов) (табл. 2). Важное значение имеет определение психологической совместимости спорт­сменов.

***Медико-биологическая группа*** восстановительных средств вклю­чает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические сред­ства восстановления. При организации питания на сборах необходи­мо руководствоваться принципами сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в весенне-зимний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежа­ние интоксикации прием витаминов целесообразно начинать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физичес­ких средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практи­ке широко используются различные виды ручного и инструменталь­ного массажа (подводный, вибрационный), душ, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и т.п.), локальные баровоздействия, электрости­муляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур при­водит к угнетению реактивности организма, поэтому для детей школь­ного возраста в течение дня не следует применять более одного сеанса с одной процедурой. Средства' общего воздействия (массаж, ванны, сауна) целесообразно назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением (табл.3).

Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировоч­ных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособно­сти осуществляется естественным путем, дополнительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности. В группах начальной подготовки и учебно-трени­ровочных группах следует избегать применения медико-биологичес­ких средств.

***В группах базового уровня (начальной подготовки)*** общий объем нагрузки сравни­тельно небольшой, поэтому восстановление работоспособности происходит главным образом естественным путем. Для данного эта­па подготовки наибольшее значение имеют *педагогические средства* восстановления, которые предусматривают оптимальное построе­ние педагогического процесса, рациональное сочетание игр, упраж­нений и интервалов отдыха в тренировочных занятиях. Все это со­здает условия благоприятному протеканию восстановительных про­цессов. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение гигиенического душа, а также водных процедур закаливающего характера. Витаминизация должна про­водиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также ко­личества витаминов, поступающих в пищевой рацион. В плане пси­хологического восстановления рекомендуется частая смена трени­ровочных средств и проведение занятий, когда это возможно, в игровой форме.

***В группах углубленного уровня* (*тренировочные группы).*** С ростом тренировочных нагру­зок в учебно-тренировочных группах в полном объеме следует при­менять педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена. Необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тре­нировочном занятии, так и на этапах годичного цикла, где особое внимание следует уделять индивидуальной переносимости нагрузок. В качестве критериев переносимых нагрузок могут служить объективные ощущения, а также объективные показатели (ЧСС, частота глубинадыхания, цвет кожных покровов, потоотделение). Из психологических средств восстановления используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Медико-биологические средства восстановления вклю­чают: гигиенический душ, все виды массажа, витаминизацию, физио­терапию, гидротерапию, русскую парную баню, сауну и т.д.

***Педагогические и гигиенические средства восстановления***

***Таблица 1***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рациональное планирование спортивной тренировки | Оптимальное построение тренировочного занятия | Ведение здорового образа жизни |
| - перспективное планирование спортивнойтренировки;- научнообоснованное планированиетренировочных циклов;- выбор оптимальнойструктуры цикла;- оптимальное построение тренировочныхи соревновательных микро и макроциклов;- разнообразие средств и методов физического воспитания;- соответствие уровням функциональной и физической подготовленности;- соблюдение принципов спортивной тренировки;- врачебно-педагогические наблюдения | - соответствие тренировочного занятия данному циклу тренировки;-проведение в подготовительной части общейи специальной разминки;-наличие специальныхфизических упражнений восновной части занятия;- соответствие нагрузки индивидуальным возможностям; - широкое использование релаксационных,дыхательных упражненийи упражнений на расслабление;- регулярность занятий,рациональное чередованиенагрузки и отдыха, их преемственность и последова-тельность;— сознательность, активность, заинтересованность, объективная оценка результатов;- врачебно-педагогический контроль и самоконтроль | - культура учебного и производительного труда;- культура межличностного общенияи поведения;- культура сексуального поведения;— самоуправлениеи самоорганизация;— организация режимов питания, сна, - пребывания на воздухе, двигательной активности;- соблюдениесанитарно-гигиенических требований;— закаливающие процедуры;- преодоление вредных привычек;- оптимальное сочетание труда (в том числе и учебного) и отдыха |

***Психологические средства восстановления***

***Таблица 2***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Психогигиена | Психопрофилактика | Психотерапия |
| - культура межличностного общения и поведения в семье, коллективе;- комфортные условия;- разнообразие досуга;- снижение отрицательных эмоций;- самоконтроль;- мотивация позитивных жизненных установок;- сохранение и укрепление психического здоровья благодаря здоровому образужизни; - профилактика нервно-эмоцио­нального психофизио­логического напряже­ния | - профессиональная ориентация;- профессиональный отбор;- врачебно-педагогический контроль;- специальные психологические мероприятия по предупреждению и распознаниюМежличностных конфликтов;- компьютерные игры как средство психопрофилактики;- специальные физические упражнения | - рациональная психотерапия посредством логического мышления;- психическая саморегуляция;- гипноз;- самовнушение;- аутогенная тренировка;- мышечная релаксация;- дыхательная гимнастика;- методы саморегуляции;- тренинг социальныхумений;- регулирование психического состояния (врачебнаяконсультация, тренинг,специальная психическаятренировка);- социально-психо­логический тренинг; - психокоррекция |

***Медико-биологические методы коррекции***

***Таблица 3***

|  |
| --- |
| 1-й уровень |
| Системы физических упражнений | Питание, витамины | Режим труда и отдыха | Закаливание  | Очищение организма |
| 2-й уровень |
| Физиотерапия  | Фитотерапия, фармакология | Терапия  | Массаж  |
| Электрофорез.Фонофорез.Электрофорез.Магнитотерапия.Лазаротерапия.Парафинотерапия.Аудиотерапия.Грязетерапия.УВЧУльтрафиолетовое излучение. | Фитоициды: успокаивающие, обезболивающие, возбуждающие в виде отваров, настоев, чаев, ингаляций.Тонизирующие транквилизаторы.Противогипоксийные адаптогены. | Мануальная терапия.Иглотерапия.Рефлексотерапия.Баротерапия.Цветотерапия.Аэротерапия.Гидротерапия.Биотермотерапия.Бальнеотерапия.Тейпы, анастезия, блокады. | Лечебный.Спортивный.Медицинский.Косметический (ручной, аппаратный). |

**Психологическая подготовка обучающихся**

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организо­ванный, управляемый процесс реализации его потенциальных психиче­ских возможностей в тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка является прежде всего воспитатель­ным процессом, направленным на развитие личности путем форми­рования соответствующей системы отношений, что позволяет пере­вести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый -свойство личности.

Психологическая подготовка к продолжительному тренировоч­ному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного раз­вития и совершенствования мотивов спортивной тренировки и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка к соревнованию направлена на форми­рование готовности к эффективной деятельности в экстремальных условиях и создание условий для полноценной реализации такой готовности.

Специфика скалолазания способствует формированию психиче­ской выносливости, целеустремленности, самостоятельности в поста­новке и реализации цели, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подраз­деляются на две основные группы:

* *Вербальные (словесные средства) -* лекции, беседы, видеомотор­ная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.
* *Комплексные средства -* всевозможные спортивные и психоло­гические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

*Сопряженные методы* включают общие психолого-педагогичес­кие методы. Методы моделирования и программирования соревно­вательной и тренировочной деятельности.

*Специальными методами* психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психи- ческой регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения убеждения, психологические тренинги.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на дости­жение определенного результата на соревнованиях и в процессе под­готовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его дея­тельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привыч­ные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной рабо­ты, направленную на формирование спортивного характера.

Для создания представления о некоторых направлениях психоло­гической подготовки приводим рекомендации известного американ­ского психолога доктора А. Голдберга, который рекомендует разби­вать средства психологической подготовки на цепь последователь­ных шагов, выполняя которые спортсмен постепенно учится максимализировать свой психофизиологический потенциал, а тренер по­вышает эффективность своей деятельности.

**Рекомендации А. Голдберга о некоторых направлениях**

**психологической подготовки**

***Шаг первый***

*Начинайте психологическое взаимодействие с первого занятия.*

Обучение методам психологического воздействия не должно быть связано с кризисными ситуациями. Учите постоянно ваших атлетов концентрироваться и отвлекаться от посторонних воздействий, а так­же избегать ошибок и преодолевать возможное напряжение.

***Шаг второй***

*Научите спортсменов концентрироваться.*

Концентрация - основа предварительного обучения, способность фокусировать свое внимание на наиболее важных вещах и не заме­чать все остальное. Обучайте, объясняя два последовательных дей­ствия: сфокусируйте свое внимание на чем-либо определенном, а за­тем спокойно вернитесь в исходное состояние.

***Шаг третий***

*Не обвиняйте спортсменов в отсутствии концентрации.* Каждый атлет концентрируется перед выполнением какого-либо Действия. Проблема в том - *как?* Если ваш спортсмен выполняет движение недостаточно эффективно, то, возможно, он концентрируется не на тех вещах. Не говорите атлету: «концентрируйся», а укажите точно, на что он должен обратить внимание.

***Шаг четвертый***

*Практикуйте концентрацию ежедневно.*

Учите ваших атлетов в процессе занятия концентрировать свое внимание и возвращаться в исходное состояние. Постоянное повто­рение поможет овладеть этой способностью.

***Шаг пятый***

*Учите пониманию взаимосвязей умственных и физических действий.*

Помогите атлетам понять, что различие в лучшем и худшем ис­полнении движения прежде всего определяется собственным проговариванием действия и мыслями о нем.

Команды мозга определяют действия мышц и их координацию, расслабление и скорость сокращения.

***Шаг шестой***

*Учите различию между практикой и возможной реализацией мыс­ленных команд.*

При хорошо выполненном движении атлет не думает о нем, а ав­томатически реализует свои усилия. При нечетком выполнении спорт­смен сомневается, слишком много думает, *как* выполнить движение, анализирует, оценивает и действует слишком зажато.

