

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования "Детско-юношеская спортивная школа" станицы
Павловской муниципального образования Павловский район**

"СОГЛАСОВАНА"

на заседании

педагогического совета

МБОУ ДО ДЮСШ ст. Павловская

Протокол № 7
от "30" декабря 2020г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МБОУ ДО ДЮСШ

ст. Павловской МО Павловский район

Р.Н. Чернов

Приказ № 180-0
от "30" декабря 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
БАЗОВОГО УРОВНЯ И УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ**

по виду спорта

"ГАНДБОЛ"

(Срок реализации программы - 8 лет)

Автор составитель:

Фоменко Сергей Александрович - тренер-преподаватель МБОУ ДО ДЮСШ
ст. Павловская, Павловский район, Краснодарский край

Рецензенты:

Фоменко Юрий Александрович - заместитель директора по УВР МБОУ ДО
ДЮСШ

ст. Павловская, Павловский район, Краснодарский край

Волокитина Светлана Валентиновна — главный специалист управления
образованием администрации МО Павловский район

ст. Павловская 2020 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

№ п/п	Содержание	Стр
1	Пояснительная записка	3
1.1.	Характеристика гандбола	6
1.2.	Планируемые результаты освоения образовательной программы	9
2	Учебный план	25
3	Методическая часть образовательной программы	30
3.1.	Методика реализации программы	30
3.2.	Содержание программного материала по предметным областям	35
3.3.	Вариативная часть программы	79
3.4.	Методы выявления одарённых детей	91
3.5.	Техника безопасности в процессе реализации образовательной программы	97
4	Воспитательная и профориентационная работа	104
5	Система контроля и зачётные требования	115
5.1.	Перечень тестов (вопросов) по текущему контролю освоения теоретической части программы	124
5.2.	Антидопинговые мероприятия	131
5.3.	Требования к экипировке, оборудованию и спортивному инвентарю	132
6	Кадровое обеспечение	133
7	Перечень информационного обеспечения	134

1. Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта "Гандбол" (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для организации образовательного (учебно-тренировочного) процесса по виду спорта – гандбол в муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования "Детско-юношеская спортивная школа" станицы Павловской муниципального образования Павловский район.

Программа разработана в соответствии с действующим нормативно-правовыми законодательными актами: Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Распоряжениями Правительства Российской Федерации от 17 октября 2018 г. № 2245-р "Об утверждении Концепции подготовки спортивного резерва Российской Федерации до 2025 года", от 4 сентября 2014 г. № 1726-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей" (до 2030 года), приказами Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 года № 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам" (далее – № 939), от 27 декабря 2013 г. № 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта", от 12 сентября 2013 г. № 731 "Об утверждении Порядка приёма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта" (с изменениями), совместным письмом от 10 сентября 2019 г. Министерства спорта Российской Федерации № ИСК-ПВ-10/9327 и Министерства просвещения Российской Федерации № 06-985 «О направлении методического письма» (Разъяснения к приказу Министерства спорта России № 939).

При реализации Программы, или её части, возможно применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, предусмотренных Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», в формах обучения или при их сочетании, при проведении учебных занятий, практик, текущего контроля успеваемости, промежуточной или итоговой аттестации обучающихся.

В содержание программы вошли лучшие педагогические практики современности по воспитанию и подготовке спортивного резерва по виду спорта - гандбол для спортивных сборных команд муниципального, регионального уровня и уровня Российской Федерации.

Использовался многолетний опыт работы региональных образовательных организаций, реализующих программы дополнительного образования по гандболу, в частности спортивных школ: Тамбовской, Тюменской, Воронежской, Свердловской, Московской области, Краснодарского края, Ханты-Мансийского и Ямало-Ненецкого автономных округов. Учитывались

современные тенденции развития гандбола, его специфики, особенности обучения.

Программа содержит методические принципы планирования и организации образовательной деятельности с обучающимися, порядок комплектования групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, с учётом индивидуальных способностей обучающихся, конкретизирует объём, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы промежуточной аттестации.

Уровень программы – **базовый, углубленный.**

Актуальность данной программы определяется необходимостью расширения средств физического воспитания обучающихся с целью укрепления здоровья, развития интереса к занятиям физической культурой и спортом, удовлетворения потребности в двигательной активности, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля, воспитания спортивного резерва.

Развитие современного общества предъявляет новые требования к учреждениям дополнительного образования, к организации в них воспитательно-образовательного процесса, выбору и обоснованию содержания образовательных программ, результатам и результативности их деятельности.

Новизна программы заключается в её структуризации, наполнением современными средствами обучения, рекомендациями по проведению текущего контроля и аттестации.

Программа **направлена** на отбор одарённых детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта), дальнейшую подготовку и прохождение этапов спортивной подготовки, на профессиональную ориентацию к поступлению на обучение в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, на адаптацию к жизни в обществе.

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что реализуется в целях всестороннего физического развития обучающихся и ориентирует их на приобщение к физической культуре и спорту, применению полученных ими знаний, умений и навыков в повседневной жизни, улучшению своего образовательного результата.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить функциональные системы растущего организма.

Программа даёт возможность углубленно изучить вид спорта "гандбол" с дальнейшими перспективами для игровой и практической деятельности обучающихся, способствует профориентационной поддержке обучающихся в выборе профессии.

Цель программы: создание условий, способствующих систематическим занятиям физической культурой и спортом, разностороннему, физическому

развитию личности, укреплению здоровья обучающихся и приобщению их к нравственным спортивным ценностям посредством обучения игре в гандбол.

