

Бюджетное учреждение города Омска  
«Спортивная школа № 11»

Рассмотрена:  
на заседании педагогического  
совета  
Протокол № 1  
от «14» января 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор БУ города Омска  
«СШ № 11»

Н.А. Мельников

14 января 2020 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
по гандболу  
Срок реализации 10 лет

Составители:

Заместитель директора

БУ города Омска «СШ № 11»

*О.В. Рукоусева*

Старший тренер-преподаватель

БУ города Омска «СШ № 11»

*Т.В. Фёдорова*

## Оглавление

	Стр.
Оглавление.....	2
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.1. Общая характеристика гандбола.....	4
1.2. Структура системы многолетней подготовки.....	4
1.3. Наполняемость групп.....	6
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	7
2.1. В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для базового уровня.....	8
2.2. В предметной области "общая физическая подготовка" для базового уровня.....	9
2.3. В предметной области "общая и специальная физическая подготовка" для углубленного уровня.....	9
2.4. В предметной области "основы профессионального самоопределения" для углубленного уровня.....	9
2.5. В предметной области "вид спорта" для базового уровня.....	9
2.6. В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры" для базового и углубленного уровней.....	10
2.7. В предметной области "судейская подготовка" для углубленного уровня.....	10
2.8. В предметной области "развитие творческого мышления" для базового и углубленного уровней.....	10
2.9. В предметной области акробатика для углубленного уровня.....	10
2.10. В предметной области "специальные навыки" для базового и углубленного уровней.....	10
2.11. В предметной области "спортивное и специальное оборудование" для базового и углубленного уровней.....	11
2.12. В предметной области "физкультурно-спортивные мероприятия и соревнования" для базового и углубленного уровней.....	11
2.13. В предметной области "самостоятельная работа" для базового и углубленного уровней.....	11
2.14. В предметной области "контрольные и контрольно-переводные нормативы" для базового и углубленного уровней.....	11
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	12
3.1. Теоретическая подготовка.....	12
3.2. Техническая подготовка.....	15
3.3. Тактическая подготовка.....	19
3.4. Режимы тренировочной работы и требования по спортивной подготовленности	23
3.5. Физическая подготовка.....	26
3.6. Психологическая подготовка.....	28
3.7. Инструкторская и судейская практика.....	29
3.8. Восстановительные мероприятия.....	29
3.9. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.....	32
3.10. Методическое обеспечение Программы.....	34
3.11. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для занятий гандболом	34
4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА.....	35
5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	37
6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	45
6.1. Нормативные правовые документы.....	45
6.2. Список литературных источников.....	45
6.3. Перечень интернет-ресурсов.....	46

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная предпрофессиональная программа по гандболу (далее Программа) составлена в соответствии с:

- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- требованиями Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 53 (ч. 1), ст. 7598) (далее - Федеральный закон);
- приказом от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный № 31522);
- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ), нормативными правовыми актами Министерства спорта Российской Федерации;
- приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. N 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";
- Уставом БУ города Омска «Спортивная школа № 11».

### **Основными задачами реализации программы являются:**

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Данная программа является примерной, в её основе положена примерная (типовая) программа, которая изменена с учетом особенностей БУ города Омска «СШ №11» возраста и уровня подготовки обучающихся, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов обучения и воспитания.

Программа служит основным документом для эффективного построения подготовки резервов квалифицированных гандболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания обучающихся.

### **Целью реализации программы являются:**

создание условий для формирования и развития спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей, физического самосовершенствования в процессе занятия гандболом. Популяризацию здорового образа

жизни через привлечение детей к регулярным занятиям гандболом, укрепление здоровья и разностороннее развитие всех пяти качеств (сила, гибкость, выносливость, координация и скорость).

### **1.1. Общая характеристика гандбола.**

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

Участвующие в игре команды стремятся завладеть мячом и забросить его в ворота противника, защищаемые вратарем. Все действия с мячом выполняют только руками. Борьба за мяч протекает в рамках правил, разрешающих противодействие, но пресекающих грубость и неспортивное поведение. Продолжительность игры зависит от возраста и пола участников и составляет от 30 до 60 мин.

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

Гандбол — прекрасное средство общей физической подготовки. Он широко используется в физическом воспитании школьников, учащихся средних и высших учебных заведений, в системе профтехобразования. Популярен гандбол в Вооруженных Силах страны.

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

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

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

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

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

Актуальность программы, прежде всего - это целевая направленность подготовки юных гандболистов на высшее спортивное мастерство. При большом охвате детей занятиями гандболом главным остается воспитание спортсменов высокого класса. Для этого нужна рациональная структура тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому игроку.

### **1.2. Структура системы многолетней подготовки.**

Система многолетней подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной

активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятное для этого.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап базового уровня сложности – (1-й, 2-й, 3-й, 4-й, 5-й, 6-ой года обучения);
- этап углубленного уровня сложности – УУС - (1-й, 2-й, 3-й, 4-й года обучения).

### **1.2.1. Этап базового уровня сложности (БУС)**

На этап базового уровня сложности зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). На этапе БУС осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на следующий этап подготовки.

#### **Основные задачи этапа:**

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям гандболом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основам техники гандбола и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

### **1.2.2. Этап углубленного уровня сложности (УУС)**

Этот этап можно условно разделить на 2 периода:

- первый период углубленного уровня сложности включает 1-й и 2-й года обучения (УУС 1, УУС 2);
- второй период углубленного уровня сложности включает 3-й и 4-й года обучения (УУС 3, УУС 4). Этот период охватывает обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования.

В группы углубленного уровня сложности зачисляются на конкурсной основе только здоровые и практически здоровые обучающиеся, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общей физической и специальной физической подготовке.

#### **Основные задачи этапа:**

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники и тактики гандбола;
- планомерное повышение уровня общей, специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие анаэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке;
- начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- профилактика вредных привычек.

- совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психической подготовленности обучающихся в условиях соревновательной деятельности;
- воспитание «командного духа», патриотизма и поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья обучающихся и повышение функциональных возможностей организма.

Срок обучения по программе –10 лет (6 лет для базового уровня, 2 года для углубленного уровня и дополнительно 2 года, для ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования)..

Программа рассчитана на обучение детей в возрасте от 7-8 до 18 лет. Набор и зачисление на отделение гандбол этапа БУС осуществляется приемной комиссией БУ города Омска «СШ № 11» по письменному заявлению родителя (законного представителя) на основании медицинского заключения о состоянии здоровья обучающегося и по результатам испытаний общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности. В группы УУС зачисляются обучающиеся прошедшие обучение на базовом уровне сложности не менее одного года на тех же условиях. Зачисление обучающихся на этапы БУС и УУС производится на основании локальных актов спортивной школы.

### 1.3. Наполняемость групп

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод обучающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья и освоением разделов Программы, сдавших контрольные нормативы.

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

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах базового уровня сложности 1-3 года обучения 2 – 3 часа;
- в группах базового уровня сложности 4-6 года обучения 2 – 4 часа;
- в группах углубленного уровня сложности – 2- 4 часа.

### Наполняемость групп по годам обучения и объем недельной тренировочной нагрузки обучающихся (в академических часах)

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (чел)	Максимальная наполняемость группы (чел)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Этап базового уровня сложности	1 год обучения	15	25	6
	2 год обучения	12	20	8
	3 год обучения	12	20	8
	4 год обучения	10	18	10
	5 год обучения	10	18	10
	6 год обучения	8	18	12
Этап углубленного уровня сложности	1 год обучения	8	18	12
	2 год обучения	6	18	14
	3 год обучения	4	18	16
	4 год обучения	4	18	18

Примечание:

1. Максимальный количественный состав в группах базового уровня сложности 4-6 годов обучения и углубленного уровня сложности 1-4 годов обучения составляет 18 человек (состав команды гандболистов на официальных соревнованиях).
2. При невозможности зачисления в группы базового уровня сложности всех желающих, отбор производится по результатам сдачи приёмных контрольных нормативов.
3. На этап углубленного уровня сложности переводятся обучающиеся прошедшие обучение на этапе базового уровня сложности не менее одного года и по результатам промежуточной аттестации.

### **Планируемые результаты освоения образовательной Программы обучающимися:**

#### **на этапе базового уровня сложности:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по гандболу;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий гандболом;
- формирование спортивной мотивации;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по гандболу;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- укрепление здоровья спортсменов.

#### **на этапе углубленного уровня сложности:**

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации; - сохранение здоровья спортсменов.