***Шаг седьмой***

*На занятиях напоминайте спортсмену, что он подготовлен к ра­боте, должен расслабиться и выполнять упражнение.*

Для достижения этой цели вы ставите перед спортсменом одну или две задачи для концентрации, не более. Сужая поле концентрации, спортсмен имеет больше шансов выполнять движение автоматически.

***Шаг восьмой***

*Будьте осторожны с собственными приказами: «Ты должен, ты обязан» и т.д.* Такой саморазговор может приводить к излишнему напряжению.

***Шаг девятый***

*Преподайте две главные причины стресса.*

Мысли спортсмена о соревновании, результате, болельщиках не приводят к успеху. Также лучше не вспоминать прошедшие соревнования, поражения и победы, уровень подготовленности соперников, родителей, условия соревнований и т.д.

***Шаг десятый***

*Учите спортсмена концентрироваться на одном, на том, что on способен контролировать.*

Вы должны всегда учить спортсмена концентрироваться только на возможных контролируемых действиях.

***Шаг одиннадцатый***

*Учите спортсмена думать конкретно по правилу «здесь и сейчас».*

Легче управлять стрессом и избежать психологической перегрузки, если вы конкретно мыслите о настоящей ситуации. Отрицательные вос­поминания о поражениях, а также предвкушения предстоящих побед не принесут психологической устойчивости. Опора на собственную силу и скорость, а также контроль непосредственно «сейчас и здесь».

***Шаг******двенадцатый***

*Учите спортсмена контролировать свое зрение и слух.*

Учите спортсмена видеть только то, что позволяет ему быть спо­койным и уверенным, слушать только то, что не тревожит. Если что-либо раздражает спортсмена, необходимо переключиться на что-ни­будь нейтральное или успокаивающее.

***Шаг******тринадцатый***

*Поощряйте определенные предсоревнователъпые ритуалы.*

Помогите спортсмену разработать несложные, удобные и компак­тные предсоревновательные ритуалы. Они помогут ему не обращать внимание на раздражающие воздействия и избежать беспокойства, так как привычны для него и могут проводиться в любом месте перед соревнованиями.

***Шаг четырнадцатый***

*Поощряйте желание спортсмена бороться с самим собой.*

Сосредоточение спортсмена на возможности превзойти соперни­ка обычно ведет к отрицательному стрессу. Лучше концентрироваться "а своих действиях, т.е. настраиваться на улучшении собственного результата и выступлении наилучшим образом.

***Шаг пятнадцатый***

*помогайте спортсменам концентрировать свое внимание па том, что должно случиться.*

Обычно победители перед соревнованиями думают о том, что должно случиться, в то время как проигравшие боятся, как бы чего не случилось. Поощряйте спортсменов, если они меняют свои мыс­ли, при размышлении «что, если...». Практикуйте совместный ана­лиз того, как спортсмены готовились и что получили в результате.

**Рекомендации А. Голдберга по привитию спортсменам**

**адекватной самооценки**

Личные и командные результаты напрямую зависят от того, как спортсмены оценивают лично себя. Ваши спортсмены будут учиться быстрее, повышать спортивные результаты и иметь меньше проблем в тренировке, если вы поможете им более критично оценивать себя

***Шаг первый***

*Уважайте спортсменов.*

Уважайте ваших спортсменов и они будут уважать вас. Если они вас уважают, они с удовольствием будут учиться у вас и достигать выдающихся результатов ради вас. Ругайте их только при достаточ­ном основании - тогда они не будут бояться вас и полюбят спорт.

***Шаг второй***

*Избегайте сравнений.*

Слишком часто тренеры делают ошибку, сравнивая спортсменов из одной и той же команды. Такие сравнения вызывают у них чув­ство недовольства и порождают нездоровую конкуренцию внутри команды. Если вы желаете сравнивать спортсменов, то делайте это на позитивном примере.

***Шаг третий***

*Осознавайте вашего спортсмена как личность.*

Если вы видите в своем спортсмене не только человека с опреде­ленными физическими задатками, и если атлет знает, что вы заботи­тесь о нем как о человеке, он всегда вознаградит вас высокой моти­вацией, старанием и хорошими результатами.

***Шаг четвертый***

*Не затрагивайте чувство собственного достоинства спортсмена при анализе результатов.*

Когда спортсмены снижают свои результаты или сильно проиг­рывают, они не становятся в меньшей степени людьми. Они нужда­ются в поддержке. Если же тренер будет выражать негативные взгляды в последующем спортсмены будут иметь неприятности в сорев­нованиях.

***Шаг пятый***

*Поощряйте спортсменов, не угрожайте им.*

Если вы хотите, чтобы ваши спортсмены перешли на следующий уровень мастерства, призывайте их к успеху. Поощряйте их и дайте им понять, что вы верите в успех, это позволит им больше верить в себя. Угрозы потенциально уменьшают чувство собственного досто­инства и настраивают спортсменов на неправильные отношения с вами.

***Шаг шестой***

*Знайте личные проблемы спортсменов* - *это позволит вам развить лучшие отношения с ними.*

Когда ваши спортсмены приходят с личными проблемами на тре­нировку, не рассматривайте это как помеху работе. Вместо этого ис­пользуйте шанс, чтобы узнать спортсмена лучше и, возможно, по­мочь ему. Если вы сочувствуете их трудностям, то автоматически поднимаете их чувство собственного достоинства.

***Шаг седьмой***

*Обсуждайте.*

Будьте открыты, прямы и честны в ваших отношениях со спорт­сменами. Дайте им понять, что вы знаете, что происходит. Если вы рассержены или расстроены поведением спортсмена, позвольте ему знать это непосредственно. Не ожидайте, что они сами догадаются о вашем состоянии, обсудите непосредственно с ними, и они в буду­щем будут делать то же самое.

***Шаг восьмой***

*Слушайте.*

Способность слушать - основа взаимоотношений. Способ помочь спортсмену чувствовать себя лучше - слушать, когда он говорит о себе. Не планируйте, что ответить спортсмену, просто спокойно слу­шайте.

***Шаг девятый***

*Сопереживайте вместе со спортсменом.*

Нет ничего более приятного, чем знание того, что человек, ко­торого вы уважаете, понимает вас. Сочувствуйте вашим спортсменам, когда они приходят к вам со своими проблемами. Смотрите на проблемы их глазами. Обсуждение с сочувствием - ключевой инструмент, чтобы поднять чувство собственного достоинства в ваших спортсменах.

***Шаг десятый***

*Признание успехов.*

Признание успехов - тоже один из способов сильной мотивации. Каждый день давайте спортсменам понять, что вы постоянно оцени­ваете их. Даже простые фразы «хорошо сделано», «удачно выполне­но» или просто «приятно видеть тебя сегодня» - один из способов дать почувствовать спортсменам, что работать с вами приятно. Это все достаточно просто, но может по-новому повернуть тренировоч­ный день спортсмена.

***Шаг одиннадцатый***

*Будьте положительны.*

Ничего хорошего не будет от вашего отрицательного отношения к различным вещам. Позитивная тренерская работа более эффектив­на, чем негативная. Принижение ваших спортсменов не дает им воз­можности почувствовать себя хорошо, да и вам не прибавит хороше­го отношения.

***Шаг двенадцатый***

*Не теряйтесь при ошибках. Исправляйте их конструктивно.*

Учите спортсменов, что ошибки и неудачи - необходимая часть процесса обучения, а не причина впадать в уныние и растерянность. Объясните им, что они имеют дело с проявлением риска, и не всегда это заканчивается благополучно. Просто расскажите им, что они сами должны стараться избегать ошибок.

***Шаг тринадцатый***

*Хвалите спортсмена, критикуйте группу.*

Когда спортсмен совершил ошибку, не выводите его перед всей группой. Объясните всей группе возможные ошибки в такой ситуации не называя конкретных имен, но если спортсмен действительно сделал что-то хорошее, похвалите его перед строем. Если вам необходимо критиковать кого-либо, лучше сделать это в индивидуальной беседе.

***Шаг четырнадцатый***

*Имейте высокое чувство собственного достоинства.*

Если вы хотите, чтобы ваши спортсмены имели высокое чувство собственного достоинства, убедитесь, что вы сами обладаете таким качеством. Это не означает, что вы должны относиться к спортсме­нам со снисхождением или панибратски. Вы всегда должны оста­ваться самим собой, и это будет лучшим фактором вашей тренер­ской карьеры.

**ПЛАН**

**общей психологической подготовки к соревнованиям**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание подготовки | Частные задачи |
| 1. | Морально-этическое воспитание | Воспитание дисциплинированности и организованности. Развитие способности произвольно управлять своим поведением в аффектирующих условиях соревнований |
| 2. | Волевая подготовка | Преодоление пробелов в развитии волевых качеств |
| 3. | Подготовка к преодолению неожиданно возникающих препятствий | Развитие умения быстро овладевать собой, трезво оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их в необходимые действия |
| 4. | Совершенствование интеллектуальных качеств | Развитие аналитико-синтетического мышления и критичности ума. Развитие наблюдательности, глубины, устойчивости и гибкости мышления |
| 5. | Повышение помехоустойчивости при неблагоприятных внешних условиях соревновательной обстановки | Развитие интенсивности и устойчивости внимания. Развитие выдержки и самообладания |
| 6. | Настройка на выполнение соревновательной деятельности | Совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выступлению в конкретном виде. Уточнение индивидуальных особенностей настройки на соревнование |
| 7. | Саморегуляция неблагоприятных психических состояний | Овладение приемами адекватной самооценки внешних проявлений эмоциональной напряженности, произвольного расслабления и коррекции психического состояния |

**Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание подготовку | Частные задачи |
| 1. | Формирование уверенности в своих силах, стремление к мобилизации психофизического потенциала для достижения высокого результата | Сбор и анализ информации об условиях предстоящего соревнования, особенно о противниках. Уточнение данных о собственной готовности. Определение цели и формирование мотивов участия в соревнованиях |
| 2. | Совершенствование способности управлять своими действиями, чувствами, мыслями в соответствии с условиями предстоящего соревнования | Вероятностное программирование деятельности в предполагаемых условиях соревнования с использованием методов регуляции психического состояния и моделирования будущего соревнования. Определение оптимального варианта вероятной программы действий в условиях соревнования. Оптимизация способов настройки непосредственно перед стартом |
| 3. | Создание оптимального уровня возбуждения и помехоустойчивости перед стартами и во время стартов | Устранение или ограничение всякого рода негативных влияний на эмоциональное состояние спортсмена. Определение наиболее адекватных методов регуляции нервно-психического напряжения, времени и места их применения |

Планом могут предусматриваться методы и решения частных за­дач, организационно-методические указания к их решению и сроки выполнения. В примерном плане психологической подготовки не приводятся средства решения частных задач, так как их сложно обобщить и для каждого спортсмена они должны подбираться индивидуально с при­влечением специалистов-психологов.