Основные задачи программы

Обучающие:

- способствовать приобретению углублённых знаний об истории развития гандбола в мире, в России, в регионе и районе;
- формирование знаний о роли физической культуры и спорта в жизни человека и их место в современном обществе;
- формирование устойчивых знаний о безопасном поведении на объектах спорта и на занятиях гандболом;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки на самостоятельных занятиях;
- способствовать приобретению опыта проектной деятельности обучающихся;
- формирование нравственно-этических компетенций, обучающихся;
- подготовка обучающихся к освоению квалификационных требований спортивного судьи;
- обучение официальным правилам гандбола и основ судейства;
- формирование профессиональной ориентации обучающихся;
- подготовка обучающихся к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего профессионального образования в области физической культуры и спорта;
- формирование предпрофессиональных навыков в области физической культуры и спорта с учётом избранного вида спорта.

Развивающие:

- укрепление здоровья средствами общей физической подготовки, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- повышение функциональных возможностей организма средствами игры в гандбол;
- развитие тактических навыков и умений вести игру;
- развитие умений ориентироваться в пространстве;
- развитие специальных физических качеств для игры в гандбол при помощи комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- развитие координационных способностей;
- развитие психических функций и качеств, необходимых для успешных занятий гандболом.

Воспитательные:

- формирование организаторских навыков и умений действовать в коллективе;
- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;

- воспитание устойчивого интереса к занятиям по гандболу;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;
- воспитание коммуникативных навыков у обучающихся средствами игры в гандбол;
- профилактика асоциального поведения обучающихся;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, умение брать на себя инициативу;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям по избранному виду спорта в свободное время;
- воспитание культуры поведения болельщика;
- формирование спортивной мотивации;
- повышение уровня психологической подготовки обучающихся.

1.1. Характеристика вида спорта гандбол

Гандбол (ручной мяч) — широко распространённая 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 вратарём. Все действия с мячом выполняют только руками. Борьба за мяч протекает в рамках правил, разрешающих противодействие, но пресекающих грубость и неспортивное поведение. Продолжительность игры зависит от возраста и пола участников и составляет от 30 до 60 мин.

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

Гандбол — прекрасное средство общей физической подготовки. Он широко используется в физическом воспитании школьников, учащихся средних и высших учебных заведений.

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

В нашей стране гандбол известен с 1909 года. Первые крупные соревнования по гандболу были организованы в 1928 году в рамках I Всесоюзной спартакиады. В 1955 году была создана Всесоюзная федерация гандбола. С 1962 года регулярно проводятся чемпионаты страны среди мужских и женских

команд. Наши сильнейшие гандбольные команды стали постоянными участниками крупнейших международных соревнований и быстро вошли в число ведущих команд мира.

В своём 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 распространённые в прошлом броски в прыжке вверх постепенно уступают место более быстрым и неожиданным броскам из опорного положения. Это увеличивает манёвренность нападения и влечёт за собой необходимость более плотной опеки нападающих.

Именно в этом направлении идёт развитие современного гандбола, и ведущая роль здесь принадлежит российским гандболистам, неоднократным победителям и призёрам олимпийских игр и чемпионатов мира.

Отличительные особенности гандбола

Гандбол отличается быстрыми, разнообразными действиями участников. Обстановка, в которой происходят эти действия, постоянно изменяется, что требует от игроков быстрых, самостоятельных решений. Им часто приходится варьировать скоростью, направлением и интенсивностью передвижения, использовать двигательные навыки в различных связках и сочетаниях. Данный вид спорта является хорошим средством развития у учащихся быстроты, ловкости, выносливости, ориентировки, самостоятельности, инициативности. Отличительная черта гандбола - сложность и быстрота решения двигательных задач в игровых ситуациях.

Гандболист должен учитывать расположение игроков на площадке (своих и противника), предугадать действия партнёров и разгадать замысел противников, быстро произвести анализ сложившейся обстановки, вынести решение о наиболее целесообразном действии, выбрав его из своего арсенала, эффективно выполнить это действие. Большое значение имеет для гандболиста развитие быстроты реакции, особенно сложной и на движущийся объект, а также способности управлять движениями во времени. Необходимы гандболисту и способность определять траекторию полёта мяча и в соответствии с этим умение согласовывать свои действия, чтобы своевременно «выйти на мяч» т.е. иметь возможность выполнить то или иное действие с мячом в благоприятных условиях. Действия гандболистов происходят на сравнительно небольшой площадке. Отсюда специфика перемещений: небольшие расстояния, большая стартовая скорость, остановки после быстрых перемещений, прыжки и падения. Вот почему из всех физических качеств для гандболиста первостепенное значение имеет быстрота, что выражается в скоростно-силовой подготовке во время учебно-тренировочных занятий. Большое количество соревновательных технико-тактических действий, их сочетаний и многообразных проявлений в процессе соревновательной деятельности соперничающих команд и отдельных

игроков делает гандбол средством физического воспитания, а создание во время игры благоприятных возможностей для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств, взаимопомощи объясняет то, что гандбол включён в программы по физической культуре для учреждений общего образования.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности гандбола создают благоприятные условия для воспитания у учащихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у учащимся поведенческих установок, гандбол своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребёнка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Дисциплины вида спорта гандбол и номер-коды указаны в таблице 1.