## **2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

При разработке учебного плана учитываются основные требования по возрасту, численному составу обучающихся, объему учебно-тренировочной работы по всем предметным областям: теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, избранный вид спорта, общая и специальная физическая подготовка, основы профессионального самоопределения, различные виды спорта и подвижные игры, судейская подготовка, развитие творческого мышления, акробатика, специальные навыки, спортивное и специальное оборудование.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

## Учебный план тренировочных занятий на 46 учебных недель

Предметные области	Годы обучения									
	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности			
	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
	6ч	8ч	8ч	10ч	10ч	12ч	12ч	14ч	16ч	18ч
Теоретические основы физической культуры и спорта	28	37	37	46	46	55	55	64	74	83
Общая физическая подготовка	55	74	85	106	115	138	-	-	-	-
Избранный вид спорта	83	110	110	138	138	166	144	167	192	215
Общая и специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	116	135	155	174
Основы профессионального самоопределения	-	-	-	-	-	-	72	84	96	108
Различные виды спорта и подвижные игры	27	37	33	41	37	44	28	32	36	41
Судейская подготовка	-	-	-	-	-	-	27	32	36	42
Развитие творческого мышления	14	18	18	23	23	27	27	32	36	41
Акробатика	28	37	30	37	37	44	28	33	37	42
Специальные навыки	27	37	37	46	41	50	28	33	37	41
Спортивное и специальное оборудование	14	18	18	23	23	28	27	32	37	41
Физкультурно-спортивные мероприятия и соревнования	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Самостоятельная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Контрольные и контрольно-переводные нормативы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Итого</b>	<b>276</b>	<b>368</b>	<b>368</b>	<b>460</b>	<b>460</b>	<b>552</b>	<b>552</b>	<b>644</b>	<b>736</b>	<b>828</b>

**Результатом освоения программы является:**

**2.1.** В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для базового уровня:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.



В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для углубленного уровня:

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

**2.2.** В предметной области "общая физическая подготовка" для базового уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

**2.3.** В предметной области "общая и специальная физическая подготовка" для углубленного уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

**2.4.** В предметной области "основы профессионального самоопределения" для углубленного уровня:

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

**2.5.** В предметной области "вид спорта" для базового уровня:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;  
 освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;  
 освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области "вид спорта" для углубленного уровня:

обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

освоение комплексов специальных физических упражнений;

повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;

знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;

опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

**2.6.** В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры" для базового и углубленного уровней:

умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

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

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

**2.7.** В предметной области "судейская подготовка" для углубленного уровня:

освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

знание этики поведения спортивных судей;

освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.

**2.8.** В предметной области "развитие творческого мышления" для базового и углубленного уровней:

развитие изобретательности и логического мышления;

развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

**2.9.** В предметной области акробатика для углубленного уровня:

умение выполнять комплексы специальных акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

приобретение навыков, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации.

**2.10.** В предметной области "специальные навыки" для базового и углубленного уровней:

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

умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

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

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

**2.11.** В предметной области "спортивное и специальное оборудование" для базового и углубленного уровней:

знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

**2.12.** В предметной области "физкультурно-спортивные мероприятия и соревнования" для базового и углубленного уровней:

участие обучающихся в качестве участника, спортивного судьи, зрителя в физкультурных и спортивных мероприятиях,

участие обучающихся в иных видах практических занятий:

организация посещений в качестве зрителей спортивных соревнований, в том числе межрегиональных и всероссийских;

организация и проведение совместных мероприятий (например: конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей) с другими Организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

**2.13.** В предметной области "самостоятельная работа" для базового и углубленного уровней:

формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся;

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и способов

Самостоятельная работа обучающихся может составлять до 10 процентов от общего объема программного материала.

Данная работа контролируется тренером-преподавателем на основании ведения дневника самоконтроля, аудио-видеоматериалами, бесед и другими способами.

**2.14.** В предметной области " контрольные и контрольно-переводные нормативы " для базового и углубленного уровней:

промежуточная аттестация

итоговая аттестация

На протяжении обучения по программе обучающиеся проходят **промежуточную и итоговую аттестации:** в форме тестирования (контрольные и контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической и технической подготовке)

Аттестация проводится во время учебно-тренировочных занятий в рамках годового учебно-тематического плана программы и согласно расписания занятий. Итоги аттестаций отражаются в протоколах.

Промежуточная аттестация проводится по итогам обучения за учебный год в форме контрольных испытаний (упражнений) по общей, специальной физической и технической подготовке. Результаты промежуточной аттестации являются основанием для перевода обучающихся на следующий год и уровень обучения.

Итоговая аттестация проводится по окончании срока обучения по дополнительной предпрофессиональной программе. Результаты итоговой аттестации являются основанием для выдачи свидетельства об окончании курса обучения по дополнительной предпрофессиональной программе в соответствии с частью 15 статьи 60 Федерального закона № 273-ФЗ от 29.12.2012 года.

Расписание учебных занятий на учебный год (месяц, квартал) утверждается распорядительным актом руководителя



### **3.1.1. Физическая культура и спорт в России**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по гандболу.

### **3.1.2. Состояние и развитие гандбола в России**

История развития гандбола в мире и в нашей стране. Достижения гандболистов России на мировой арене. Количество обучающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий гандболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд гандболистов на соревнованиях.

### **3.1.3. 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.

### **3.1.4. Гигиенические требования, предъявляемые 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. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. 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.

### **3.1.5. Влияние физических упражнений на организм спортсмена**

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

### **3.1.6. 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, заболевание 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.

### **3.1.7. 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. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. 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 занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

### **3.1.8. Планирование и контроль спортивной подготовки**

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. 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. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

### **3.1.9. 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, лидерование, 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.

### **3.1.10. 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. Разнообразии технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр.

### **3.1.11. Основы тактики игры и тактическая подготовка**

Стратегия и тактика, система и стиль игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков в защите 6:0, 5:1, 3:3 и др. и нападении. Коллективная и индивидуальная игра, их рациональное сочетание. Зависимость тактического построения игры команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков и других факторов.

### **3.1.12. Спортивные соревнования**

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.

### 3.2. Техническая подготовка

#### 3.2.1. Техника нападения

Приёмы игры	Базовый уровень сложности						Углубленн ый уровень сложности	
	Год обучения							
	1-й	2-3-й	4-й	5-й	6-й	1-й	2-й	
1	2	3	4	5	6	7	8	
Стойка нападающего	+	+	+					
Бег с изменением направления	+		+					
Бег с изменением скорости	+	+	+					
Бег спиной вперёд	+	+						
Смена бега (спиной-лицом)	+	+	+					
Бег челночный	+	+	+					
Бег зигзагом		+	+					
Бег с подскоками		+	+					
Прыжки вверх, в стороны, вперёд, на одной и двух ногах	+	+	+					
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 недолётом и перелётом мяча		+	+	+				
Ловля мячей высоких и 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 одной рукой без захвата			+	+	+	+	+	
Ловля одной рукой захватом пальцами					+	+	+	
Ловля мяча двумя руками с полуотскоком об пол на месте и в движении				+	+	+	+	
Передача толчком двумя руками с места	+							
Передача мяча одной рукой хлёстом сверху с места	+	+						
Передача мяча хлёстом сверху с последующим перемещением	+	+	+					
Передача мяча хлёстом сбоку с последующим перемещением		+	+					
Передача мяча с разбега обычными шагами	+	+	+					
Передача мяча со скрестным шагом в разбеге	+	+	+					
Передача мяча при движении партнёров в одном направлении	+	+	+					
Передача по прямой траектории	+	+						
Передача по навесной траектории		+	+					

Передача мяча после ловли с полуотскока				+	+		
Передача толчком одной руки			+	+			
Передача кистевая за спиной				+	+	+	+
Передача кистевая, держа мяч хватом сверху				+	+	+	+
Передача в прыжке с поворотом			+	+	+		
Передача мяча с преодолением помех		+	+	+			
Ведение мяча одноударное на месте	+						
Ведение мяча многоударное на месте	+	+					
Ведение мяча многоударное в движении прямо	+	+					
Ведение мяча многоударное со сменой направления	+	+	+	+			
Ведение мяча со сменой скорости	+	+	+				
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+					
Ведение мяча с низким отскоком		+	+	+	+	+	+
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 отражённым отскоком	+	+	+				
Бросок со скользящим отскоком			+	+	+	+	+
Бросок с отскоком с вращением					+	+	+
Бросок с разбега со скрестным шагом (вперёд)	+	+	+	+	+	+	+
Бросок с разбега со скрестным шагом (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 90°				+	+	+	+
Бросок в прыжке, отталкиваясь одноимённой ногой	+	+	+	+	+	+	+
Бросок в прыжке, отталкиваясь разноимённой ногой			+	+	+	+	+
Бросок в прыжке - мяч по навесной траектории			+	+	+	+	+
Бросок в прыжке с наклоном туловища вправо				+	+	+	+
Бросок в прыжке с наклоном туловища влево (за голову)				+	+	+	+
Бросок в прыжке с наклоном туловища влево (за						+	+



спину)							
Бросок после ловли в безопорном положении (парашют)					+	+	+
Бросок после ловли в безопорном положении, ворвавшись в зону						+	+
Бросок в падении с приземлением на руки			+	+	+	+	+
Бросок в падении с приземлением на ногу и руки		+	+				
Бросок в падении с приземлением на бедро одноимённой ноги				+	+	+	+
Бросок в падении, отталкиваясь вправо						+	+
Бросок в падении, отталкиваясь влево					+	+	+
Бросок в падении с поворотом в сторону бросающей руки				+	+	+	+
Штрафной бросок в двух опорном положении	+	+	+	+	+	+	+
Штрафной бросок в одноопорном положении			+	+	+	+	+
Штрафной бросок в падении			+	+	+	+	+
Штрафной бросок в падении с двух ног				+	+	+	+
Совершенствование приёмов и их умений, характерных для конкретных игровых амплуа			+	+	+	+	+

### Техника нападения

#### **Учебный материал для групп углубленного уровня сложности 3-го и 4-го годов обучения**

Совершенствование приёмов и их сочетаний, характерных для применения игровых амплуа. Совершенствование ранее изученных приёмов игры по амплуа игроков в команде на основе их физической подготовленности и индивидуального освоения материала.