**Рекомендации по общей и специальной физической подготовке**

**на этапах обучения**

*Общая и специальная физическая подготовки включают:*

- цели и задачи, их соотношение в много­летней подготовке спортсмена в зависимости от вида спорта;

- спортивную подготовку, ее цели и задачи. Структуру подготовлен­ности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Ме­тодические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям;

 - этапы обучения движениям: ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка. Основы развития и совершенствования фи­зических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация);

 - понятия: быстрота, форма ее проявления и методы развития, выносливость. Виды и показатели выносливости. Ме­тодика развития выносливости. Понятие о гибкости и ловкости. Их виды, методика развития. Особенности воспитания выносливости и скоростно-силовых возмож­ностей. Использование тренажеров и технических средств обучения для разви­тия физических качеств спортсмена;

- возрастные требования (тесты) в оценке развития физических ка­честв и двигательных способностей учащихся школы на этапах многолетней подготовки. Величина физической работоспособности PWC170. Модельные характеристики подготовленности обучающихся на этапах многолетней подготовки;

 **-** тренировочные задания для проведения разминки. Цель разминки - подготовить организм, настроить учащегося на тренировочную работу, на выполнение непосредственного трениро­вочного задания.

Разминка может делиться на две части - ***общую* и *специальную.***

В *общую* разминку может входить легкий разминочный бег с выполнением таких упражнений, как скрестный шаг, приставной шаг, захлестывание голени, бег с вращениями руками, подскоками, вра­щениями вокруг собственной оси, ускорениями, выполнение обще-развивающих циклических упражнений невысокой интенсивности, эстафеты с элементами лазанья или различных имитаций лазанья.

В *специальную* разминку должны входить упражнения на растягива­ние всех мышц, участвующих в процессе лазанья, лазанье по несложно­му разнообразному рельефу, упражнения на координацию движений.

***Развитие быстроты и скоростных качеств***

Быстрота – это способность человека совершать двигательные действия в минимально короткое время.

* Быстрота простой и сложной реакции, измеряемая латентным временем реагирования.
* Быстрота отдельных двигательных актов, измеряемая величинами скоростей и ускорений при выполнении отдельных движений, не отягощенных внешним сопротивлением.
* Быстрота, проявляемая в темпе движений, измеряемая числом движений в единицу времени.

***Развитие скоростно-силовых качеств***

Известно, что чем большее усилие требуется приложить, тем мед­леннее выполняется движение.

Почти все движения спортсмена предполагают значительные уси­лия, следовательно, увеличить быстроту можно двумя путями:

* развивая максимальную скорость;
* развивая максимальную силу.

Обычно отдают предпочтение второму пути, так как он более эф­фективен. В ходе силовой подготовки, направленной на увеличение скорости отдельных движений, решаются задачи повышения макси­мального уровня силы и формирования способности совершать зна­чительные усилия в условиях быстрых движений.

***Развитие общей, силовой и специальной выносливости***

В игровой деятельности проявление силы и выносливости носит динамический характер и часто применяется как скоростная сила (бросок, передача, задержание мяча и пр.), так и взрывная сила (прыжок, рывок). Особенность двигательной деятель­ности спортсмена заключается в большом разнообразии выполняемых движений и необходимости постоянного контроля за их выполнени­ем. Это требует высокой степени концентрации внимания и напря­жения в условиях больших физических нагрузок. Речь идет о преодо­лении комплексного утомления - физического, умственного, сенсор­ного, эмоционального.

В зависимости от продолжительности и скорости в дей­ствие вступают различные механизмы утомления. Преодолевая со­ревновательные трассы, спортсмен совершает работу либо большой, либо субмаксимальной интенсивности. Пульс при этом может дос­тигать 190-220 уд./мин. Спортсмен должен обладать высоким уров­нем специальной силовой и скоростной выносливости, а также ло­кальной выносливости отдельных групп мышц (кистей рук, ступней ног и т.д.). Выполнение большого объема тренировочной работы, повышающей уровень выносливости спортсмена, позволяет ему лег­че преодолевать утомление при нагрузке, быстрее восстанавливать­ся в паузы отдыха.

***Тренировочные задания, адекватные нагрузке собственного***

***соревновательного упражнения***

Этот блок тренировочных заданий предназначается для повыше­ния уровня специальной подготовленности юного спортсмена. Он должен включать разнообразные тренировочные упражнения, близ­кие по интенсивности и структуре выполнения движений к нагруз­кам соревновательного упражнения.

Каждый блок содержит серию тренировочных заданий определен­ной преимущественной направленности. Каждое тренировочное за­дание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи, отражать место комплекса упражнений в многолетнем тре­нировочном процессе (год обучения, этап подготовки). Для групп начальной подготовки тренировочные задания могут быть сгруппи­рованы по видам. При составлении блоков тренировочных заданий, особенно для ГНП, следует широко использовать спортивные и под­вижные игры, круговую тренировку, эстафеты, различные виды спорта.

**Рекомендуемый «СанПиН» оптимальный объем тренировочной**

**деятельности обучающихся**

***На этапе начальной подготовки рекомендовано:***

1 год обучения (6 ч.): 3 тренировки в неделю по 2 часа

2 год обучения (9 ч.), 3 год обучения (9 ч.): 3 тренировки в неделю по 3 часа.

***На тренировочном этапе рекомендовано:***

1 год обучения (12 ч.): 2 год обучения (12 ч.): 4 тренировки в неделю по 3 часа 3,4,5 годы обучения (18 ч.): 4 тренировки в неделю по 3 часа и 1 тренировка в неделю по 2 часа

**Методы и особенности отбора одаренных детей.**

 *Одаренность* - явление не только многообразное, но и противоречивое. Одаренность крепким здоровьем, выносливостью еще не означает, что человек наделен специальными задатками (высоким ростом, или прочностью костной ткани, или эластичностью связок и т. д.), соответствующими определенному виду спорта. Нередко то, что считается необходимым для одной спортивной деятельности, противопоказано другой (например, огромная мышечная масса тяжелоатлета - спринтеру). Психологический аспект спортивной одаренности, так же как и физические задатки, не проявляется как некий монолит. Сенсомоторная одаренность и связанные с нею скорость, точность, координированность телодвижений могут сочетаться с плохой памятью, слабо организованным вниманием, неоперативным мышлением. Психическая конституциональная пригодность в разных видах спорта различная. Наконец, даже комплексно выраженная спортивная одаренность без развитых личностных качеств (упорство, трудолюбие, умение рационально организовать деятельность или отрегулировать свое состояние) не обеспечит достижения высоких результатов.

 Особенности форм работы с одаренными детьми заключаются в определенной последовательности действий:

- *поиск, выявление* – определяется специфика вида спорта и требования к характеристикам кандидата и на основании выявленных характеристик прогнозируется успешность спортивной деятельности;

- *диагностика* – определяется природная предрасположенность;

- *сопровождение* – по результатам исследований разрабатываются рекомендации по индивидуальным маршрутам сопровождения кандидата.

***Принципы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью***

 В основу идеи физкультурного образования детей с признаками спортивной одаренности положены принципы, разработанные в соответствии с отечественными традициями обучения одаренных детей:

*- Принцип* *учета потенциальных возможностей ребенка.* В педагогическом и социальном плане более важным является не те физические возможности, которые демонстрирует ребенок на сегодняшний день, а то, что следует ожидать от него в будущем.

- *Принцип комплексного оценивания.* Вывод об одаренности ребенка может быть сделан на основе оценки целого спектра способностей (умственных, творческих, двигательных).

- *Принцип долговременности.* Обследование детей должно быть длительным, а его организация - поэтапной.

*- Принцип* *участия различных специалистов.* В диагностическом обследовании одаренных детей должны участвовать педагоги, психологи, врачи, кроме того, родители и дети. Только сопоставление всех полученных данных может дать объективную картину.

- *Принцип использования тренинговых методов и задани*й. Тренинговые методики (в отличие от диагностических методик) в обучении детей со спортивной одаренностью призваны решать, прежде всего, задачи физического развития ребенка, а также способствуют снятию психологических барьеров между исследователем и испытуемым. Для детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста целесообразна разработка и применение игровых тренинговых методик, построенных на основе подвижных игр и игровых упражнений.

- *Принцип участия детей в оценке собственной спортивной одаренности*. Реализация этого принципа в работе с детьми может включать в себя рефлексию и анализ ребенком собственного двигательного опыта, оценку выполненных им двигательных заданий.

 *Спортивный отбор* - это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Спортивный отбор - длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена ком5плексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

 *Спортивная ориентация* - система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта. Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности.