Таблица 1

Дисциплины вида спорта гандбол

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
гандбол	011 001 2611Я
пляжный гандбол	011 002 2611Я

На обучение по программе принимаются юноши и девушки, юниоры и юниорки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям данным видом физкультурно-спортивной деятельности, сдавшим тестовые упражнения по общей физической, специальной физической подготовке и тактической подготовке (*в зависимости от уровней обучения*).

Минимальный возраст для зачисления на базовый уровень первого года обучения 7- 8 лет.

На базовый уровень, кроме первого года обучения, и углубленный уровень допускается набор обучающихся более младшего возраста в случае успешного выполнения тестовых испытаний по контрольным упражнениям и не имеющих медицинских противопоказаний. При этом разница в возрасте не может быть меньше чем в один год от минимально допустимого.

Допускается проведение занятий одновременно с обучающимися из разных групп. При этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных

разрядов и (или) спортивных званий (при наличии в группах обучающихся, имеющих разряды и (или) спортивные звания);

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение в группы обучения базового и углубленного уровней указан в таблице 2.

Таблица 2

**Минимальный возраст детей для зачисления на обучение
в группы обучения базового и углубленного уровней**

Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности			
1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год	3 год	4 год
7-8 лет	8-9 лет	9-10 лет	10-11 лет	11-12 лет	12-13 лет	13-14 лет	14-15 лет	15-16 лет	16-17 лет

Минимальное количество обучающихся в группах указано в таблице 3.

Таблица 3

Минимальное количество обучающихся в группах

Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности			
1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год	3 год	4 год
8	8	8	8	8	8	6	6	5	5

1.2. Планируемые результаты освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися (по уровням, разделам и темам программы, способы определения их результативности) формулируются с учётом цели, задач, содержания программы и определяют основные знания, умения, компетенции, предметные результаты, которые обучающийся сможет продемонстрировать по завершении обучения по программе. Планируемые результаты формулируются на каждый год реализации программы.

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

Обязательные предметные области по годам обучения

Обучающиеся после **первого года** обучения **будут знать по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»:**

- о месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- общие понятия о гигиене, личной гигиене, значении водных и закаливающих процедур, гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом;
- основы здорового образа жизни и питания;
- элементарные знания о строении и функциях организма человека и влиянии физической культуры и спорта на его развитие;
- историю развития гандбола в мире, в стране, в регионе, в городе;
- основные термины игры;
- характеристику средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными волейболистами;
- места занятий, разметку, размеры поля, оборудование и инвентарь для игры в гандбол;
- правила безопасности во время занятий гандболом, профилактику травматизма.

Будут уметь по предметной области «Общая физическая подготовка»:

- выполнять игровые технические элементы и упражнения, играть в подвижные игры и эстафеты.
- выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять комплексы общеподготовительных упражнений;
- выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств: скорости, силы, гибкости, выносливости;
- выполнять отдельные технические элементы и упражнения,
- выполнять бег с различной скоростью и на разные дистанции.

Будут демонстрировать в предметной области «Вид спорта»:

- умение владеть простыми техническими приёмами игры в гандбол;
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами игры в гандбол;
- выполнение ловли и передачи мяча на месте;
- выполнение ловли и передачи мяча в движении;
- выполнение опорных бросков, бросков под шаг и бросков в прыжке ворота;
- выполнение простых парных взаимодействий в нападении;
- выполнение индивидуальных действий в защите;
- игру в гандбол с соблюдением основных правил;
- применение способов самостраховки при неожиданном падении.

Обучающиеся после **второго года** обучения **будут знать по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»:**

- о развитии спорта в России, олимпийском движении;
- об Олимпийских играх, выступлении российских спортсменов на Олимпийских играх;
- единую спортивную классификацию и её значение;
- структуру российских соревнований по гандболу: чемпионат и кубок России;
- методы организации соревнований по гандболу, правила игры в гандбол;
- о влиянии занятий физическими упражнениями на организм;
- о воздействии регулярных занятий и физических упражнений на совершенствование функций органов;
- о методах закаливания и их значении для повышения работоспособности, и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям;
- о гигиенических основах режима учёбы, отдыха и занятий спортом;
- о значении питания, как фактора, формирующего здоровье;
- о взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки гандболистов;
- классификацию и терминологию технических приёмов;
- о самостоятельном развитии физических качеств и правилах их тестирования.

Будут уметь по предметной области «Общая физическая подготовка»:

- выполнять общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений;
- выполнять упражнения, развивающие физические качества: скорость, координацию;
- выполнять специальные упражнения и комплексы, развивающие специальные физические качества;
- уметь играть в подвижные игры и эстафеты с элементами гандбола;
- выполнять разминку перед учебно-тренировочным занятием, игрой;
- выполнять индивидуальные задания;
- выполнять упражнения из других видов спорта: кувырки, прыжки, метание мяча;
- выполнять перемещения из различных исходных положений, бег с ускорением на короткие, средние и длинные дистанции, челночный бег;
- играть в подвижные игры на ориентировку в пространстве;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей физической и специальной подготовке.

Будут демонстрировать в предметной области «Вид спорта»:

- выполнение приёмов техники приёма и передачи мяча;
- выполнение простых тактических комбинаций (в нападении и защите);
- умение играть в мини гандбол;
- подвижные игры с элементами гандбола, спортивные игры;
- показ индивидуальной, групповой и командной тактики игры в гандбол; индивидуальную технику и тактику нападения и защиты в игре.