#### **Для игроков второй линии нападения**

Перемещения. Совершенствование бега (рывка) на коротких отрезках с подскоком, скрестным шагом, приставным шагом, обычным шагом, широким и коротким, лицом, боком, спиной вперёд; остановка одной и обеими ногами; прыжки в длину и в высоту, толкаясь одной и обеими ногами (правой и левой). Владение мячом. Ловля мяча обеими руками сбоку (не поворачивая туловища) на месте, в движении, в прыжке. Ловля одной рукой захватом и без захвата. Передача мяча одной рукой (хлестом, толчком, кистевая) на близкое расстояние во всех направлениях с места, с разбега в один, два, три шага, в прыжке, после резкой остановки, после ловли мяча с полукотскока, после ловли в непосредственной близости защитников; дальняя передача мяча одной рукой хлестом движущемуся партнеру. Ведение мяча одноударное без зрительного контроля, совершенствование многоударного ведения на предельной скорости перемещения с преследованием. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку, с наклоном туловища влево и вправо, в опорном положении и в прыжке, с различными способами разбега, с различной траекторией полета мяча, с дальнего и ближнего расстояния.

#### **Для игроков первой линии нападения (крайних)**

Перемещения. Совершенствования рывка на коротких отрезках широкими и короткими шагами с резкой остановкой и изменение направления движения. Прыжок в сторону, толкаясь одной ногой (правой, левой). Владение мячом. Ловля мяча одной и обеими руками (спереди и сбоку) на большой скорости перемещения, в прыжке при непосредственной близости защитников. Передача мяча одной рукой (хлестом, толчком, кистевая) на большой скорости перемещения, в прыжке, после резкой остановки, в борьбе с защитником. Одноударное и многоударное ведение мяча на большой скорости, с резкой остановкой и изменением направления движения, ведение с поворотом кругом. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку (с замахом вверх - назад, вниз - назад, вперед - в сторону), с наклоном и без наклона туловища, с горизонтальной, нисходящей, восходящей, навесной траекторией полета мяча, в прыжке в высоту и в длину (вправо, влево, вперед), толкаясь одной (одноименной и

разноименной) ногой. Бросок мяча одной рукой в падении с приземлением на руки и бедро (одноименное бросающей руке) с места и с разбега, в опорном и безопорном положении.

### *Для игроков первой линии нападения (линейных)*

Перемещения. Совершенствование ходьбы и бега с точной постановкой ступни на разметку и около нее. Прыжок с точной постановкой ступни, толкаясь одной и обеими ногами. Падение на руки, на бедро и туловище с места и с разбега. Владение мячом. Ловля мяча одной и обеими руками на месте (не сдвигая ног); передвигаясь лицом, боком и спиной вперед; в прыжке; в падении в непосредственной близости защитников. Передача мяча одной и обеими руками «в одно касание». Совершенствование передач при большой скученности игроков. Одноударное ведение мяча с резкой сменой управления движения, с поворотом кругом. Совершенствование многоударного ведения на предельной скорости перемещения с преследованием. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку в падении с места в опорном положении, толкаясь одной и обеими ногами; с разбега в сторону ворот; с разбега вдоль зоны вратаря (находясь спиной к воротам) с поворотом левым и правым плечом вперед в опорном и безопорном положении, толкаясь одной ногой; бросок мяча с приземлением на руки, на вынесенную вперед - в сторону толчковую ногу и руки, на бедро и туловище; бросок мяча в падении с горизонтальной, восходящей, навесной и с отскоком траекториями полета мяча. Бросок мяча назад сверху, снизу и сбоку из положения стоя спиной к воротам. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку с места в опорном положении. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку в прыжке с места и с разбега.

### **3.2.2. Техника защиты**

Приёмы игры	Базовый уровень сложности					Углубленный уровень сложности		
	Год обучения						1-й	2-й
	1-й	2-3-й	4-й	5-й	6-й			
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 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					+	+	+	

### **Учебный материал для групп углубленного уровня сложности 3-го и 4-го годов обучения**

Совершенствование ранее изученных приёмов по своему амплуа в системе защиты, применяемой командой. Совершенствование ранее изученных приёмов против игроков с индивидуальными особенностями (большой рост, маленький рост, быстрый, медленный и т.д.); против игроков, выполняющих конкретные функции в команде.

#### **3.2.3. Техника вратаря**

Приёмы игры	Базовый уровень сложности					Углубленный уровень сложности	
	Год обучения						
	1-й	2-3-й	4-й	5-й	6-й	1-й	2-й
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 вперёд			+	+	+		
Задержание 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 отскока от площадки		+	+				
Техника полевого вратаря		+	+	+	+	+	+

#### **Техника вратаря**

### **Учебный материал для групп углубленного уровня сложности 3-го и 4-го годов обучения**

Совершенствование ранее изученных приёмов на базе постоянного повышения физических качеств. Отражение мяча одной (мах, выпад, «шпагат») и обеими (смыканием, скачком вперёд) ногами; отражение мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку (с замахом и без него). Направленное отбивание мяча (за ворота, в поверхность площадки с последующей ловлей мяча).

#### **3.3. Тактическая подготовка**

##### **3.3.1. Тактика нападения**

Приёмы игры	Базовый уровень сложности					Углубленный уровень сложности	
	Год обучения						
	1-й	2-3-й	4-й	5-й	6-й	1-й	2-й
<b>Индивидуальные действия</b>							
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 партнёров	+	+					
Применение передачи при движении в одном направлении	+	+					
Применение сопровождающей передачи		+	+	+			
Применение передачи скрытно			+	+	+	+	+
Применение броска с открытой позиции	+	+	+	+	+	+	+
Применение броска с закрытой позиции			+	+	+	+	+
Применение броска с закрытой позиции (полностью укрыться)				+	+	+	+
Финт перемещением без мяча при встречном движении (по ложному)	+	+	+				
Финт перемещением без мяча при встречном движении (вправо-влево - вправо)		+	+	+	+	+	+
Финт перемещением без мяча при параллельном движении (остановка - изменить направление)		+	+	+			
Финт перемещением с мячом при встречном движении (показать уход – выполнить ведение в другую сторону)		+	+	+	+		
Финт перемещением с мячом при встречном движении (вправо-влево - 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 учётом индивидуальных особенностей партнёров					+	+	+
Совершенствование с учётом индивидуальных особенностей защитников противника					+	+	+
<b>Групповые действия</b>							
Действия двух нападающих против одного защитника	+	+					
Действия трёх нападающих против двух защитников	+	+					
Взаимодействие двух нападающих без «стягивания» защитников		+	+	+			
Взаимодействие трёх нападающих без «стягивания» защитников		+	+	+	+		
Параллельное взаимодействие двоих «на стягивание»		+	+	+			

защитников							
Параллельное действие 3-5 игроков «на стягивание» защитников			+	+	+	+	+
Скрестное внутреннее действие		+	+	+	+		
Скрестное внешнее взаимодействие трёх игроков		+	+	+	+	+	+
Заслон внутренний на линии атаки партнёра			+	+	+	+	+
Заслон внешний для ухода партнёра и 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					+	+	+
Взаимодействие при введении из-за боковой линии		+	+	+			
Взаимодействия при свободном броске		+	+	+	+	+	+
Комбинации из индивидуальных и групповых действий				+	+	+	+
Совершенствование с конкретным партнёром в конкретной ситуации					+	+	+
<b>Командные действия</b>							
Позиционное нападение 2:4 с крайними игроками у 6-и метровой линии				+	+	+	+
Позиционное нападение 2:4 с крайними игроками у 9-и метровой линии			+	+	+	+	+
Позиционное нападение 3:3 с крайними игроками у 6-и метровой линии		+	+	+	+	+	+
Позиционное нападение 3:3 с крайними игроками у 9-и метровой линии	+	+	+	+	+	+	+
Нападение в меньшинстве			+	+	+	+	+
Нападение в большинстве			+	+	+	+	+
Поточное нападение (восьмёрка)					+	+	+
Отрыв	+	+	+	+	+	+	+
Прорыв			+	+	+	+	+

### Тактика нападения

#### **Учебный материал для групп углубленного уровня сложности 3-го и 4-го годов обучения**

#### **Индивидуальные действия**

Применение бросков с открытых и закрытых позиций, выбор направления броска с учётом сильных и слабых сторон в подготовленности вратаря. Выбор и применение финта против конкретного защитника на основе изучения слабых и сильных сторон в его подготовленности.

#### **Групповые действия**

Взаимодействия партнёров в определённых игровых звеньях: взаимодействия игроков задней линии между собой для завершения атаки, взаимодействия игроков второй линии с линейными, с крайними, взаимодействия крайнего игрока с линейным.

#### **Командные действия**

Позиционное нападение по системе расстановки 2:4. Совершенствование нападения против защиты 6:0 с выходом и 3:3. Совершенствование стремительного нападения прорывом.