***Методы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью.***

**1. *Педагогические методы*** - позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качеств и способностей индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, то есть выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

**2. *На основе*** ***медико-биологических методов*** выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в тренировочные группы и группы спортивного совершенствования спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта.

3. С помощью ***психологических методов*** определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивных соревнований, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивном состязании, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивном состязании, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

**4.** ***Социологические методы*** позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

 Итак, спортивная одаренность - фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности. С одной стороны, задатки и способности позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки. Более того, одаренные спортсмены испытывают в них потребность. Работа педагогов со спортивно одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах мониторинга.

**Воспитательная и профориентационная работа.**

 В основу воспитательной деятельности ДЮСШ заложен принцип взаимодействия тренера-преподавателя и обучающегося, творческое содружество единомышленников. Учебно-воспитательный процесс выстраивается на основе всестороннего изучения личности ребёнка, создания соответствующих условий для удовлетворения его растущих потребностей и активного участия в жизни социума.

*Воспитательные средства:*

личный пример и педагогическое мастерство педагога;

высокая организация учебно-тренировочного процесса;

атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

система морального стимулирования;

 система наставничества опытных спортсменов.

*Основные организационно-воспитательные мероприятия:*

беседы с обучающимися об истории региона, округа, истории спорта, о здоровом образе жизни и т.д.;

анкетирование обучающихся и родителей;

 встречи с выдающимися спортсменами;

 посещение спортивных праздников и соревнований городского, окружного и регионального уровней;

 регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;

 организация для обучающихся викторин, конкурсов на спортивную тематику с привлечением родителей;

 организация чествования лучших спортсменов школы.

**ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**тренера-преподавателя**

возраст обучающихся: 9 -10 лет

Цель:

1. Формирование и укрепление спортивных традиций в коллективе.

 2. Организация работы с родителями.

 3. Воспитание нравственно - коммуникативных качеств детей.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Дата** **проведения** | **Название мероприятия** |
| 1 | Сентябрь | Посещение школ, беседы с классными руководителями. |
|  | Октябрь | Беседа «правила поведения в спортивном зале», «правила личной гигиены юного спортсмена» |
| 2 | Ноябрь | Профилактическая беседа с воспитанниками «Что нужно знать о гриппе» |
| 3 | Ноябрь | Физкультурно-оздоровительный семейный праздник «Папа, Мама, Я!».  |
| 4 | Декабрь | День именинника. |
| 5 | Декабрь | Комплексный физкультурно-оздоровительный праздник «Спорт, это здорово!».  |
| 6 | Январь | Конкурс для воспитанников «Чемпион 2018 года». |
| 7 | Февраль | Спортивная эстафета для воспитанников. |
| 8 | Февраль | Физкультурно-оздоровительный праздник для детей и родителей «Семейный турнир». |
| 9 | Март | Выставка рисунков, поделок воспитанников к празднику «8 Марта» |
| 10 | Март | Викторина «В мире спорта». |
| 11 | Апрель | День здоровья. |
| 12 | Апрель | Профилактическая беседа «Осторожно, клещ» |
| 13 | Май | Спортивная игра-путешествие «Путешествие на таинственный остров». |
| 14 | Май | Родительское собрание, чаепитие. |

**ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**тренера-преподавателя**

 возраст обучающихся 11-18 лет.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** |  **Мероприятия** |  **Основные цели и задачи** | **Сроки проведения** |
| **1** | Познавательная деятельность: - беседы о спорте;- просмотр видеофильмов; - экскурсия в природную зону | Формирование высоконравственного образа жизни, любви к родным окрестностям, её традициям, культурным ценностям, воспитание поведения.  | Сентябрь,декабрь,май.  |
| **2**  | Ценностно-ориентированная деятельность: - анкетирование;  | Формирование жизненной позиции. Изучение личности воспитанника, его склонностей, интересов, сфер дарования, особенностей характера с целью оказания ему помощи в самореализации.  | В течение учебного года  |
| **3** | Трудовая деятельность: - ремонт спортивного инвентаря;- субботники (уборка спортивной площадки).  | Бережное отношение к инвентарю, понимание ценности труда и добросовестное отношение к самообслуживанию, воспитание трудолюбия через конкретные дела.  | В течение учебного года  |
| **4** | Свободное общение: - дни рождения;- посиделки; - дискотека.  | Создание соответствующего морально-психологического климата. Воспитание культуры поведения, чувства товарищества.  | Каникулярное время  |
| **5**  | Спортивно – оздоровительная деятельность: - участие во внутришкольных соревнованиях; - участие в районных и городских соревнованиях;- участие в физкультурно-оздоровительных и культурно-массовых мероприятиях (День здоровья, эстафеты и подвижные игры и др.) |  Вовлечение учащихся в систематические занятия физической культурой и спортом. | По плану соревнований и мероприятий. |
| **6** | Работа с родителями: - индивидуальные беседы с родителями; - родительское собрание о пользе ЗОЖ.  | Ознакомить родителей с влиянием ЗОЖ на развитие ребёнка. Ознакомить с нормами тренировочного процесса и физической нагрузкой.  | В течение учебного года |

**Профориентационные мероприятия**

***Освоение основ инструкторской и судейской практики***

 Инструкторская и судейская практики являются неотъемлемым компонентом системы подготовки. Они направлены на овладение спортсменами умениями и навыками судейства соревнований, организации и руководства занимающимися в процессе выполнения ими двигательных заданий в ходе тренировочных занятий. Эти умения и навыки приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства:

***Инструкторская практика:*** накопление теоретических знаний, проведение разминки, показ выполнения технических приемов игры, помощь педагогу при проведении учебных занятий, знание правил ведения и обработки технических протоколов, судейство игр, участие в организации и проведении соревнований

***Судейская практика:*** судейская практика в ходе учебных игр (совместно с педагогом), умение вести протокол игры, судейство учебных игр в поле (самостоятельно).

**Перечень тренировочных сборов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nп/п  | Вид тренировочных сборов  | Предельная продолжительность сборов по ***уровням*** (этапам спортивной подготовки (количество дней) | Оптимальное число участников сбора определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
|  |  | ***Углубленный*** ***уровень***(тренировочный этап ) | ***Базовый уровень***(этап начальной подготовки) |
| **1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям**  |
| 1.1. | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям  | 18  | - |  |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России  | 14  | - |  |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям  | 14  | - |  |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации  | 14  | - |  |
| **2. Специальные тренировочные сборы**  |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке  | 14  | - | не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе  |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сборы  | До 14 дней  | - | участники соревнований  |
| 2.3. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования  | до 5 дней, но не более 2 раз в год  | - | в соответствии с планом комплексного медицинского обследования  |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период  | до 21 дня подряд и не более двух сборов в год  | не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе  |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта  | до 60 дней  | - | в соответствии с правилами приема  |

### Влияние физических качеств и телосложения на результативность

### по виду спорта гандбол

|  |  |
| --- | --- |
|      Физические качества и телосложение  | Уровень влияния  |
| Скоростные способности  | 2  |
| Мышечная сила  | 3  |
| Вестибулярная устойчивость  | 2  |
| Выносливость  | 2  |
| Гибкость  | 2  |
| Координационные способности  | 2  |
| Телосложение  | 3  |

Условные обозначения:

1. - значительное влияние;

2 - среднее влияние

1- незначительное влияние.

**2.4. Планируемые результаты программы**

***Планируемые результаты*** обучающихся в группах ***базового*** уровня:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники гандбола, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по гандболу;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств; - укрепление здоровья;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий гандболом.

 ***Планируемые результаты*** обучающихся в группах ***углубленного*** уровня:

- формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; - стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;

- общая и специальная психологическая подготовка;

- укрепление здоровья.

**III**. **Комплекс организационно-педагогических условий**

**3.1. *Календарный учебный график***

 Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебном графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 -14, пункт 8.3, приложение №3) и федерального стандарта спортивной подготовки.

Начало учебных занятий – 1 сентября

Окончание учебных занятий – 15 июля

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Год обучения****(модуль)** | **Объем****учебных часов** **в год** | **Всего****учебных недель** **в год** | **Режим****работы** |
| ***Базовый уровень сложности программы:*** |
| 1.2. | первый год обучениявторой и третий годы обучения | 252378 | 4242 | 3 занятия в неделю по 2 часа2-3 занятия в неделю по 3 часа |
| ***Углубленный уровень сложности программы:*** |
| 3.4. | первый и второй годы обучения третий четвертый и пятый годы обучения,  | 504756 | 4242 | 3-4 занятия в неделю по 3 часа4 -6занятий в неделю по 3 часа |

**3.2. Условия реализации программы**

Экипировку игрока составляют: футболка, трусы, носки - форма и спортивная обувь. Цвет и фасон футболок, трусов и носков должны быть одинаковыми для команды.

 «Зоны» на площадке и перемещение игроков: игра ведётся на прямоугольной площадке размером 18х9 метров, окруженной со всех сторон свободной зоной шириной минимум 3 метра. Свободным игровым пространством является пространство над игровым полем, которое свободно от любых препятствий. Минимальная высота свободного игрового пространства над игровым полем составляет 7 м от игровой поверхности. Игровая поверхность должна быть плоской, горизонтальной и однообразной. Волейбольная площадка разделена посередине сеткой. Высота сетки для мужчин - 2,43 м, для женщин - 2,24 м. Игра ведётся сферическим мячом окружностью 65-67 см весом 260 -280 г. Каждая из двух команд может иметь в составе до 14 игроков, на поле в каждый момент времени могут находиться 6 игроков.