Обучающиеся после **третьего года** обучения **будут знать** по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»:

- классификацию российских и международных юношеских соревнований;
- о всероссийской федерации гандбола, лучших российских командах, тренерах, игроках;
- пищевые нормы гандболистов в зависимости от объёма и интенсивности тренировочных занятий, о питании в соревновательный период;
- о мерах предупреждения переутомления;
- о значении активного отдыха для спортсмена;
- понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры;
- о методах и средствах восстановления работоспособности организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок;
- характерные травмы гандболистов, профилактику и меры по их предупреждению;
- понятие о спортивной технике;
- основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным гандболистам различного возраста;
- об общероссийских антидопинговых правилах, утверждённых международными антидопинговыми организациями;
- основные недостатки в технике гандболистов и пути их устранения;
- основные методы развития волевых качеств.

Будут уметь по предметной области «Общая физическая подготовка»:

- выполнять общеразвивающие упражнения и комплексы без предметов;
- выполнять упражнения с набивным мячом (1 кг);
- выполнять упражнения и комплексы специальной физической подготовки;
- выполнять беговые упражнения с различной скоростью и на разные дистанции;
- выполнять прыжки в высоту с разбега;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки вперёд с прыжка, кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки);
- играть в подвижные игры, игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метанием мяча на дальность, с элементами гандбола;
- играть в спортивные игры: баскетбол, волейбол;
- выполнять комплексы упражнений, развивающие физические кондиции гандболистов;
- выполнять беговые упражнения с изменением направления до 180 градусов;
- выполнять опорный прыжок через спортивный снаряд;
- выполнять прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч рукой;
- выполнять упражнения из других видов физкультурно-спортивной деятельности направленные на развитие физических качеств;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей физической и специальной подготовке.

Будут демонстрировать в предметной области «Вид спорта»:

- взаимодействовать с партнёрами;

- ведение мяча без сопротивления противника;
- ведение мяча с сопротивлением противника;
- обыгрывать игрока в нападении 1х1;
- выполнение передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением;
- выполнение командных тактических взаимодействий;
- умение играть в гандбол, участвовать в соревнованиях;
- применение способов самостраховки при неожиданном падении;
- выполнение контрольно-тестовых упражнений по технической подготовке.

Обучающиеся после **четвёртого года** обучения **будут знать по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»:**

- об истории возникновения и развитии физической культуры в России, современном развитии гандбола, правилах игры;
- о достижениях сборных и клубных команд России на международном, всероссийском уровне;
- единую всероссийскую спортивную классификацию;
- основные классификационные нормы и требования по гандболу;
- о значении систематических занятий физической культурой и спортом для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов;
- о тренировке, как о процессе формирования двигательных навыков и расширении функциональных возможностей организма;
- о правилах контроля за физической нагрузкой и её дозировкой;
- о вреде курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена;
- правила выполнения контрольных упражнений для определения уровня физического развития и физической подготовленности;
- основные методы развития и совершенствования волевых качеств, психологической подготовки гандболистов.

Будут уметь по предметной области «Общая физическая подготовка»:

- проводить анализ выполнения различных технических приёмов, ошибок и методов их устранения;
- выполнять комплексы общеподготовительных и общеразвивающих упражнений;
- выполнять упражнения и комплексы специальной физической подготовки;
- выполнять прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнять метание малого и утяжелённого мяча на дальность с разбега;
- выполнять специальные упражнения для развития быстроты;
- выполнять беговые упражнения их различных стартовых положений: сидя, бег на месте, лёжа;
- выполнять упражнения из других видов физкультурно-спортивной деятельности, формирующие технические навыки гандболиста;
- выполнять специальные упражнения для развития ловкости;

- контрольно-тестовые упражнения по общей физической подготовке.

Будут демонстрировать в предметной области «Вид спорта»:

- передачи, броски в ворота на точность;
- выполнение обманных движений (передача мяча партнеру, сброс линейному);
- умение играть в гандбол, принимать участие в судействе учебных игр;
- участие в соревновательной деятельности.
- умение применять способы самостраховки при падении;
- выполнение командных тактических взаимодействий;
- выполнение индивидуальных действий против блокирования.

Обучающиеся после **пятого года** обучения **будут знать по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»:**

- понятие о тренировке и «спортивной форме»;
- о режиме дня юного спортсмена;
- о всесторонней физической подготовке с преимущественным развитием скорости бега, ловкости и координации движений, общей выносливости;
- о влиянии осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- характеристику средств общей и специальной физической подготовки, применяемую в тренировочных занятиях с юными волейболистами;
- о влиянии занятий физических упражнений на состояние здоровья и работоспособность;
- понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления;
- об оказании первой помощи при несчастных случаях;
- о взаимосвязи между развитием основных двигательных качеств и формированием технического мастерства;
- соблюдение правил безопасности на учебно-тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях;
- о значении утренней зарядки, особенностях разминки перед тренировкой и игрой, содержании индивидуальных занятий;
- о профилактике спортивного травматизма и мерах по его предупреждению;
- особенности организации и проведения соревнований по гандболу.

Будут уметь по предметной области «Общая физическая подготовка»:

- выполнять комплексы общеподготовительных беговых, прыжковых упражнений;
- выполнять упражнения и комплексы специальной физической подготовки;
- выполнять упражнения с набивным мячом (1-3 кг), поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине;
- выполнять кувырок вперёд из стойки на голове, переворот в сторону;
- выполнять бег с различной скоростью и на разные дистанции;
- играть в подвижные игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метанием мяча на дальность и в цель;
- выполнять ускорения на 15, 30, 60 м.;

- выполнять беговые упражнения с изменением направления;
- выполнять бег по пересечённой местности (кросс) до 1000 м., бег 400 и 500 м.