**3.3.2. Тактика защиты**

Приёмы игры	БУС					УУС	
	Год обучения						
	1-й	2-3-й	4-й	5-й	6-й	1-й	2-й
<b>Индивидуальные действия</b>							
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 учётом его индивидуальных особенностей					+	+	+
Опека игрока с мячом с учётом его индивидуальных особенностей					+	+	+
Уход от внутреннего заслона			+	+	+	+	+
Уход от внешнего заслона			+	+	+	+	+
Финт перемещением					+	+	+
<b>Групповые действия</b>							
Финт блокированием (показать блокирование сверху - выполнить соответственно броску)				+	+	+	+
Подстраховка партнёра при личной опеке	+	+	+	+	+	+	+
Подстраховка при зонной защите		+	+	+	+	+	+
Переключение передач игрока		+	+	+	+	+	+
Переключение на опеку другого сменой подопечных	+	+	+	+	+	+	+
Противодействие заслону: отступление и т.д.		+	+	+	+	+	+
Попеременная опека нескольких играющих			+	+	+	+	+
<b>Командные действия</b>							
Зонная защита 6:0 без выхода на игрока с мячом	+	+	+	+	+	+	+
Зонная защита 6:0 с выходом		+	+	+	+	+	+
Зонная защита 5:1 без выхода			+	+	+	+	+
Зонная защита 5:1 с выходом			+	+	+	+	+
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 защиты**

**Учебный материал для групп углубленного уровня сложности 3-го и 4-го годов обучения**

**Индивидуальные действия**

Уметь разрушать замыслы противника своей активной игрой.

### **Групповые действия**

Взаимодействия партнёров в определённых игровых звеньях в зависимости от применяемой командой системы защиты.

### **Командные действия**

Зонная защита по системе расстановки 3:3. Совершенствование ранее изученных систем. Защита в меньшинстве 5:6, 4:6.

### **3.3.3. Тактика вратаря**

Приёмы игры	БУС					УУС	
	Год обучения						
	1-й	2-3-й	4-й	5-й	6-й	1-й	2-й
Выбор позиции в воротах		+	+	+			
Выбор позиции в площади вратаря (игра на выходах)			+	+	+	+	+
Выбор позиции в поле		+	+	+	+	+	+
Задержание мяча с отражённого отскока		+	+				
Задержание мяча со скользящего отскока			+	+	+	+	+
Задержание мяча, летящего по восходящей траектории					+	+	+
Финты стойкой			+	+	+	+	+
Финты выбором позиции в воротах				+	+	+	+
Финты выбором позиции в площади вратаря					+	+	+
Взаимодействие с нападением при контратаке		+	+	+	+	+	+
Взаимодействие с защитой при свободном броске				+	+	+	+
Взаимодействие с защитой и с нападением в конкретных игровых ситуациях					+	+	+
Тактика полевого игрока		+	+	+	+	+	+

### **Тактика вратаря**

#### **Учебный материал для групп углубленного уровня сложности 3-го и 4-го годов обучения**

#### **Индивидуальные действия**

Совершенствование выбора позиции в воротах и в зоне вратаря.

Финты вратаря: выбором позиции (выйти вперёд; сместиться в сторону в воротах), стойкой (широко расставить ноги; согнуть ноги и опустить руки и т.п.).

#### **Командные действия**

Совершенствование взаимодействий с нападением и защитой.

### **3.4. Режимы тренировочной работы и требования по спортивной подготовленности**

Подготовка гандболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения обучающиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

Этапы подготовки	Срок обучения	Примерный возраст для зачисления (лет)	Кол-во часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
Базовый уровень сложности	1-й год	7-9	6	Выполнение нормативов ОФП
	2-й год	8-10	8	
	3-й год	9-11	8	
	4-й год	10-12	10	
	5-й год	11-13	10	Выполнение нормативов ОФП, СФП
	6-й год	12-14	12	
Углубленный уровень сложности	1-й год	13-15	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП
	2-й год	14-16	14	
	3-й год	17-18	16	
	4-й год	17-18	18	

Многолетняя подготовка гандболистов строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в тренировочном процессе.

Прежде всего это целевая направленность подготовки юных спортсменов по отношению к высшему спортивному мастерству. При большом охвате детей занятиями гандболом главным остается воспитание спортсменов высокого класса. Для этого в течение всего периода проводится отбор наиболее перспективных детей для рекомендации в группы подготовки для спорта высших достижений.

Для достижения высшего спортивного мастерства требуется освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Необходимо так строить подготовку, чтобы сохранить равновесие между затратой и восстановлением энергоресурсов обучающихся. Для этого нужна рациональная структура тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому игроку.

Развитие разных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних, в другом - других качеств. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в гандболе. Для этого тренеру необходимы знания возрастных особенностей развития юных игроков и модели гандболиста высокой квалификации.

Гандбол - командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным гандболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В гандболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по признаку возраста, пола, игрового амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

Для успешного совершенствования соревновательной деятельности подготовку юного гандболиста необходимо вести в условиях перспективного опережения формирования спортивно-технического мастерства, что предусматривает овладение умениями и навыками в режиме, который будет у игрока и в будущем. Следует пользоваться специальным, пригодным для определенного возраста инвентарем и оборудованием, чтобы в дальнейшем не пришлось переучивать игрока на другой темп, ритм и быстроту движений. Это позволит вести



совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

### **Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств**

Сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков. Однако необходимо учитывать, что в гандбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего, это высокорослые дети. Они отличаются от менее рослых и по половому созреванию, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие дети опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям.

Кроме того, у девочек и мальчиков, а тем более у юношей и девушек, имеются большие различия в становлении физической кондиции. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить тренировочный процесс.

Юные гандболистки и гандболисты во всех возрастах значительно отличаются по скоростно-силовым показателям, особенно в метаниях мяча. Однако до 14 лет их функциональные показатели существенных различий не имеют. Различия нарастают с увеличением возраста в пользу юношей.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда занимающиеся упражняются в технических приёмах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

Если в занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует проводить упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе базового уровня сложности юные спортсмены должны научиться выполнять любые функции в команде.

Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в ворота с места и в движении, стремительно атаковать, опекать нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный гандболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплу.

При подготовке юных гандболистов особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юношами и девушками. Следует учитывать их особенности, связанные со склонностью девушек к более выраженному приросту массы тела, с быстрым утомлением внимания при физической нагрузке и недостаточным уровнем физической работоспособности.

Выбор вратаря лучше всего осуществлять, просматривая игру в воротах всех занимающихся. Специализацию вратаря следует начинать с базового уровня сложности 2,3 года обучения.

### 3.5. Физическая подготовка

(для всех возрастных групп)

#### 3.5.1. Общие подготовительные упражнения

**Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по порядку номеров, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ног в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); прыжки.

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

### **3.5.2. Специально-подготовительные упражнения**

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. 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 (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки 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).

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. 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. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). 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 баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и гандбольному в прыжке, с места, с разбега в стену). Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность, попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение 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 с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и

различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

### **3.6. Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием психологической подготовленности;
- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;
- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

### 3.7. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практики являются неотъемлемым компонентом системы подготовки юных гандболистов. 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.

### 3.8. Восстановительные мероприятия

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в гандболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

***Во избежание травм рекомендуется:***

- Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
- Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
- Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
- Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
- Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
- Применять упражнения на расслабление и массаж.
- Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: 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 построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное *психологическое* воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

*Гигиенические* средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

*Медико-биологическая* группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать 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, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

### **3.8.1. Диспансерное обследование включает в себя:**

- осмотр врача по спортивной медицине, врачей-специалистов: терапевта, хирурга-травматолога, невропатолога, стоматолога, отоларинголога, окулиста, гинеколога. При наличии показаний проводятся дополнительные консультации специалистов.
- исследование физического развития.
- функциональные пробы и определение общей физической работоспособности.
- флюорография органов грудной клетки.
- электрокардиография.
- клинический анализ крови и мочи.
- биохимический анализ крови.

При наличии медицинских показаний проводятся дополнительные функционально-диагностические и лабораторные исследования.

### **3.8.2. Самоконтроль.**

Самоконтроль – представляет собой систематические наблюдения спортсменом за изменениями своего здоровья, физического развития и физической подготовленности при занятиях спортом.

Самочувствие, настроение, неприятные ощущения, аппетит, чистота сердечных сокращений, масса тела, функция кишечного-желудочного тракта, потоотделение, жизненная ёмкость лёгких, сила мышц, динамика развития двигательных качеств, спортивные результаты – всё это показатели самоконтроля.

Контролировать показатели организма можно по внешним и внутренним признакам:

- обильное потоотделение, чрезмерное покраснение тела, посинение кожи вокруг губ, появление отдышки, нарушение координации движений – это внешние признаки. При их появлении необходимо прекратить выполнение упражнений и отдохнуть;
- появление болевых ощущений в мышцах, подташнивание и даже головокружений – внутренние признаки. В таких случаях необходимо прекратить выполнение упражнения, отдохнуть и на этом закончить занятие.

В процессе занятий необходимо особо обращать внимание на появление во время тренировочного процесса болей в мышцах, в правом и левом подреберье, в области сердца, головных болей, головокружения.

Если после занятий физическими упражнениями самочувствие, настроение, аппетит, сон хорошие и есть желание заниматься дальше, то это показывает что ваш организм справляется с нагрузками.

Кроме самоконтроля предусматривается и контроль со стороны родителей. Они должны следить за тем, чтобы дети ежедневно выполняли физические упражнения в нужном объёме и с достаточной интенсивностью.