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения**

**спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nп/п  | Наименование оборудования, спортивного инвентаря  | Единица измерения  | Количество изделий  |
| 1  | Ворота для гандбола  | комплект  | 2  |
| 2  | Гантели массивные от 1 до 5 кг  | комплект  | 10  |
| 3  | Гантели переменной массы от 3 до 12 кг  | пар  | 5  |
| 4  | Мяч гандбольный  | штук  | 16  |
| 5  | Сетка гашения для ворот гандбольных  | штук  | 4  |
| 6  | Сетка для переноски мячей  | штук  | 2  |
| 7  | Сетка заградительная для зала (6 x 15 м) | штук  | 2  |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

**Требования к спортивному инвентарю и оборудованию**

**Требования к экипировке**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nп/п  | Наименование  | Единица измерения  | Количество изделий  |
| Спортивная экипировка  |
| 1  | Манишка гандбольная  | штук  | 10  |

**Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование  | Единица измерения | Расчетная единица | Уровни сложности программы  |
|  |  |  |  | ***Базовый*** *(начальная* *подготовка)*  | ***Углубленный*** *(тренировочный этап)*  |  |
|  |  |  |  | кол-во  | срок эксплуатации (месяцев) | кол-во  | срок эксплуатации (месяцев) |
| **Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование** |  |
| 1 | Кроссовки гандбольные | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 12 |  |
| 2 | Рейтузы для вратаря | пар | на занимающегося вратаря | - | - | 1 | 12 |
| 3 | Свитер для вратаря | штук | на занимающегося вратаря | - | - | 2 | 12 |
| 4 | Трусы гандбольные | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 6 |
| 5 | Футболка гандбольная | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 12 |

**3.3. Формы аттестации**

1. Отслеживание результатов и эффективности деятельности обучающихся осуществляется в начале и по окончании учебного периода - ***промежуточная аттестация***, в конце пятого года обучения ***углубленного*** уровня – ***итоговая аттестация*** и проводятся в форме:

- ***тестирования*** теоретических знанийобучающихся;

**- *тестирования и оценки показателей*** развития физических качеств - сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке на основе комплекса стандартных и специальных упражнений;

- ***оценки* *индивидуального*** развития обучающегося – на основании карты критериев развития личностных и морально-волевых качеств с помощью метода педагогического наблюдения;

- ***самоконтроля*** функционального состояния организма – на основании дневника самоконтроля обучающегося.

**3.4. Оценочные материалы**

Результаты аттестации заносятся в журнал учебных занятий: теоретических знаний и практических умений, дневник самоконтроля:

***- тесты теоретической подготовки -*** выбор правильного ответа из представленных тренером тестов по проверке знаний основных понятий физического воспитания и избранного вида спорта;

- ***результаты контрольных нормативов*** по общей и специальной физической подготовкена основании оценки тренера;

- ***карта индивидуального развития ребенка***  - на основании показателей оценки тренером по трехбалльной шкале динамики личностных качеств обучающихся;

- ***дневник самоконтроля*** - на основании показателей самооценки функционального состояния организма обучающегося.

**3.5. АТТЕСТАЦИЯ. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

 **Виды контроля**

 В процессе тренировочной деятельности используются виды контроля:

 ***Контроль за соревновательными воздействиями***  имеет два направления: контроль за результатами соревнований в циклах подготовки и измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.

 ***Контроль за результатами соревнований*** заключается в оценке эффективности выступления в соревнованиях в определенном (чаще всего годичном) цикле подготовки. Динамика показателей соревновательной деятельности в цикле тренировки часто используется как критерий, позволяющий оценить состояние спортивной формы спортсмена.

 ***Измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности****.* Современная измерительная и вычислительная техника позволяет регистрировать десятки различных показателей соревновательного упражнения и соревновательной деятельности. Так, например, в таком простом упражнении как бег на 100 м можно измерить время реакции спринтера, время достижения им максимальной скорости, время ее удержания и падения, длину и частоту шагов на различных участках дистанции, время опоры и полета, горизонтальную и вертикальную составляющие усилий, колебания общего центра масс тела, углы в суставах в различных фазах опорного и полетного периодов и т.д. Зарегистрировать их все, а потом проанализировать, сопоставляя с критериями тренировочной деятельности и показателями, характеризующими подготовленность спортсменов, тренеру просто невозможно. Поэтому необходимо выбрать из множества показателей соревновательного упражнения только *информативные*, которые и должны измеряться в ходе контроля.

 ***Контроль за тренировочными воздействиями*** заключается в систематической регистрации количественных значений характеристик тренировочных упражнений, выполняемых спортсменом. Одни и те же показатели используются как для *контроля*, так и для *планирования*нагрузок.

Основными показателями объема нагрузки являются количество тренировочных дней; количество тренировочных занятий; время, затраченное на тренировочную и соревновательную деятельность; количество, километраж специализированных упражнений.

 Показателями интенсивности нагрузки являются концентрация упражнений во времени, скорость, мощность выполнения упражнений.

В процессе контроля нагрузки суммируют объем специализированных упражнений; объем упражнений, выполняемых в отдельных зонах интенсивности (мощности); объем упражнений, направленных на совершенствование общей и специальной физической, технической и тактической подготовленности; объем упражнений восстановительного характера, выполненных в микроциклах, помесячно и в годичном цикле. Сравнение этих показателей с динамикой спортивных результатов позволяет тренеру выявить рациональные соотношения между отдельными типами тренировочных нагрузок, сроки достижения высших результатов после их пиковых значений, период запаздывающей трансформации тренировочных нагрузок в высокие спортивные результаты.

 ***Контроль за состоянием подготовленности спортсмена*.** Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и предусматривает:

* оценку специальной физической подготовленности;
* оценку технико-тактической подготовленности;
* оценку психологического состояния и поведения на соревнованиях.

 Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится, как правило, медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины. Методология этого контроля приводится в специальных учебниках.

***Оценка специальной физической подготовленности*** складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

***Оценка технической подготовленности****.* Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений.

Контроль техники осуществляют визуально и инструментально. Критериями технического мастерства спортсмена являются объем техники, разносторонность техники и эффективность. Объем техники определяется общим числом действий, которые выполняет спортсмен на тренировочных занятиях и соревнованиях. Его контролируют, подсчитывая эти действия.

***Разносторонность техники*** определяется степенью разнообразия двигательных действий, которыми владеет спортсмен и использует их в соревновательной деятельности. Контролируют число разнообразных действий, соотношение приемов, выполненных в правую и левую сторону (в играх), атакующих и оборонительных действий и др.

***Эффективность техники*** определяется по степени ее близости к индивидуально оптимальному варианту. Эффективная техника - та, которая обеспечивает достижение максимально возможного результата в рамках данного движения.

***Спортивный результат*** - важный, но не единственный критерий эффективности техники. Методы оценки эффективности техники основаны на реализации двигательного потенциала спортсмена. В циклических видах спорта особенно важны показатели экономичности техники, так как отмечается вполне четкая закономерность - обратно пропорциональная зависимость между уровнем технического мастерства и величиной усилий, физических затрат на единицу показателя спортивного результата (метра пути).

 ***Оценка тактической подготовленности****.*

Контроль за тактической подготовленностью заключается в оценке целесообразности действий спортсмена (команды), направленных на достижение успеха в соревнованиях. Он предусматривает контроль за тактическим мышлением, за тактическими действиями (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования). Обычно контроль тактической подготовленности совпадает с контролем соревновательной деятельности.

***Организация и проведение тестирования физической и технико-тактической подготовленности***

Тестирование физической и технико-тактической подготовленности обучающихся (сдача контрольных нормативов) проводится в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по гандболу по этапам подготовки. Результаты тестирования заносятся тренером в журнал учета групповых занятий и служат основанием для зачисления на следующий этап обучения. При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание единых условий для выполнения упражнений всеми обучающимися. Тестирование проводят в установленные сроки.

Тестирование теоретической подготовленности обучающихся осуществляется в соответствии с тестами, разработанными тренерами – преподавателями по этапам подготовки (см. приложение 2).

*Физическая подготовка* обучающихся (общая и специальная) изменяется по годам обучения в соответствии с компонентом нагрузки, это:

- интервалы отдыха;

- характер отдыха;

- количество повторений;

- продолжительность нагрузки;

- интенсивность нагрузки.

**Нормативы**

### общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы *базового уровня* (этап начальной подготовки) и *промежуточной аттестации*

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое | Контрольные упражнения (тесты) |
| качество  | 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) |

### Нормативы

### общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы *углубленного уровня* (тренировочный этап) и *промежуточной аттестации*

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое  | Контрольные упражнения (тесты) |
| качество  | 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  |

**Нормативы**

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы совершенствования спортивного мастерства (***итоговая аттестация***)

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое  | Контрольные упражнения (тесты) |
| качество  | Юноши  | Девушки  |
| Быстрота  | Бег 30 м (не более 4,4 с) | Бег 30 м (не более 4,8 с) |
| Скоростно-силовые качества  | Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 27 м) | Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 20 м) |
|   | Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 11 м) | Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 8,2 м) |
| Силовая выносливость  | Тройной прыжок с места (не менее 770 см) | Тройной прыжок с места (не менее 700 см) |
| Координация  | Челночный бег 2 x 100 м (не более 23,6 с) | Челночный бег 2 x 100 м (не более 28,0 с) |
| Техническое мастерство  | Обязательная техническая программа  |
| Спортивный разряд  | Первый спортивный разряд  |

Выполнение обязательных нормативов по общей и специальной физической подготовке позволяет оценить обучающегося и является основанием его перевода на следующий год обучения. Результаты контрольных нормативов заносятся педагогом в журнал учета групповых занятий.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся.

**Краткая инструкция выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке**

***1. Бег 30 м с высокого старта, с****.* Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов.

Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Выполняется с высокого старта. После 10-15 минутной разминки дается старт. Секундомер включается по первому движению игрока. Финиш фиксируется по общепринятым правилам.