Будут демонстрировать в предметной области «Вид спорта»:

- выполнение основных приёмов техники и взаимодействия с партнёрами по команде;
- выполнение индивидуальных технических элементов: взаимодействие игроков в защите, одиночное блокирование бросков противника;
- выполнение бросков в ворота на точность;
- выполнение групповых тактических взаимодействий;
- участие в соревновательной деятельности;
- умение вести протокол соревнований;
- умение оценивать физические качества по трём показателям.

Обучающиеся после **шестого** года обучения **будут знать по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»:**

- классификационные нормы и требования по гандболу;
- о сети организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности;
- понятие «допинг и спорт», понятие «чистый спортсмен»;
- о совершенствовании функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий гандболом;
- о спортивном массаже, основных приёмах массажа, о противопоказаниях к массажу;
- о значении, содержании и ведении дневника спортсмена;
- коллективную и индивидуальную игру, их сочетание, перспективы развития тактики игры;
- о роли тестирования по контрольным нормативам для всесторонней физической подготовки юных гандболистов;
- о действиях судьи, тренера-преподавателя, игроков во время соревновательной деятельности;
- понятие «честная игра»;
- методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствование: демонстрация (показ), разучивание действий по частям и в целом, анализ выполнения, разработка вариантов, выполнение творческих заданий.

Будут уметь по предметной области «Общая физическая подготовка»:

- выполнять комплексы общеподготовительных упражнений;
- выполнять специальные упражнения для развития быстроты и ловкости;
- выполнять прыжки в длину, в высоту, в различных комбинациях с усложнением;
- выполнять силовые упражнения с набивным мячом в различных комбинациях (толкание, метание из различных исходных положений);
- выполнять упражнения и комплексы специальной физической подготовки;

- анализировать тактический план игры;
- выполнять бег с различным темпом и на разные дистанции;
- выполнять упражнения на силу, выносливость, гибкость;
- играть в подвижные игры с элементами гандбола, волейбола, баскетбола;
- выполнять комплексы упражнений, развивающие физические кондиции гандболистов;
- выполнять анализ игры всей команды, отдельных игроков;
- выполнение контрольно-тестовых итоговых упражнений и нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Будут демонстрировать в предметной области «Вид спорта»:

- технику работы с мячом всеми изученными способами;
- выполнение основных приёмов техники и взаимодействия с партнёрами по команде;
- выполнение индивидуальных технических элементов: взаимодействие игроков в защите, одиночное блокирование бросков противника;
- выполнение бросков в ворота на точность;
- выполнение групповых тактических взаимодействий;
- участие в соревновательной деятельности;
- умение вести протокол соревнований;
- умение оценивать физические качества по трём показателям.
- умение играть в пляжный гандбол;
- умение применять способы самостраховки при неожиданном падении;
- умение осуществлять соревновательную деятельность в игре в гандбол, в уменьшенных составах;
- выполнение упражнений и комбинаций в атаке;
- выполнение упражнений и комбинации в защите.

Вариативные предметные области по годам обучения

Обучающиеся после каждого года обучения **будут знать и соблюдать** в предметной области *"Различные виды спорта и подвижные игры"* правила техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

Будут уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр, развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр.

Приобретут навыки сохранения собственной физической формы.

Обучающиеся после **первого и второго года** обучения **на базовом уровне будут уметь** применять в предметной области *"Развитие творческого мышления"* логическое мышление при выполнении простых технических упражнений.

Обучающиеся после **третьего и четвёртого года** обучения **на базовом уровне будут уметь** применять в предметной области *"Развитие творческого мышления"* изобретательность и логическое мышление при выполнении простых

технических и тактических упражнений, самостоятельно решать поставленные задачи.

Обучающиеся после **пятого и шестого года** обучения на **базовом уровне** **будут уметь** применять в предметной области *"Развитие творческого мышления"* изобретательность и логическое мышление при выполнении сложных технических и тактических упражнений, сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения.

Будут демонстрировать самостоятельность в решении поставленных задач, умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

Обучающиеся после **первого и второго года** обучения на **базовом уровне** **будут уметь** в предметной области *"Акробатика"* выполнять простые акробатические упражнения, способствующих развитию гибкости, быстроты, силы и координационных способностей.

Обучающиеся после **третьего и четвёртого года** обучения на **базовом уровне** **будут уметь** в предметной области *"Акробатика"* простые комплексы специальных акробатических упражнений, способствующих развитию гибкости, быстроты, силы и координационных способностей.

Обучающиеся после **пятого и шестого года** обучения на **базовом уровне** **будут уметь** в предметной области *"Акробатика"* комплексы специальных акробатических упражнений, способствующих развитию гибкости, быстроты, силы, координационных способностей, выносливости и повышения уровня развития физических качеств.

Обучающиеся после **первого, второго, третьего и четвёртого года** обучения на **базовом уровне** **будут знать** в предметной области *"Национальный и региональный компонент"* об особенностях развития гандбола в Павловском районе, Краснодарском крае с учётом национальных традиций, спортивные традиции, региональные виды спорта.

Обучающиеся после **пятого и шестого года** обучения на **базовом уровне** **будут знать** в предметной области *"Национальный и региональный компонент"* об особенностях развития гандбола в Краснодарском крае с учётом национальных традиций и особенностей региона, спортивные традиции, региональные культивируемые олимпийские виды спорта, выдающихся гандболистов Краснодарского края.