### Оценка показателей состояния организма спортсмена

Баллы	Аппетит	Самочувствие	Желание заниматься ф/у	Работоспособность	Переносимость нагрузки	Сон	Болевые ощущения
5	Повышенный	Хорошее	С удовольствием	Высокая	Хорошая	Спокойный Крепкий	Нет
4	Нормальный	Удовлетворительное	Есть желание	Хорошая	Удовлетворительная	Без пробуждений	Немного болят мышцы
3	Пониженный	Вялость, усталость	Безразлично	Удовлетворительная	Плохая, вялость, апатия	Трудное засыпание	Небольшое чувство тошноты
2	Есть не хотел	Плохое	Нет желания	Низкая	Прекратил заниматься ф/у	Бессонница	Боли в подреберье
1	Отвращение к еде	Недомогание	Болезненное состояние	Выполнил только тренировку	Не занимался		Головокружение, боли в сердце

### 3.8.3. Способы оценки тренированности.

Показатели тренированности определяются морфологическими и функциональными изменениями отражающими состояние отдельных систем организма. Наибольшие возможности для определения уровня тренированности в каждом конкретном случае открываются перед тренером-преподавателем тогда, как тот или иной метод используется не только в состоянии мышечного покоя, но и во время физической нагрузки. Поэтому чтобы правильно оценить уровень тренированности необходимо определять эти показатели в различных состояниях:

- в покое;
- при выполнении стандартных или дозированных нагрузок;
- при максимальных (соревновательных) нагрузках.

Ниже приводятся наиболее простые способы оценки тренированности, характеризующие изменение некоторых морфологических и функциональных данных при систематических занятиях физическими упражнениями и спортом и зависящие от повышения работоспособности в целом.

#### Субъективная оценка.

Тренер-преподаватель регистрирует ряд показателей, которые могут (при систематической регистрации) дать представление о воздействии занятий физическими упражнениями на организм в процессе тренировок:

- настроение;
- общее самочувствие;
- работоспособность;
- отношение к тренировке;
- сон;
- аппетит;
- сердцебиение;

- одышка;
- потливость;
- болевые ощущения.

Все эти показатели оцениваются по 5-ти бальной системе.

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

Общие требования безопасности:

- в качестве тренера-преподавателя (далее - тренер) для занятий могут быть допущены лица, имеющие специальное образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом);

- тренер должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе - периодические медицинские осмотры в сроки установленные соответствующими действующими нормативными актами;

- с тренером должны быть проведены следующие виды инструктажей: вводный (при поступлении на работу в учреждение); первичный на рабочем месте; повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте; внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах); целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями);

- тренер должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения;

- в обязанности тренера входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий.

Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях является одной из важнейших задач тренера:

- во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, тренер должен получить в начале учебного года информацию о состоянии здоровья каждого обучающегося. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме;

- тренер и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила внутреннего распорядка, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаро-взрывобезопасности, гигиены и санитарии;

- на занятиях возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов: значительные статические мышечные усилия; неточное, некоординированное выполнение упражнений; нервно-эмоциональное напряжение; недостатки общей и специальной физической подготовки;

- для занятий обучающиеся и тренер должны иметь специальную, соответствующую виду спорта спортивную форму;

- о каждом несчастном случае во время занятий тренер должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;

- в случае легкой травмы тренер должен оказать помощь пострадавшему.

К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении:

- обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж;

- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

#### **Требования безопасности перед началом занятий:**



- спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию (графику).  
Вход в зал разрешается только в присутствии тренера;

- перед началом занятий тренер должен обратить особое внимание на оборудование места занятий;

- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17°C, влажность - не более 30-40%;

- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер и дежурный группы;

- обучающиеся, опоздавшие к началу занятий, допускаются к занятиям только с разрешения тренера;

- перед началом занятий тренер должен выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

**Требования безопасности во время занятий:**

- занятия в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем образовательного учреждения;

- занятия должны проходить только под руководством тренера;

- тренер должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;

- за 10-15 мин до основной части обучающиеся должны проделать интенсивную разминку, особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы;

- во время занятия по свистку тренера обучающиеся немедленно прекращают работу (задание);

- для предупреждения травм тренер должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких нравственных, моральных качеств;

- каждый обучающийся должен хорошо усвоить важные приемы страховки, само страховки и упражнения для равновесия;

- тренер должен учитывать состояние обучающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;

- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера.

**Требования безопасности в аварийных ситуациях:**

- при несчастных случаях с обучающимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

- при обнаружении признаков пожара тренер должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера поименным спискам;

- поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

**Требования безопасности по окончании занятия:**

- после окончания занятия тренер должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;
- проветрить спортивный зал;
- в раздевалке при спортивном зале, обучающимся переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь);
- по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Объемы максимальных тренировочных нагрузок при реализации образовательной программы.

Продолжительность одного занятия при реализации Программы установлена в академических часах с учетом возрастных особенностей занимающихся и не может превышать – 4 часов.

При проведении более одного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 6 академических часов.

**3.10. Методическое обеспечение Программы.****Методические указания**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с гандболистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- в) выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

В группы базового уровня сложности детей принимают с 7-8-летнего возраста. Зачислять в эти группы можно и более старших детей, которые хотят заниматься гандболом. Для этого предлагаются нормативные требования для разного возраста. В группу необходимо принять не менее двух высокорослых и двух левшей. Это будет способствовать воспитанию игроков для команд, сформированных по современным требованиям.

Контроль подготовленности гандболистов необходимо вести с учетом их биологического возраста. А это значит, что важно учитывать не только год обучения в спортивной школе, а фактические возможности юных спортсменов на данном этапе их физического развития.

**3.11. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для занятий гандболом**

№ п/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	2
6	Сетка для переноски мячей	штук	2
7	Сетка заградительная для зала (6 x 15 м)	штук	2

#### 4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФИОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА.

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у обучающихся способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни человека.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у обучающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у обучающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе.

Своеобразие и особая сложность воспитательной работы со спортсменами определяется высокой эмоциональностью спортивной деятельности, постоянной необходимостью преодолевать трудности, обилием стрессовых ситуаций. В этих условиях требуется особенно глубокое знание воспитанников, точное соблюдение меры педагогических воздействий. Эффективность воспитательной работы с юными спортсменами во многом зависит также от четкости ее планирования, от умения тренера ставить на каждом этапе процесса многолетнего спортивного совершенствования конкретные воспитательные задачи, используя для их решения богатый арсенал форм, средств и методов.

Основным документом планирования является общешкольный план воспитательной работы, который разрабатывается завучем и утверждается директором спортивной школы. Общешкольный план составляется сроком на один год и включает работу по следующим основным направлениям: трудовое воспитание, нравственное воспитание, эстетическое воспитание. Помимо этого, в план включаются разделы: культурно-массовая работа, индивидуальная работа, связь с общеобразовательной школой, работа с родителями, связь с командой мастеров.

На основании общешкольного плана воспитательной работы каждый тренер составляет план работы с группой. Форма, по которой составляется план, и его основные разделы соответствуют общешкольному плану, однако он должен быть более конкретным по содержанию планируемой работы, учитывать особенности данного коллектива. Поскольку коллектив одной группы (команды) более мобилен в своем развитии, чем коллектив школы в целом, целесообразно планировать воспитательную работу в нем на длительный период. Наиболее оптимальный срок планирования в этом случае - 3-4 месяца. Такой период работы позволит тренеру ставить более конкретные воспитательные задачи, намечая объективные сроки их решения с учетом реальных возможностей группы.

В процессе воспитательной работы предполагается использование разнообразных форм обучения, которые подразделяются на массовые (с участием всех учебных групп), групповые (с участием одной или нескольких групп) и индивидуальные (рассчитанные на отдельных обучающихся). Оптимальный срок проведения массовых мероприятий - один раз в 2-3 месяца. Использование групповых форм зависит от возраста юных спортсменов, их образовательного и культурного уровня, графика учебно-тренировочных занятий. Ниже приводится примерный перечень форм воспитательной работы, которые можно использовать при составлении плана.

Трудовое воспитание: организация самообслуживания (дежурство юных спортсменов во время тренировочных занятий в школе, в столовой; подготовка и ремонт оборудования и инвентаря, подготовка » уборка мест тренировочных занятий, изготовление и оформление стендов и т.п.).  
Нравственное воспитание: беседы на этические и спортивно-этические темы, диспуты, читательские конференции, встречи с известными спортсменами, торжественный прием и выпуск воспитанников спортивной школы, проведение торжественных собраний, празднование дней рождения.

Эстетическое воспитание: посещение театров, музеев, выставок, встречи с деятелями литературы и искусства, походы в кино, экскурсии, турпоходы и т.д.

Учитывая ограниченный бюджет свободного времени юных спортсменов, необходимо вести поиск наиболее эффективных форм воспитательной работы. Одной из них является ком-

плексная форма работы, т.е. такая, которая сочетает в себе элементы всех основных направлений воспитательного процесса. Данная форма предполагает активное участие юных спортсменов в организации, подготовке и проведении планируемых мероприятий под руководством представителей школьного самоуправления, ответственных за их проведение. В свою очередь, тренеры - преподаватели осуществляют контроль за ходом выполнения намеченных мероприятий, оказывая при необходимости действенную помощь. Подобная организация воспитательного процесса возможна лишь при наличии дружного, сплоченного коллектива тренеров и воспитанников, где успехи и неудачи каждого его члена становятся объектом внимания остальных. Активная поддержка со стороны родителей и общеобразовательной школы позволит более плодотворно решать, насущные воспитательные проблемы.