***2. Тройной прыжок с места, см.***Первый прыжок выполняется от линии толчком двумя ногами с последующим приземлением на одну ногу, затем выполняется второй прыжок с приземлением на маховую ногу, третий прыжок совершается толчком одной маховой ноги с последующим приземлением на обе ноги. Измерение даль­ности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

***3. Челночный бег с.*** Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке, длиной не менее 12-13 м. или на стадионе. Отмеряют 10-метровьй участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой - два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полу­круг за финишной линией кладут деревянный кубик (5 см3). Спортсмен стано­вится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии стар­та. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной - черте, пробегая её. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

***4.* *Метание на дальность сидя мяча массой 1 кг., см.*** Выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед бро­ском спортсмен занимает у линии старта положение, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряют рулеткой.

***5. Метание мяча массой 1 кг. с места на дальность одной рукой.***

Метание производится с места, поочередно правой и левой руками. Дальность броска измеряют рулеткой.

***Обязательная техническая программа***

1. Обводка на дистанции 30 м.
2. Обводка на дистанции 30 м. правая/левая.
3. Метание мяча, левая/правая
4. Бег по дистанции 30 м. / обводка 30 м.
5. Комплексное упражнение для полевого игрока.
6. Комплексное упражнение для вратаря.
7. Выходы

***Краткая инструкция выполнения упражнений на оценку***

***технической подготовленности***

***1. Обводка на дистанции 30 м.***

От линии старта на расстоянии 7,5 м. ставится гимнастическая скамейка, а на расстоянии 15 м. стойка. Гандболист по сигналу седеет мяч, перепрыгивает скамейку, обводит стойку, снова перепрыгивает скамейку и финиширует на месте старта. Упражнение выполняется поочередно правой и левой руками, обводить стойку «дальней» рукой.

***2. Обводка на дистанции 30 м. правая/левая.***

Соотношений результатов обводки правой и левой руками характеризует двигательную асимметрию, выраженную в %. Результат упражнения сильной рукой (обычно он лучше и имеет меньшее числовое значение) разделить на результат слабой и умножить на 100.

***3. Метание мяча, левая/правая.***

Соотношений результатов метания правой и левой руками характеризует двигательную асимметрию, выраженную в %. Результат упражнения сильной рукой (обычно он лучше и имеет меньшее числовое значение) разделить на результат слабой и умножить на 100.

***4. Бег по дистанции 30 м. / обводка 30 м.***

Соотношений результатов бега по дистанции 30 м. и упражнения обводкой стойки на той же дистанции характеризует ловкость при данной скорости. Результат в беге по дистанции 30 м. разделить на результат при выполнении обводки правой рукой и умножить на 100.

***5. Комплексное упражнение для полевого игрока.***

Необходимы три стойки, четыре гандбольных мяча. Одна (первая стойка) устанавливается на середине 6-метровой линии, две другие – на пересечении линий от штанг ворот и ограничительной 4-метровой линии вратаря. Мячи по два с каждой стороны лежат на 9-метровой линии.

Игрок становится напротив стойки у 6метровой лицом к воротам. Упражнение выполняется без паузы два раза подряд в одну сторону и два раза в другую. По сигналу игрок делает рывок к правой стойке, затем рывок к левой стойке, касаясь их рукой. Затем бежит к воротам, касается штанги. Каждый раз, возвращаясь, игрок обегает стойку (первую) у 6-метровой линии. Далее подбегает к лежащим на 9-метровой линии двум мячам и бросает их в противоположные ворота. Второй раз выполняет это упражнение в другую сторону, начиная рывок к левой стойке.

***6.Комплексное упражнение для вратаря.***

На лицевой линии на расстоянии 3-х метров от каждой стойки ворот положить по два гандбольных мяча.

Исходное положение в центре ворот. В одной серии вратарь, передвигаясь в воротах любым способом, последовательно касается рукой штанг в правом , в левом верхних углах, в правом, в левом нижних углах ворот.

Затем бежит вправо к мячам и выполняет один бросок в противоположные ворота и возвращается на исходное положение. Вратарь должен выполнить 4 серии подряд, каждый раз меняя направление движения в начале серии (во второй серии к верхней штанге в левом углу).

1. ***Выходы.***

Необходимо пять любых стоек разместить на 6-метровой разметке вратарской зоны. Первую напротив центра ворот, вторую, третью – напротив штанг ворот, 4 и 5 на лицевой линии в месте пересечения. Исходное положение игрока – в центре ворот лицом в сторону площадки. По сигналу игрок выполняет рывок до 1-й стойки на 6-метровой линии, касается ее рукой, возвращается обязательно спиной вперед мелкими быстрыми шагами к левой штанге, касается ее левой рукой; затем касается правой штанги правой рукой, делает рывок ко 2-ой стойке, возвращается спиной вперед к правой штанге, касается ее правой рукой и затем, коснувшись левой штанги левой рукой, делает рывок к 3-й стойке, возвращается спиной вперед в левой штанге и касается ее левой рукой. Далее бежит вправо вдоль лицевой линии до 4-й стойки, поворачивается кругом, бежит обратно вдоль лицевой линии до 5-й стойки, поворачивается кругом и финиширует, касаясь штанги ворот, которая в начале упражнения была от него слева. Упражнение засчитывается, если игрок каждый раз выполняет касания строек и штанг ворот.

***Тестирование теоретических знаний обучающихся по физической культуре***

***и гандболу на этапе начальной подготовки***

**1.Физическая культура это:**

1) Строительство спортивных сооружений;

***2) Оздоровление человека;***

3) Создание книг, фильмов о спорте.

**2. Подбери правильно определения к словам «спортсмен»:**

***1) Человек, который участвует в соревнованиях по различным видам спорта;***

2) Человек, занимающийся физическими упражнениями.

**3. Закаливающие процедуры:**

1) Ходить в холодное время года без головного убора;

2) После физкультурных занятий пить холодную воду;

***3) Обливаться холодной водой.***

**4. Что такое пульс?**

1) Моргание глаз;

2) Количество вдохов и выдохов;

***3) Удары сердца.***

**5. Что называется осанкой:**

1) Высокий рост;

2) Красивая походка;

***3) Правильное положение тела человека в покое и при движении.***

**6. Главной причиной нарушения осанки является:**

1) Привычка к определённым позам;

***2) Слабость мышц;***

3) Отсутствие движений во время школьных занятий.

**7. Укажите вид спорта, который развивает гибкость больше всего:**

1) Тяжёлая атлетика;

***2) Гимнастика;***

3) Гандбол;

4) Дзюдо

 **8. Какая страна считается родиной гандбола**

**1) *Дания\****

2) Россия

3) Греция

**9. Датой зарождения спортивной игры с мячом, зарегистрированной в ме ждународной спортивной классификации под названием «гандбол» (ручной мяч), принято считать**

**1) 1898 год\***

2) 1889 год

3) 1908 год

**10. Сколько человек играет на поле?**

**1) 6 человек\***

2) 7 человек

3) 8 человек

 **11. Когда засчитывается гол?**

 **1) когда мяч полностью пересёк линию и попал в ворота и при броске не нарушил правила\***

 2) когда мяч попал в лицо вратарю

 3) когда мяч попал в ворота, но бросавший пересёк линию площади ворот

 **12. С какого места на поле начинается игра?**

**1) с центра поля\***

2) с любой точки

3) от ворот

***Ответы.***

**1**- 2; **2** - 1; **3** - 3; **4** - 3; **5** - 3; **6** - 2; **7** - 2; **8** -1; **9** - 1; **10** - 1; 11- 1**2**; 12 – 1;

***Тестирование теоретических знаний обучающихся по физической культуре***

***и гандболу на тренировочном этапе***

**1. Что такое здоровый образ жизни?**

1) Занятия физическими упражнениями;

2) Режим дня;

***3) Всё вместе: закаливание, режим, смена труда и отдыха, движение, отказ от вредных привычек.***

**2. Каковы причины возникновения вредных привычек:**

1) Недостаточно сформированные волевые качества, необходимые для разрешения возникающих трудностей;

2) Болезни и заболевания, психические и функциональные расстройства человека;

***3) Отсутствие интересов и увлечений в жизни, потребностей в активной созидательной деятельности.***

**3. Дыхание - это:**

***1) Потребление кислорода и выделение углекислого газа;***

2) Потребление воды;

3) Звук издаваемый из горла человека.

**4. Питание спортсменов должно быть:**

1) 2-х разовое;

***2) 4-х разовое;***

3) 3-х разовое.

**5. Чередование работы и отдыха позволяет:**

1) Выполнить большее количество дел;

***2) Сохранить здоровье и работоспособность;***

3) Соблюсти режим дня.

 **6. Сосуды, которые несут кровь от сердца, называются:**

1) Венами;

***2) Артериями.***

**7. Утренняя зарядка должна длиться:**

***1) 12-15 минут;***

2) 1 час;

3) 2-3 минуты.

**8. Могут ли «вредные» привычки влиять на спортивные результаты:**

1) Нет;

***2) Да***

**9. Гандбол – это:**

1) командная игра с мячом 6×6 игроков (по 5 полевых и вратарь в каждой команде)

**2) командная игра с мячом 7×7 игроков (по 6 полевых и вратарь в каждой команде)\***

3) командная игра с мячом 8×8 игроков (по 7 полевых и вратарь в каждой команде)

 **10. В каком году гандбол стал олимпийским видом спорта?**

1) 1982 год

2) 1970 год

**3) 1972 год\***

 **11. Где и в каком году российская женская команда впервые стала первым олимпийским чемпионом по гандболу?**

**1) Рио-де-Жанейро, Бразилия, 2016 г.\***

2)Сочи, Россия, 2014 г.

3) Афины, Греция, 2004г.