Обучающиеся после **первого, второго, третьего и четвёртого года** обучения на **базовом уровне** **будут уметь** в предметной области *"Специальные навыки"* выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками.

Будут демонстрировать специальные физические качества по виду спорта гандбол.

Обучающиеся после **пятого и шестого года** обучения на **базовом уровне** **будут уметь** в предметной области *"Специальные навыки"* определять степень

опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, выполнять точно задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками.

Приобретут навыки и умения выходить из сложной ситуации, оказывать содействие по нивелированию рисков.

Обучающиеся после **первого, второго, третьего и четвёртого года** обучения **на базовом** уровне **будут знать** в предметной области *"Спортивное и специальное оборудование"* устройства спортивного оборудования по избранному виду спорта.

Будут уметь использовать для достижения целей спортивное оборудование.

Приобретут навыки содержания спортивного оборудования.

Обучающиеся после **пятого и шестого года** обучения **на базовом** уровне **будут знать** в предметной области *"Спортивное и специальное оборудование"* устройства основного специального оборудования по избранному виду спорта.

Будут уметь использовать для достижения целей основное специальное оборудование.

Приобретут навыки содержания и ремонта спортивного оборудования.

УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ

Обязательные предметные области по годам обучения

Обучающиеся после **первого и второго года** обучения **будут знать по предметной области** *«Теоретические основы физической культуры и спорта»*:

- историю развития гандбола;
- значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения полноценного качества жизни;
- этические вопросы спорта;
- общероссийские и международные антидопинговые правила;
- коллективную и индивидуальную игру, их сочетание, перспективы развития тактики игры;
- роль тестирования по контрольным нормативам для всесторонней физической подготовки юных гандболистов;
- действия судьи, тренера-преподавателя, игроков во время соревновательной деятельности;
- понятие «честная игра»;
- методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствование.

Будут уметь по предметной области *«Общая и специальная физическая подготовка»*:

- выполнять комплексы общеподготовительных упражнений;
- выполнять специальные упражнения для развития быстроты и ловкости;
- выполнять силовые упражнения с набивным мячом в различных комбинациях

(толкание, метание, броски из различных исходных положений);

- выполнять упражнения и комплексы специальной физической подготовки;
- анализировать тактический план игры;
- выполнять бег с различным темпом и на разные дистанции;
- выполнять упражнения на силу, выносливость, гибкость;
- играть в подвижные игры с элементами гандбола, волейбола, баскетбола;
- выполнять комплексы упражнений, развивающие физические кондиции гандболистов;
- выполнять глубокий анализ игры всей команды, отдельных игроков по функциям;
- выполнение контрольно-тестовых итоговых упражнений и нормативов по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке;

Будут демонстрировать в предметной области «Вид спорта»:

- выполнение индивидуальных технических элементов;
- выполнение обманных движений при выполнении атаки ;
- выполнение основных приёмов техники и взаимодействия с партнёрами по команде;
- выполнение индивидуальных технических элементов: взаимодействие игроков в защите, одиночное блокирование бросков противника;
- выполнение бросков в ворота на точность;
- выполнение групповых тактических взаимодействий;
- участие в соревновательной деятельности;
- умение вести протокол соревнований;
- умение оценивать физические качества по трём показателям.
- выполнение командных тактических взаимодействий в защите и нападении;
- умение играть в пляжный гандбол;
- умение применять способы самостраховки при падении;
- знать требования федерального стандарта спортивной подготовки;
- знать официальные правила соревнований по гандболу, правила судейства.

Будут знать в предметной области "Основы профессионального самоопределения" о себе и своих способностях, об уровне освоения двигательных действий.

Смогут определять уровни развития физических качеств обучающихся.

Смогут составлять простые комплексы упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями; планы-конспекты учебных занятий по ОФП и СФП; проводить учебные занятия.

Обучающиеся после **третьего и четвёртого года** обучения **будут знать по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»:**

- историю развития гандбола;
- значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения полноценного качества жизни;

- этические вопросы спорта;
- общероссийские и международные антидопинговые правила;
- действия судей, тренера-преподавателя, игроков во время соревновательной деятельности;
- методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствование;
- знать нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих званий и спортивных разрядов по гандболу, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знать возрастные особенности детей и подростков, влияние на обучающихся занятий гандболом;
- знать основы спортивного питания.

Будут уметь по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка»:

- выполнять комплексы общеподготовительных упражнений;
- выполнять специальные упражнения для развития быстроты и ловкости;
- выполнять силовые упражнения с набивным мячом в различных комбинациях (толкание, метание, броски из различных исходных положений);
- выполнять упражнения и комплексы специальной физической подготовки;
- анализировать тактический план игры;
- выполнять бег с различным темпом и на разные дистанции;
- выполнять упражнения на силу, выносливость, гибкость;
- играть в подвижные игры с элементами гандбола, волейбола, баскетбола;
- выполнять комплексы упражнений, развивающие физические кондиции гандболистов;
- выполнять глубокий анализ игры всей команды, отдельных игроков по функциям;
- выполнение контрольно-тестовых итоговых упражнений и нормативов по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке;

Будут демонстрировать в предметной области «Вид спорта»:

- выполнение индивидуальных технических элементов;
- выполнение обманных движений при выполнении атаки;
- выполнение основных приёмов техники и взаимодействия с партнёрами по команде;
- выполнение индивидуальных технических элементов: взаимодействие игроков в защите, одиночное блокирование бросков противника;
- выполнение бросков в ворота на точность;
- выполнение групповых тактических взаимодействий;
- участие в соревновательной деятельности;
- умение вести протокол соревнований;
- умение оценивать физические качества по трём показателям.
- выполнение командных тактических взаимодействий в защите и нападении;
- умение играть в пляжный гандбол;
- умение применять способы самостраховки при падении;
- знать требования федерального стандарта спортивной подготовки;

- знать официальные правила соревнований по гандболу, правила судейства.