Эффективной формой воспитательной работы может быть торжественное празднование дня рождения школы и выпуска, окончивших школу. Большую помощь в идейном воспитании молодых спортсменов могут оказать встречи с известными спортсменами.

Особое внимание воспитательной работе необходимо уделять в спортивно-оздоровительных лагерях, на учебно-тренировочных сборах и во время выезда команды в другие города, поскольку условия жизнедеятельности команды имеют свои специфические особенности, которые, прежде всего, характеризуются отсутствием привычных в обычных условиях факторов воздействия: семьи, школы, друзей, знакомых. В связи с этим тренер становится главным и единственным руководителем воспитательного процесса, что накладывает на него очень серьезную ответственность. Кроме того, в период сборов у юных спортсменов появляется больше, чем во время учебного года свободного времени, и, если целенаправленно его не организовывать, то очень скоро могут обнаружиться нежелательные явления, порожденные скукой. Поэтому перед выездом на учебно-тренировочный сбор или в спортивно-оздоровительный лагерь тренеру необходимо продумать программу воспитательной работы с учетом целевого назначения сборов, их продолжительности, условий и места проведения, состава участников. Во время выезда на соревнования воспитательная работа направлена, прежде всего, на обеспечение устойчивого психического состояния юных спортсменов, снятие эмоционального перевозбуждения, поддержание дружеских взаимоотношений, обеспечивающих высокую сплоченность коллектива.

Воспитательная работа в детской спортивной школе имеет свои особенности на каждом возрастном этапе.

В группах базового уровня сложности основной упор делается на формирование интереса к занятиям спортом, правильной спортивной мотивации, общих нравственных черт характера: трудолюбия, дисциплинированности, ответственности за порученное дело, уважения к тренеру и товарищам, требовательности к себе. В воспитательной работе с гандболистами этого возраста надо опираться в первую очередь на положительные эмоциональные переживания, связанные с овладением спортивными навыками, коллективными игровыми и соревновательными действиями, общением и дружбой друг с другом.

В группах углубленного уровня сложности особое внимание необходимо уделить воспитанию спортивного интеллекта, формированию волевых черт характера, развитию оперативного мышления и памяти. На этом этапе, совпадающем по срокам с пубертатным периодом, особенно важен индивидуальный подход к каждому ученику. Черты, связанные с акселерацией, разные темпы физического и психического развития юных спортсменов требуют рационального сочетания групповых и индивидуальных форм воздействия. Важно, чтобы отношения тренера с гандболистами подросткового возраста строились на основе взаимного доверия, понимания, требовательности, сознательной дисциплины. Не стоит злоупотреблять в общении с ними беседами и нравоучениями. Полезнее - вовлекать в конкретные дела, полагаясь на их самостоятельность и инициативу.

В группах углубленного уровня сложности особенно важной становится регуляция взаимоотношений в команде. Гандболисты этого возраста критически воспринимают свои недостатки, имеют свое мнение по тем или иным вопросам, занимаются самовоспитанием, хорошо контролируют свои действия. Основа отношений тренера и спортсменов юношеского возраста - принципиальность и взаимное уважение. По мере повышения мастерства спортсменов мотив процесса деятельности все больше переходит на ее результат.

Определенное значение в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться и соревнованиям, хотя их место в системе подготовки невелико. Наблюдая за особенностями выступления, поведения и высказываний спортсмена, тренер может сделать вывод, насколько прочно сформировались у спортсмена морально-волевые качества. Ведь именно напряженная атмосфера соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и морально-психологической подготовленности спортсмена. Поэтому тренеру необходимо фиксировать в специальном журнале не только спортивные результаты своих воспитанников, но и комментировать их поведение во время соревнований, отмечать выявленные недостатки в морально-психологической подготовке, настраивать спортсмена перед соревнованием не только на определенный результат, но и на проявление конкретных морально-волевых качеств.

Тренер-преподаватель должен постоянно помнить, что комплексный подход к воспитанию юного спортсмена предполагает изучение, учет и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту. Поэтому, разрабатывая план воспитательной работы с обучающимися спортивной школы, тренер-преподаватель должен заранее планировать изучение особенностей поведения обучающихся в быту и в учебной деятельности, все факторы влияния на их поведение и убеждения, чтобы уметь максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях и нейтрализовать это влияние.

## 5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

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, помесечно 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.

Важнейшее значение в педагогическом контроле эффекта занятий имеет определение их вклада в формирование знаний, умений, навыков, развитие физических способностей, совершенствование личностных качеств обучающихся. Педагогический контроль проводится для оценки динамики общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям юных спортсменов. В тренировочном процессе в силу многочисленных факторов неизбежны различные отклонения. Суть управления заключается в постоянном анализе всего процесса подготовки в целом, и внесении необходимых изменений на основании

поступающей информации о состоянии спортсменов. Педагогический контроль включает в себя: учет тренировочных нагрузок и их анализ; оценку технической, физической подготовленности спортсменов в процессе тренировок; внесение необходимых коррективов в тренировочный процесс.

Интегральная оценка состояния спортсмена может осуществляться как субъективными показателями (ощущение усталости, желание тренироваться, качество сна, степень аппетита, настроение, положительные и отрицательные эмоции, общее самочувствие и т.д.), так и средствами этапного, текущего и оперативного контроля.

Важной составной частью системы контроля является текущий контроль, при проведении которого определяется степень утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовность к выполнению запланированных тренировочных нагрузок. Достоверность текущего контроля значительно повышается, если он периодически сочетается с тестированием. Спортсмену предлагается выполнить определенную стандартную нагрузку, по реакции организма на которую определяют текущее состояние. Разнообразие тестовых упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности.

Оперативный контроль необходим и должен систематически проводиться с целью регулирования тренировочной нагрузки в течение дня и по дням недели. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсменов. Известно, что тренировочное упражнение вызывает неодинаковые функциональные сдвиги в организме не только у различных спортсменов, но и при измененном состоянии у одного и того же обучающегося. Это обуславливается как объемом, интенсивностью и психической напряженностью тренировочной нагрузки в одном упражнении, так и суммарным воздействием по нескольким упражнениям. Определяя состояние спортсмена после каждой тренировки к исходу одного микроцикла и перед началом следующего, тренер-преподаватель вносит необходимые изменения в программу тренировочного занятия.

В качестве наиболее информативного показателя реакции организма обучающегося на физическую нагрузку является определение частоты пульса, как во время выполнения упражнений, так и в период восстановления.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся ежегодные контрольно-переводные испытания для обучающихся (промежуточная аттестация).

Ежегодно приказом по БУ города Омска «СШ №11» утверждаются: сроки сдачи контрольно-переводных испытаний и состав приёмной комиссии.

В случае неудачной сдачи контрольно-переводных испытаний обучающийся имеет право на пересдачу.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся, успешно прошедшие испытания по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с контрольно-переводными испытаниями на следующий этап (период) подготовки не переводится, остаются на повторный год.

Для досрочного перевода, обучающегося на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать контрольно-переводные испытания, соответствующие данному этапу (периоду) подготовки, показать высокие спортивные результаты на соревнованиях.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Физическая подготовка» (общая и специальная физическая подготовка) используются контрольно-переводные нормативы, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация).

## **НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОФП ПРИ ПРИЕМЕ И ПЕРЕВОДЕ НА ВСЕХ ЭТАПАХ ОБУЧЕНИЯ**

**Сдаются 2 раза в год + 3 в декабре соревнования**

**Контрольно – переводные нормативы по общей физической подготовки для перевода (зачисления) в группы БУС-1,2,3 годов обучения**

Возраст	Бросок набивного мяча весом 2 кг из-за головы (см)		Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)		Прыжок в длину с места (см)		Бег 30 метров (с)		Бег 5 минут (м)						
	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.					
7 - 11 лет	5	366 и б.	316 и б.	5	18 и б.	15 и б.	5	155 и б.	145 и б.	5	5,6 и м.	5,8 и м.	5	950 и б.	900 и б.
	4	316-365	266-315	4	17-15	14-12	4	140-154	130-144	4	5,7-6,1	5,9-6,3	4	900	850
	3	261-315	211-265	3	14-12	11-9	3	125-139	115-129	3	6,2-6,6	6,4-6,8	3	800	750
	2	211-260	161-210	2	11-9	8-6	2	114-138	99-114	2	6,7-7,1	6,9-7,3	2	750	700
	1	210 и м.	160 и м.	1	8 и м.	5 и м.	1	113 и м.	98 и м.	1	7,2 и б.	7,4 и б.	1	700 и м.	650 и м.

Для зачисления в группу БУС – 1 года обучения необходимо набрать не менее 12 баллов

Для перевода в группу БУС – 2 года обучения необходимо набрать не менее 16 баллов

Для перевода в группу БУС – 3 года обучения необходимо набрать не менее 18 баллов

**Контрольно – переводные нормативы для перевода в группу БУС - 4 года обучения ОФП**

Возраст	Бросок набивного мяча весом 2 кг из-за головы (см)		Подтягивание (кол-во раз)	Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)	Прыжок в длину с места (см)		Бег 30 метров (с)		Бег 5 минут (м)						
	юн.	дев.			юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.			
10-12 лет	5	396 и б.	346 и б.	5	8 и б.	20 и б.	5	165 и б.	155 и б.	5	5,3 и м.	5,5 и м.	5	1000 и б.	950 и б.
	4	351-395	301-345	4	7-6	19-17	4	150-164	140-154	4	5,4-5,8	5,6-6,0	4	980	930
	3	306-350	256-300	3	5-4	16-14	3	135-149	125-139	3	5,9-6,3	6,1-6,5	3	950	900
	2	261-305	211-255	2	3-2	13-11	2	124-134	114-124	2	6,4-6,8	6,6-7,0	2	900	850
	1	260 и м.	210 и м.	1	0-1	10 и м.	1	123 и м.	113 и м.	1	6,9 и б.	7,1 и б.	1	850 и м.	800 и м.