 **12. Когда впервые гандбол перешел на 7\*7 игроков?**

**1) 1957\***

2) 1946

3) 1960

 **13. Сколько времени длится одна игра?**

**1) 2 раза по 30 мин.\***

2) 2 раза по 40 мин.

3) 2 раза по 50 мин.

 **14. Каковы размеры стандартной площадки для игры в гандбол?**

1) длина площадки 26 м., ширина 14 м.

**2) длина площадки 40 м., ширина 20 м.\***

3) длина площадки 40 м., ширина 25 м.

 **15. В каком случае игрока удаляют с площадки на 2 минуты и команда играет в меньшинстве**

**1) за грубое нарушение\***

2) за ведение мяча

3) за разговоры

 **16. Разметка линия штрафного броска составляет**

**1) 7 м\***

2) 6 м

3) 9м

**17. Разметка линия свободных бросков составляет**

1) 7 м

2) 6 м

**3) 9м \***

**18. Размер зоны вратаря составляет**

**1) 6 м.\***

2) 5 м.

3) 4 м.

**19. Как долго можно держать мяч в руках, не выполняя никаких действий?**

**1) 3 сек.\***

2) 5 сек.

3) сколько хочешь

**20. Что такое аут в гандболе?**

**1) зона за пределами игрового поля\***

2) зона ворот

3) центр поля

**Ответы:**

**1**- 3; **2** - 3; **3** - 1; **4** - 2; **5** - 2; **6** - 2; **7** - 1; **8** -2; **9** - 2; **10** -3; 11- 1; 12 – **1**. **13**- 1; **14** - 2; **15** - 1; **16** - 1; **17** - 3; **18**- 1; **19** - 1; **20** -1;

***Тестирование теоретических знаний обучающихся по физической культуре***

***и гандболу на тренировочном этапе (углубленный вариант)***

**1. Первая помощь при ушибах заключается в том, что повреждённое место следует:**

***1) Охладить;***

2) Туго перемотать бинтом;

3) Нагреть, положив тёплый компресс.

**2. Что такое здоровый образ жизни?**

1) Занятия физическими упражнениями;

2) Режим дня;

***3) Всё вместе: закаливание, режим, смена труда и отдыха, движение, отказ от вредных привычек.***

**3. Самоконтроль - это…**

1) Наблюдение за товарищами по команде;

***2) Наблюдение за собственными достижениями, тренировочным процессом, самочувствием, режимом дня.***

**4. Двигательный режим - это:**

1) Большое количество движений в минуту;

2) Передвижение во время тренировки;

***3) Чередование работы и отдыха и соблюдение режима дня.***

**5. Покраснение или побеление кожи, учащённое дыхание, «странные» движения, замедленное выполнение команд, усталость - это симптомы…**

1) Плохого настроения;

2) Нежелания заниматься;

***3) Утомления.***

**6. Допуск к тренировкам и соревнованиям после болезни дают:**

***1) Врачи;***

2) Родители;

3) Тренер.

**7. После простудных заболеваний к тренировкам можно приступать:**

1) Сразу после выхода на учёбу;

***2) Через 7-30 дней после выхода на учёбу;***

3) Через 90 дней после выхода на учёбу.

**8. Закаливающие процедуры необходимо проводить:**

1) По мере необходимости обливаться водой;

2) От случая к случаю делать утреннюю зарядку в закрытом помещении;

***3) Постепенно, систематически с учётом индивидуальных особенностей***

**9. С каких упражнений начинается разминка?**

1) Упражнения для мышц туловища;

***2) Упражнения для мышц шеи;***

3) Упражнения для мышц ног.

**10. Значение термина «гандбол»**

1) гандбол (дат. håndbold, англ. Handball) — «хаандболд» («хаанд» — нога и «болд» — мяч)

**2) гандбол (дат. Håndbold, англ. Handball) — «хаандболд» («хаанд» — рука и «болд» — мяч)\***

3) гандбол (дат. Håndbold, англ. Handball) — «хаандболд» («хаанд» — рука и «болд» — ворота)

**11. Кто первым ввел в уроки физической культуры игру с мячом?**

**1) датчанин Ордруп Хольгер\***

2) норвежец Ордруп Хольгер

3) голландец Ордруп Хольгер

**12. Цель игры гандбол**

1) забросить как можно больше мячей в ворота (3×3 м) противника

2) отбить как можно больше мячей из ворот (3×2 м)

**3) забросить как можно больше мячей в ворота (3×2 м) противника\***

**13. Может ли вратарь забросить мяч в ворота противника**

1) нет, не может

**2) да, может\***

3)не знаю

**14. Можно ли передавать мяч своему вратарю**

1) да, в любом случае

**2) да, если вратарь находится не во вратарской площадке\***

3) нельзя

**15. Каким способом можно забить мяч в ворота?**

**1) в опорном положении\***

2) в прыжке ногой

3) в опорном положении головой

**16. Технический прием, завершающий атакующие действия в гандболе, называется**

**1) бросок\***

2) передача

3) финт

**17. Тактика системы нападения:**

**1) 5:1\***

2) 6:2

3) 4:3

**18. Тактика системы защиты:**

**1) 6:0\***

2) 5:0

3) 4:1

**19. Техника нападения**:

**1) ловля и передача мяча\***

б) перемещение приставным шагом, боком

в) финт

**20. Техника защиты:**

**1) блокирование мяча двумя руками\***

2) ведение мяча

3) бросок в прыжке

**21. Сколько игроков входит в состав команды по пляжному гандболу?**

**1) 8 игроков\***

2) 10 игроков

3) 15 игроков

**22. Сколько игроков играет на площадке по правилам в пляжный гандбол?**

**1) 4 игрока\***

2) 10 игроков

3) 15 игроков

**Ответы:**

**1**- 1; **2** - 3; **3** - 2; **4** - 3; **5** - 3; **6** - 1; **7** - 2; **8** -3; **9** - 2; **10** - 2; 11- 1;

12 – 3; **13**- 2; **14** - 2; **15** - 1; **16** - 1; **17** - 1; **18**- 1; **19** - 1; **20** -1; 21 – 1; 22 – 1.

Примечание: Правила соревнований по гандболу изучают в процессе теоретических и практических занятий, инструкторской и судейской практики. Правила разрабатываются в соответствии с требованиями Министерства спорта РФ по определенному виду спорта.

### 3.6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

***МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИпо реализации программы – краткое описание методики работы***

Учебный материал, предусмотренный настоящей программой, распределен в соответствии с последовательным и постепенным расширением теоретических знаний, практических умений и навыков в соответствии с общей и специальной подготовкой обучающихся, технико-тактическими умениями.

Увеличение нагрузки осуществляется поэтапно, постепенно увеличивается доля специализации. В разделе программы 1-3 годов обучения материал по специализации (баскетбол) должен даваться в пределах 20-30% в объединениях 1 и 2 года обучения, и 40-50% - в объединениях 3-го года обучения от общего объема годовой учебной нагрузки.

В процессе подготовки происходит гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма, овладение основами игры в гандбол. Особенно важно развитие способностей обучающихся для воспитания гибкости, быстроты, ловкости и успешного овладения навыками игры, а также обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям. В группы детей принимают с 9-летнего возраста. Зачислять в эти группы можно и более старших детей, которые хотят заниматься волейболом. В группу рекомендуется принимать не менее двух высокорослых и двух левшей, это будет способствовать воспитанию игроков для команд, сформированных по современным требованиям. Изучение теоретического материала осуществляется в процессе проведения практических занятий: это может быть беседа, видеоматериал, демонстрация дидактического материала и др.

При разработке программы учтен принцип единства общей и специальной физической подготовки спортсмена. Общая физическая подготовка создает базу, на основе которой обучающиеся совершенствуются в избранном виде спорта: расширяются функциональные возможности организма, разносторонне развиваются физические и морально-волевые качества. Специальная подготовка обеспечивает воспитание физических качеств и формирование навыков и умений, специфичных для гандбола. Рациональное увеличение тренировочных нагрузок в волейболе является одним из условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе гандболистов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе. Необходимо стремится к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности обучающихся. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения. Соревновательное противоборство гандболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только гандболу соревновательных действий — приемов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника. В гандболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место (зону) площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания — блок действий типа «защита — нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п. Сложный характер соревновательной игровой деятельности в гандболе создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, в условиях ограниченного времени. Важным фактором является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических средств, который бы давал возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий команды по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций. При организации занятий гандболом особое внимание необходимо уделять постепенному повышению уровня физической, технической и тактической подготовки обучающихся. Этому будет способствовать, в первую очередь, хорошая организация занятий, при наличии достаточного количества и качества спортивного инвентаря и оборудования. Для тренеров-преподавателей программа является главным документом учебно-тренировочной, воспитательно-развивающей и оздоровительной работы с обучающимися; для обучающихся – средством достижения спортивных результатов, физического и личностного развития, укрепления здоровья; для родителей – целью воспитания нравственной и физически здоровой личности собственного ребенка. Программа раскрывает весь комплекс параметров обучения и тренировки в спортивной школе. Подготовка гандболиста от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные части которой взаимосвязаны и обусловлены движением к главной цели, которая заключается в подготовке спортсменов высокой квалификации. Достижение намеченной цели зависит от оптимального уровня исходных данных: отобранных в группы юных гандболистов, уровня профессиональной подготовленности тренеров, наличия материально-технической базы и от высокого качества организации всего педагогического процесса. При системном подходе процесс подготовки рассматривается в многолетнем аспекте с учетом единства тренировки, соревнований и усиливающий их эффект восстановительных воздействий. В число объективных показателей в спортивных играх входят элементный набор приемов игры (аспект техники); способность быстро и правильно оценивать ситуацию, выбирать и эффективно применять оптимальное для конкретной игровой ситуации атакующее или защитное действие (аспект тактики); специальные качества и способности, от которых зависит эффективность непосредственного выполнения действия (требования к временным, пространственным и силовым параметрам исполнения); энергетический показатель и режим работы спортсмена; чувственно-двигательный контроль и др.