Будут знать в предметной области *"Основы профессионального самоопределения"* о спортивной деятельности, о двигательных действиях, присущих видам спорта, о требованиях, предъявляемых к обучающемуся в видах спорта.

Смогут составлять комплексы упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями; планы-конспекты учебных занятий по ОФП и СФП, виду спорта; проводить учебные занятия.

Вариативные предметные области по годам обучения

Обучающиеся после каждого года обучения **будут знать и соблюдать** в предметной области *"Различные виды спорта и подвижные игры"* правила техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

Будут уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр, развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр.

Приобретут навыки сохранения собственной физической формы.

Обучающиеся после **первого и второго года** обучения **будут знать** в предметной области *"Судейская подготовка"* этику поведения спортивных судей.

Освоят методику судейства физкультурных и спортивных соревнований и **будут уметь** применять её на практике.

Обучающиеся после **третьего и четвёртого года** обучения **будут знать** в предметной области *"Судейская подготовка"* этику поведения спортивных судей.

Будут уметь применять методику судейства физкультурных и спортивных соревнований на практике.

Освоят квалификационные требования спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.

Обучающиеся после **первого и второго года** обучения **будут уметь** в предметной области *"Развитие творческого мышления"* сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, применять изобретательность и логическое мышление, связанные с технической, тактической и интегральной подготовкой.

Обучающиеся после **третьего и четвёртого года** обучения **будут уметь** в предметной области *"Развитие творческого мышления"* самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи, концентрировать внимание, находиться в постоянной готовности совершать двигательные действия.

Обучающиеся после **первого и второго года** обучения будут уметь в предметной области *"Акробатика"* выполнять основные комплексы акробатических упражнений, способствующих развитию специальных физических качеств в гандболе.

Обучающиеся после **третьего и четвёртого года** обучения будут уметь в предметной области *"Акробатика"* выполнять комплексы специальных акробатических упражнений, способствующих развитию специальных физических качеств в гандболе.

Обучающиеся после **первого и второго года** обучения будут знать в предметной области *"Национальный и региональный компонент"* особенности развития гандбола в Краснодарском крае с учётом национальных традиций, о выдающихся волейболистах Краснодарского края.

Обучающиеся после **третьего и четвёртого года** обучения будут знать в предметной области *"Национальный и региональный компонент"* о выдающихся волейболистах Краснодарского края, России, спортивных традициях и национальных символиках волейбольных команд, чемпионов и олимпийцев края.

Обучающиеся после **первого и второго года** обучения будут уметь в предметной области *"Специальные навыки"* своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками.

Будут демонстрировать умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки.

Обучающиеся после **третьего и четвёртого года** обучения будут уметь в предметной области *"Специальные навыки"* точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками.

Будут демонстрировать умение владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев.

Обучающиеся после **первого и второго года** обучения будут знать в предметной области *"Спортивное и специальное оборудование"* устройства специального оборудования по избранному виду спорта.

Будут уметь использовать для достижения целей специальное оборудование.

Приобретут навыки содержания и ремонта специального оборудования.

Обучающиеся после **третьего и четвёртого года** обучения будут знать в предметной области *"Спортивное и специальное оборудование"* устройства специального оборудования по избранному виду спорта.

Будут уметь использовать приобретённые навыки для содержания и ремонта специального оборудования.

На базовый уровень первого года обучения принимаются юноши и девушки, сдавшие тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке.

Показатели тестовых упражнений приведены в таблице 4.

Таблица 4

**Тестовые упражнения по общей физической подготовке
для зачисления в группы базового уровня 1 года обучения**

Возраст	ОФП, СФП									
	Бег 30 м. (сек.)		Метание гандбольного мяча на дальность с места одной рукой, м		Метание гандбольного мяча двумя руками сидя, м		Прыжок в длину с места (см)		Челночный бег 5х6 (сек)	
	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
7-8 лет	7,0	7,5	8	7	4	3,5	130	120	13,5	14,0

На базовый уровень 2 года обучения и последующие принимаются юноши и девушки, сдавшие тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке для соответствующего года обучения. На углубленный уровень обучения принимаются юниоры и юниорки, юноши и девушки, сдавшие тестовые упражнения по общей, специальной физической подготовке и предметной области "вид спорта" для соответствующего года обучения.

Продолжительность обучения 8 лет. Из них - 6 лет на базовом уровне и 2 года на углубленном уровне.

Для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупнённым группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, продолжительность обучения по образовательной программе на углублённом уровне увеличивается на **2 года**.

Распределение недельной нагрузки по годам обучения представлены в таблице 5.