**СФП**

Возраст	Ведение мяча 30 м (с)		Челночный бег 3x10 (с)		Метание набивного мяча 1 кг стоя на месте одной рукой (м)		Метание набивного мяча 1 кг сидя из-за головы 2-мя руками (м)					
	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.				
10-12 лет	5	5,5 и м.	5,7 и м.	5	7,5 и м.	7,7 и м.	5	10 и б.	9 и б.	5	5,0 и б.	4,5 и б.
	4	5,6-6,0	5,8-6,2	4	7,6-8,0	7,8-8,2	4	9,9-8,0	8,9-7,0	4	4,9-4,0	4,4-3,5
	3	6,1-6,5	6,3-6,7	3	8,1-8,5	8,3-8,7	3	7,9-5,9	6,9-4,9	3	3,9-3,4	3,4-2,9
	2	6,6-7,0	6,8-7,2	2	8,6-9,2	8,8-9,4	2	5,8-3,8	4,8-2,8	2	3,3-3,0	2,8-2,5
	1	7,1 и б.	7,3 и б.	1	9,3 и б.	9,5 и б.	1	3,7 и м.	2,7 и м.	1	2,9 и м.	2,4 и м.

Для перевода в группу БУС – 4 года обучения необходимо набрать не менее 18 баллов по ОФП и не менее 14 баллов по СФП.



**Контрольно – переводные нормативы для перевода в группу БУС - 5 года обучения**

**ОФП**

Возраст	Бросок набивного мяча весом 2 кг из-за головы (см)		Подтягивание (кол-во раз)	Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)	Прыжок в длину с места (см)		Бег 30 метров (с)		Бег 5 минут (м)						
	юн.	дев.			юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.			
11-13 лет	5	436 и б.	386 и б.	5	9 и б.	22 и б.	5	170 и б.	155 и б.	5	5,0 и м.	5,2 и м.	5	1100 и б.	1050 и б.
	4	391-435	341-385	4	8-7	21-19	4	155-169	140-154	4	5,1-5,5	5,3-5,7	4	1050	1000
	3	346-390	296-340	3	6-5	18-16	3	140-154	125-139	3	5,6-6,0	5,8-6,2	3	1000	950
	2	301-345	251-295	2	4-3	15-13	2	124-139	114-124	2	6,1-6,5	6,3-6,7	2	950	900
	1	300 и м.	250 и м.	1	2 и м.	12 и м.	1	123 и м.	113 и м.	1	6,6 и б.	6,8 и б.	1	900 и м.	850 и м.

**СФП**

Возраст	Ведение мяча 30 м (с)		Челночный бег 3x10 (с)		Метание набивного мяча 1 кг стоя на месте одной рукой (м)		Метание набивного мяча 1 кг сидя из-за головы 2-мя руками (м)					
	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.				
11-13 лет	5	5,2 и м.	5,4 и м.	5	7,3 и м.	7,5 и м.	5	12 и б.	11,0 и б.	5	6,0 и б.	5,5 и б.
	4	5,3-5,7	5,5-5,9	4	7,4-7,8	7,6-8,0	4	11,9-10,0	10,9-9,0	4	5,9-5,0	5,4-4,5
	3	5,8-6,2	6,0-6,4	3	7,9-8,3	8,1-8,5	3	9,9-7,0	8,9-6,0	3	4,9-4,4	4,4-3,9
	2	6,3-6,7	6,5-6,7	2	8,4-9,0	8,6-9,2	2	6,9-5,0	5,9-4,0	2	4,3-4,0	3,8-3,5
	1	6,8 и б.	6,8 и б.	1	9,1 и б.	9,3 и б.	1	4,9 и м.	3,9 и м.	1	3,9 и м.	3,4 и м.

Для перевода в группу БУС – 5 года обучения необходимо набрать не менее 19 баллов по ОФП и не менее 14 баллов по СФП.

**Контрольно – переводные нормативы для перевода в группу БУС - 6 года обучения**

**ОФП**

Возраст	Бросок набивного мяча весом 2 кг из-за головы (см)		Подтягивание (кол-во раз)	Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)	Прыжок в длину с места (см)		Бег 30 метров (с)		Бег 5 минут (м)						
	юн.	дев.			юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.			
12-14 лет	5	486 и б.	436 и б.	5	10 и б.	24 и б.	5	184 и б.	164 и б.	5	4,7 и м.	4,9 и м.	5	1150 и б.	1100 и б.
	4	436-485	386-435	4	9-8	23-21	4	170-183	150-163	4	4,8-5,2	5,0-5,4	4	1100	1050
	3	386-435	336-385	3	7-5	20-18	3	155-169	135-149	3	5,3-5,7	5,5-5,9	3	1050	1000
	2	336-385	286-335	2	4-2	17-15	2	144-154	124-134	2	5,8-6,2	6,0-6,4	2	1000	950
	1	335 и м.	285 и м.	1	2 и м.	14 и м.	1	143 и м.	123 и м.	1	6,3 и б.	6,5 и б.	1	950 и м.	900 и м.

**СФП**

Возраст	Ведение мяча 30 м (с)		Челночный бег 3x10 (с)		Метание набивного мяча 1 кг стоя на месте одной рукой (м)		Метание набивного мяча 1 кг сидя из-за головы 2-мя руками (м)		
	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	
12-14 лет	5	4,9 и м.	5	7,0 и м.	5	14 и б.	5	6.5 и б.	6.0 и б.
	4	5,0-5,4	4	7,1-7,5	4	13,9-12,0	4	6.4-5.5	5,9-5.0
	3	5,5-5,9	3	7,6-8,0	3	11,9-10,0	3	5.4-4.9	4,9-4.4
	2	6,0-6,4	2	8,1-8,7	2	9,9-8,0	2	4.8-4.4	4.3-3.9
	1	6,5 и б.	1	8,8 и б.	1	7,9 и м.	1	4.3 и м.	3.8 и м.

Для перевода в группу БУС – 6 года обучения необходимо набрать не менее 18 баллов по ОФП и не менее 14 баллов по СФП.

**Контрольно – переводные нормативы для перевода в группу УУС - 1 года обучения****ОФП**

Возраст	Бросок набивного мяча весом 2 кг из-за головы (см)		Подтягивание (кол-во раз)	Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)	Прыжок в длину с места (см)		Бег 30 метров (с)		Бег 5 минут (м)		
	юн.	дев.			юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	
13-15 лет	5	536 и б.	5	11 и б.	5	214 и б.	5	4,4 и м.	5	1250 и б.	1150 и б.
	4	486-535	4	10-8	4	200-213	4	4,5-4,9	4	1200	1100
	3	436-485	3	7-5	3	180-199	3	5,0-5,4	3	1150	1050
	2	386-435	2	4-3	2	165-179	2	5,5-5,9	2	1100	1000
	1	385 и м.	1	2 и м.	1	164 и м.	1	6,0 и б.	1	1050 и м.	950 и м.

**СФП**

Возраст	Ведение мяча 30 м (с)		Челночный бег 3x10 (с)		Метание набивного мяча 1 кг стоя на месте одной рукой (м)		Метание набивного мяча 1 кг сидя из-за головы 2-мя руками (м)		
	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	
13-15 лет	5	4,6 и м.	5	6,8 и м.	5	17 и б.	5	7.0 и б.	6.0 и б.
	4	4,7-5,1	4	6,9-7,3	4	16,9-15,0	4	6.9-6.0	5,9-5.0
	3	5,2-5,6	3	7,4-7,8	3	14,9-13,0	3	5.9-5.4	4,9-4.4
	2	5,7-6,1	2	7,9-8,5	2	12,9-10,0	2	5.3-4.9	4.3-3.9
	1	6,2 и б.	1	8,6 и б.	1	9,9 и м.	1	4.8 и м.	3.8 и м.

Для перевода в группу УУС – 1 года обучения необходимо набрать не менее 18 баллов по ОФП и не менее 14 баллов по СФП.

### Контрольно – переводные нормативы для перевода в группу УУС - 2 года обучения

#### ОФП

Возраст	Бросок набивного мяча весом 2 кг из-за головы (см)		Подтягивание (кол-во раз)		Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)		Прыжок в длину с места (см)		Бег 30 метров (с)		Бег 5 минут (м)				
	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.			
14-16 лет	5	586 и б.	536 и б.	5	11 и б.	26 и б.	5	230 и б.	200 и б.	5	4,2 и м.	4,4 и м.	5	1270 и б.	1170 и б.
	4	536-585	486-535	4	10-8	25-23	4	214-229	184-199	4	4,3-4,7	4,5-4,9	4	1250	1150
	3	486-535	436-485	3	7-5	22-20	3	200-213	170-183	3	4,8-5,2	5,0-5,4	3	1200	1100
	2	436-485	386-435	2	4-3	19-17	2	180-199	150-169	2	5,3-5,7	5,5-5,9	2	1150	1050
	1	435 и м.	385 и м.	1	2 и м.	16 и м.	1	179 и м.	149 и м.	1	5,8 и б.	6,0 и б.	1	1100 и м.	1000 и м.