На учебных занятиях изучаются и совершенствуются элементы техники и тактики, исправляются ошибки, закрепляются знакомые двигательные действия, обучающиеся знакомятся с новым материалом, закрепляется старый, пройденный.

Для повышения эмоциональности занятий применяются подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. Воспитательные мероприятия предусматривают формирование важных личностных качеств: целеустремленность, ответственность, дисциплинированность, коллективизм и др.

*Оздоровительные мероприятия* позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье при одновременном использовании восстановительных и медицинских мероприятий. Для определения уровня физического развития и двигательных способностей обучающихся, программой предусматривается тестирование.

*Дидактический материал* соответствует тематике занятий, подбирается педагогом индивидуально в соответствии с задачами обучения.

*Техническое оснащение* занятий осуществляется в соответствии со спецификой физкультурно-спортивной подготовки.

*Психологическое обеспечение* программы включает следующие компоненты:

* создание комфортной доброжелательной атмосферы на занятиях;
* применение индивидуальных, групповых и фронтальных методов организации образовательного процесса;
* разработка и подбор диагностических материалов для определения уровня удовлетворенности обучающихся и их родителей;
* психологическая подготовка обучающихся для формирования нравственных и волевых качеств будущего спортсмена.

*Воспитательная работа* с обучающимися осуществляется тренером в ходе учебно-тренировочных занятий, на соревнованиях, в спортивно-оздоровительных лагерях. Тренером составляется план воспитательной работы, основной целью которого является формирование у детей положительных личностных качеств будущего спортсмена: дисциплинированность, ответственность, взаимопомощь, патриотизм, смелость, упорство, коллективизм и т.д.

***Методы обучения:***

* словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий «соперника» и др.);
* наглядный (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеофильмы);
* методы практических упражнений:

а) методы, направленные на освоение спортивной техники (разучивание упражнения в целом и по частям);

б) методы, направленные на развитие двигательных качеств (повторный, переменный, интервальный, соревновательный и т.д.).

 ***Методы воспитания*:**убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие, способствующие формированию нравственной и физически развитой личности.

 ***Методы контроля:***

* визуальный контроль тренера за обучающимися (карта индивидуального развития ребенка), уровень динамики личностного развития;
* контроль динамики развития физических качеств посредством тестирования физической подготовленности (контрольные нормативы) и динамики теоретических знаний.

***Методические рекомендации по организации учебно-тренировочного занятия.***

Практические занятия по гандболу проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике, подразделяются на части:

- в ***подготовительной части*** занятия выполняются упражнения в среднем темпе, подготавливающие опорно-двигательный аппарат для дальнейшей нагрузки.

- в ***основной части*** занятия выполняются упражнения, соответствующие теме занятия, и могут включать в себя как упражнения на развитие физических качеств, так и на освоение технических и тактических приемов.

- ***заключительная часть*** занятия включает расслабляющие упражнения с элементами стретчинга, применением игр на расслабление, дыхательных упражнений, способствующих восстановлению организма.

При проведении занятий тренер должен контролировать функциональное состояние организма обучающихся, прежде всего по их самочувствию и пульсу, ориентируясь на внешние признаки (цвет кожи, потоотделение, дрожание конечностей, настроение, мимика) и на показатель ЧСС в минуту. Для определения уровня физического развития и двигательных навыков обучающихся производится сдача контрольных нормативов на основе комплексов стандартных упражнений и характерных для волейбола тестов.

 **1.** В учреждении используется в основном ***очная форма*** обучения, так как спортивная деятельность связана с практическими методами обучения, воспитания и контроля.

 **2.** ***Очно-заочно*** организуются домашние задания обучающихся в целях самостоятельного освоения режима занятий спортом, организации своего личного времени, освоения комплексов упражнений, правил соревнований и др.

 **3.** ***Дистанционно*** возможна проверка теоретических знаний обучающихся, в условиях сетевого взаимодействия - возможна рекомендация тренера (ссылки на сайты) для изучения и освоения особенностей вида спорта, правил соревнований, анализа возможных ошибок в сравнении с правилами, характеристик личностных качеств спортсмена в целях совершенствования собственных и др.

 **4.** ***Форма организации образовательного процесса*** для физкультурно-спортивного учреждения в основном групповая, возможны фронтальная и поточная для организации воспитательно-досуовой деятельности, для подготовки к соревнованиям - возможна как индивидуально-групповая, так и индивидуальная.

 **5.** Для физкультурно-спортивных учреждений характерны ***педагогические технологии***, направленные на воспитание нравственной (морально-волевой), физически развитой и здоровой личности:

- ***физкультурно-спортивные*** технологии способствуют физическому развитию детей и молодежи, укреплению здоровья, воспитывают целеустремленность, коллективизм, дисциплинированность, морально-волевые качества, устойчивость в экстремальных ситуациях и др.;

- ***здоровьесберегающие*** технологии – используются на основании СанПин-ов: устанавливаются рациональные требования к учебно-тренировочному процессу (нагрузки, время и др.), спортивному инвентарю и оборудованию, наполняемости спортивного зала, освещенности и др.;

***- личностно-ориентированные*** технологии используются на основании инновационных практик тренеров-преподавателей по видам спорта - способствуют индивидуальному развитию личности, самостоятельности мышления, самовоспитанию;

***-воспитательно-развивающие*** технологии формируют разносторонне развитую личность, способствуют духовно-нравственному развитию, правильной организации досуга, приобретению навыков здорового образа жизни, развитию ответственности за себя и за коллег в команде. С помощью культурно - и спортивно-массовых мероприятий воспитываются и развиваются физические и морально-волевые качества, осуществляется приобщение к волонтерскому движению, показательным выступлениям и акциям и др.;

- ***игровые*** технологии способствуют повышению эффективности образовательного процесса: за счет использования подвижных игр непринужденно и легко осваиваются детьми трудные технико-тактических действия и физические упражнения, формируются личностные качества – коммуникативность, коллективизм, стремление к успеху.

**Перечень информационного обеспечения**

***Методическая литература***

1. Гарбаляускас, Ч. Играем в ручной мяч: для учащихся сред. и ст. классов. – М.: Просвещение, 1988. – 76 с.: ил.

2. Игнатьева, В. Гандбол Учебное пособие для ин-тов физ. культ. / В.Я. Игнатьева. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 200 с., ил.

3. Игнатьева, В.Я. Гандбол. Учебник для физкультурных вузов / В.Я. Игнатьева, Ю.М. Портнов ; - М.: ФОН, 1996. – 314 с., ил. ISBN 5-89022-037-3

4. Игнатьева, В. Юный гандболист / В. Игнатьева. М., 1997. – 218 с.

5. Игнатьева, В.Я. Гандбол / В. Игнатьева. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 192 с. – (Азбука спорта) – ISBN 5-278-00680-3

6. Игнатьева, В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах [Текст] : методическое пособие / В.Я. Игнатьева, И.В. Петрачева. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с. – ISBN 5-85009-864-Х

7. Игнатьева, В.Я. Гандбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В.Я. Игнатьева и др. – М.: Советский спорт, 2004. – 116 с. – ISBN 5-85009-954-9

8. Игнатьева В.Я. Многолетняя подготовка гандболиста в ДЮСШ [Текст] : методические разработки для студентов и слушателей ГЦОЛИФКа / В.Я. Игнатьева, А.М. Иващенко, И.В. Петрачева – М.: 1989. – 48 с.

9. Клусов, Н.П. Гандбол: Справочник / сост. Н.П. Клусов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 224 с.

10. Клусов, Н.П. Ручной мяч в школе. Пособие для учителя / Н.П. Клусов. – М.: Просвещение, 1986. – 127 с. : ил.

11. Клусов, Н.П. Тактика гандбола. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 151 с. : ил.

12. Комплекс примерных упражнений для совершенствования индивидуального мастерства гандболистов высокой квалификации [Текст] : методические рекомендации. – М.: 1983. – 14 с.

13. Латышкевич, Л.А. Гандбол / Л.А. Латышкевич, И.Е. Турчин, Л.Р. Маневич – Киев: Высшая шк. Главное изд-во, 1988. – 199 с., 553 ил.

14. Петрачева, И.В. Направленность подготовки гандбольных вратарей-женщин [Текст] : учебное пособие / И.В. Петрачева, А.В. Гусев, А.М. Лебедева, А.А. Игнатьев, И.С. Захарочкина ; под общ. ред. В.Я. Игнатьевой. – М.: 2001. – 38 с.

15. Средства и методы повышения оперативности игровой деятельности в ручном мяче [Текст] : методические рекомендации. – М.: 1990. – 41 с.

16. Хрыпов, А.Б. Планирование подготовки на начальном этапе подготовительного периода в командах мастеров по ручному мячу [Текст] : методические рекомендации / А.Б. Хрыпов. – М.: 1986. – 20 с.

17. Шестаков, И. Система отбора детей в группы начальной подготовки по специальности гандбол / И. Шестаков ; - М.: Специализированная детская спортивная школа по гандболу «Кунцево», 1999. – 168 с.

***Электронные ресурсы***

18. [http://ru.wikipedia.org/wiki/%C3%E0%ED%E4%E1%EE%EB](http://ru.wikipedia.org/wiki/%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD)

19. <http://rushandball.ru/>

20. <http://vk.com/club53117144>

21. <http://russianhandball.ru/>

22. <http://sportaim.ru/index.php/gandbal/trenirovki>

23. <http://www.antonovayu.ru/>