#### СФП

Возраст	Ведение мяча 30 м (с)		Челночный бег 3x10 (с)		Метание набивного мяча 1 кг стоя на месте одной рукой (м)		Метание набивного мяча 1 кг сидя из-за головы 2-мя руками (м)					
	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.				
14-16 лет	5	4,4 и м.	4,6 и м.	5	6,6 и м.	6,8 и м.	5	21 и б.	19 и б.	5	7,2 и б.	6,2 и б.
	4	4,5-4,9	4,7-5,1	4	6,7-7,1	6,9-7,3	4	20,9-17,0	18,9-15,0	4	7,1-6,2	6,1-5,2
	3	5,0-5,4	5,2-5,6	3	7,2-7,6	7,4-7,8	3	16,9-14,0	14,9-12,0	3	6,1-5,6	5,1-4,6
	2	5,5-5,9	5,7-6,1	2	7,7-8,3	7,9-8,5	2	13,9-11,0	11,9-9,0	2	5,5-5,1	4,5-4,1
	1	6,0 и б.	6,2 и б.	1	8,4 и б.	8,6 и б.	1	10,9 и м.	8,9 и м.	1	5,0 и м.	4,0 и м.

Для перевода в группу УУС – 2 года обучения необходимо набрать не менее 18 баллов по ОФП и не менее 14 баллов по СФП.

### Контрольно – переводные нормативы для перевода в группу УУС - 3 года обучения

#### ОФП

Возраст	Бросок набивного мяча весом 2 кг из-за головы (см)		Подтягивание (кол-во раз)		Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)		Прыжок в длину с места (см)		Бег 30 метров (с)		Бег 5 минут (м)				
	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.			
17-18 лет	5	636 и б.	586 и б.	5	12 и б.	27 и б.	5	240 и б.	210 и б.	5	4,2 и м.	4,4 и м.	5	1300 и б.	1200 и б.
	4	586-635	536-585	4	11-8	26-23	4	224-239	194-209	4	4,3-4,7	4,5-4,9	4	1250	1150
	3	536-585	486-535	3	7-5	22-20	3	210-223	180-193	3	4,8-5,2	5,0-5,4	3	1200	1100
	2	486-535	436-485	2	4-3	19-17	2	190-209	160-179	2	5,3-5,7	5,5-5,9	2	1150	1050
	1	485 и м.	435 и м.	1	2 и м.	16 и м.	1	189 и м.	159 и м.	1	5,8 и б.	6,0 и б.	1	1100 и м.	1000 и м.

**СФП**

Возраст	Ведение мяча 30 м (с)		Челночный бег 3x10 (с)		Метание набивного мяча 1 кг стоя на месте одной рукой (м)		Метание набивного мяча 1 кг сидя из-за головы 2-мя руками (м)					
	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.				
17-18 лет	5	4,3 и м.	4,5 и м.	5	6,6 и м.	6,8 и м.	5	22 и б.	20 и б.	5	7,4 и б.	6,4 и б.
	4	4,4-4,8	4,6-5,0	4	6,7-7,1	6,9-7,3	4	21,9-18,0	19,9-16,0	4	7,3-6,4	6,3-5,4
	3	4,9-5,3	5,1-5,5	3	7,2-7,6	7,4-7,8	3	17,9-15,0	15,9-13,0	3	6,3-5,8	5,3-4,8
	2	5,4-5,8	5,6-6,0	2	7,7-8,1	7,9-8,3	2	14,9-12,0	12,9-10,0	2	5,7-5,3	4,7-4,3
	1	5,9 и б.	6,1 и б.	1	8,2 и б.	8,4 и б.	1	11,9 и м.	9,9 и м.	1	5,2 и м.	4,2 и м.

Для перевода в группу УУС – 3 года обучения необходимо набрать не менее 18 баллов по ОФП и не менее 14 баллов по СФП.

**Контрольно – переводные нормативы для перевода в группу УУС - 4 года обучения****ОФП**

Возраст	Бросок набивного мяча весом 2 кг из-за головы (см)		Подтягивание (кол-во раз)	Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)	Прыжок в длину с места (см)		Бег 30 метров (с)		Бег 5 минут (м)						
	юн.	дев.			юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.			
17-18 лет	5	686 и б.	636 и б.	5	13 и б.	28 и б.	5	250 и б.	220 и б.	5	4,2 и м.	4,4 и м.	5	1350 и б.	1250 и б.
	4	636-685	586-635	4	12-9	27-24	4	234-249	204-219	4	4,3-4,6	4,5-4,8	4	1300	1200
	3	586-635	536-585	3	8-5	23-20	3	220-233	190-203	3	4,7-5,1	4,9-5,3	3	1250	1150
	2	536-585	486-535	2	4-3	19-17	2	200-219	170-189	2	5,2-5,6	5,4-5,8	2	1200	1100
	1	535 и м.	485 и м.	1	2 и м.	16 и м.	1	199 и м.	169 и м.	1	5,7 и б.	5,9 и б.	1	1150 и м.	1050 и м.

**СФП**

Возраст	Ведение мяча 30 м (с)		Челночный бег 3x10 (с)		Метание набивного мяча 1 кг стоя на месте одной рукой (м)		Метание набивного мяча 1 кг сидя из-за головы 2-мя руками (м)					
	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.				
17-18 лет	5	4,3 и м.	4,5 и м.	5	6,5 и м.	6,7 и м.	5	24 и б.	22 и б.	5	7,6 и б.	6,6 и б.
	4	4,4-4,8	4,6-5,0	4	6,6-7,0	6,8-7,2	4	23,9-20,0	21,9-18,0	4	7,5-6,6	6,5-5,6
	3	4,9-5,3	5,1-5,5	3	7,1-7,5	7,3-7,7	3	19,9-17,0	17,9-15,0	3	6,5-6,0	5,5-5,0
	2	5,4-5,8	5,6-6,0	2	7,6-8,0	7,8-8,2	2	16,9-14,0	14,9-12,0	2	5,9-5,5	4,9-4,5
	1	5,9 и б.	6,1 и б.	1	8,1 и б.	8,3 и б.	1	13,9 и м.	11,9 и м.	1	5,4 и м.	4,4 и м.

Для перевода в группу УУС – 4 года обучения необходимо набрать не менее 18 баллов по ОФП и не менее 14 баллов по СФП.

## 6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

### 6.1. Нормативные правовые документы

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ).
2. Приказы Министерства спорта Российской Федерации, принятыми во исполнение статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Приказ от 12.09.2013 № 730 «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» (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный № 30530).
4. Приказ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный № 31522).

### 6.2. Список литературных источников

1. Аршинник С.П., Барсукова Е.Ю., Тхорев В.И., Шиян В.М. Физическая подготовленность школьников: структура, состояние, динамика, средства и методы повышения, контроль: Учебно-методическое пособие. – Краснодар, 2010. – 52 с.
2. Гандбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /Игнатъева В.Я., и др. – М.: Советский спорт, 2003. – 116 с.
3. Игнатъева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
4. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г., Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.
5. Тхорев В.И. Гандбол: терминологический словарь /авт.-сост. В.И.Тхорев. – Краснодар: КРОО «Федерация гандбола», 2012. – 82 с.
6. Тхорев В.И. Нагрузка соревновательного и тренировочных упражнений гандболистов высокой квалификации (учебно-методическое пособие). - Краснодар: ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2012. – 33 с.
7. Тхорев В.И. Теория и методика избранного вида спорта (гандбол). Часть 1 (Учебное пособие). - Краснодар: КГУФКСТ, 2013. – 96 с.
8. Тхорев В.И., Анисимова Н.Ю., Будагов В.С., Долгий А.П. Гандбол: Примерная региональная программа подготовки юных гандболистов в ДЮСШ системы дополнительного образования детей. - Краснодар: КРОО «Федерация гандбола», 2013. – 88 с.
9. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка». - М., ФОН.
10. Игнатъева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ, - М.: Советский спорт, 2003.
11. Игнатъева В.Я. Азбука спорта. Гандбол. - М.: ФиС, 2001.
12. Игнатъева В.Я., Гусев А.В., Петрачева И.В. Подготовленность гандбольных вратарей женщин. - М.: Союз гандболистов России, 2001.
13. Игнатъева В.Я., Петрачева И.В. Травматизм гандболисток высокой квалификации в годичном цикле подготовки. - М.: Союз гандболистов России, 2001.
14. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г., Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005.
15. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. -М.: Терра-спорт, 2000.
16. Материалы Союза гандболистов России (Положение о соревнованиях чемпионата России).

17. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: Спортакадемпред, 20002.

**Перечень аудиовизуальных средств:**

1. Видеозаписи официальных матчей с участием сильнейших мужских и женских клубных и сборных гандбольных команд.

**6.3. Перечень интернет-ресурсов**

1. [rushandball.ru](http://rushandball.ru);
2. [olympic.ru](http://olympic.ru);
3. [ihf.info](http://ihf.info);
4. [ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org);
5. [handball.in.ua](http://handball.in.ua);
6. [sportcom.ru](http://sportcom.ru)