Таблица 5

Распределение недельной нагрузки по годам обучения

год обучения	количество занятий в неделю	рекомендуемый режим занятий	количество учебных часов	количество учебных недель	всего часов в год
Базовый уровень					
1	3	2х2х2	6	42	252
2	3	2х2х2	6	42	252
3	3	2х2х2	6	42	252
4	3	2х2х2	6	42	252
5	4	2х2х2х2	8	42	336
6	4	2х2х2х2	8	42	336
Углубленный уровень					
1	4	2х3х2х3	10	42	420
2	4	2х3х2х3	10	42	420
3	5	2х3х2х3х2	12	42	504
4	5	2х3х2х3х2	12	42	504

Учебный процесс планируется в соответствии с расписанием, где указывается еженедельный график проведения занятий по группам, годам обучения, утверждённый приказом директора ДЮСШ на календарный год, согласованный тренерским советом отделения "гандбол" в целях установления наиболее благоприятного режима учебного процесса и отдыха обучающихся.

Продолжительность одного занятия при реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта рассчитывается в академических часах с учётом возрастных особенностей, годов обучения и уровней сложности программы и не может превышать:

на 1-2 году обучения базового уровня сложности - 2-х часов;

на 3-6 году обучения базового уровня сложности - 3-х часов;

на 1-2 году обучения углубленного уровня сложности - 3-х часов;

на 3-4 году обучения углубленного уровня сложности - 4-х часов.

Общий объем учебных часов за период обучения составляет **3528**.

Формы учебного процесса

Основная форма организации занятий - очная, групповая.

Форма проведения занятий (вид): групповые практические занятия; групповые теоретические занятия; комплексные занятия; физкультурные и

спортивные мероприятия (соревнования), контрольные упражнения (нормативы), открытые занятия; самостоятельная работа обучающихся.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: фронтальная; в парах; групповая; мало групповая; индивидуальная.

Основными формами обучения являются: **групповые и индивидуальные практические занятия.** Также должны быть запланированы теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; участие в спортивных мероприятиях; восстановительные мероприятия; инструкторская и судейская практика; тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

Формы промежуточной, итоговой аттестации:

- контрольные тестовые упражнения по ОФП и СФП, технической подготовке;
- тестирование освоения теоретической части программы.

Промежуточная аттестация - проводится ежегодно в конце учебного года - май/июнь. Промежуточное тестирование принимает комиссия, сформированная и утверждённая приказом директора ДЮСШ. В составе комиссии могут быть: директор, заместитель директора по УВР, методисты.

Результаты тестирования вносятся в протоколы. По итогам промежуточной аттестации принимается решение о переводе/отчислении обучающегося.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам завершения освоения образовательной программы, в соответствии с учебным планом в конце учебного года - апрель/май.

Контрольно-переводные экзамены принимает комиссия, сформированная и утверждённая приказом директора ДЮСШ. Результаты тестирования вносятся в протоколы. По итогам принимается решение об освоении обучающимся образовательной программы. Решение принимается на педагогическом совете.

Итоговая аттестация обучающихся проводится после полной реализации программы и помимо тестирования уровня физической и специальной подготовленности, включает контроль специальных знаний и умений.

Перевод обучающихся по годам обучения реализации программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учётом результатов их выступлений на официальных спортивных соревнованиях по гандболу.

2. Учебный план

В таблицах 6-10 представлен Учебный план по образовательной программе, который содержит:

- календарный учебный график;
- план образовательной деятельности, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации;
- расписание учебных занятий.

Календарный учебный график 2020-2021 учебного года (базовый уровень)

Условные обозначения: Т - Теоретические занятия, П - Практические занятия, С - Самостоятельная работа, Э - Промежуточная аттестация, И - Итоговая аттестация, - Каникулы

Календарный учебный график 2020-2021 учебного года (углубленный уровень)

Условные обозначения: Т - Теоретические занятия, П - Практические занятия, С - Самостоятельная работа, Э - Промежуточная аттестация, И - Итоговая аттестация, - Каникулы

Таблица 8

План учебного процесса на 42 недели для базового уровня

№ п/п	Наименование предметных областей/формы предметной нагрузки	Общий объём нагрузок (в часах)	Самосто- ятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)	Распределение по годам обучения (в часах)					
				Теорети- ческие	Практи- ческие		Промежуточная	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
Количество часов в неделю:							6	6	6	6	8	8
Общий объём часов:		1680	64	200	1328	24	252	252	252	252	336	336
1.	Обязательные предметные области	960	42	170	734	19	141	141	141	141	198	198
1,1	Теоретические основы ФК и Спорта	200	18	70		6	20	20	30	30	50	50
1,2	Общая физическая подготовка	326	12	50	330	6	51	51	48	48	64	64
1,3	Вид спорта	434	12	50	404	7	70	70	63	63	84	84
2.	Вариативные предметные области	632	20	30	530	5	97	97	97	97	122	122
2,1	Различные виды спорта и подвижные игры	210	4	6	210	1	30	30	35	35	40	40
2,2	Развитие творческого мышления	78	4	6	72	1	11	11	11	11	17	17
2,3	Акробатика	78	4	6	72	1	11	11	11	11	17	17
2,4	Специальные навыки	152	4	6	72	1	25	25	20	20	31	31
2,5	Спортивное и специальное оборудование	114	4	6	104	1	20	20	20	20	17	17
3.	Теоретические занятия	200	20	200		6	20	20	30	30	50	50
4.	Практические занятия	1392	44		1392	18	218	218	208	208	270	270
5.	Самостоятельная работа	64		20	44		10	10	10	10	12	12
6.	Промежуточная аттестация	24				24	4	4	4	4	4	4

Таблица 9

План учебного процесса на 42 недели для углубленного уровня

№ п/п	Наименование предметных областей/формы предметной нагрузки	Общий объём нагруз ки (в часах)	Самосто- ятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах) Промежуточ- ная	Распределение по годам обучения (в часах)			
				Теорети- ческие	Практи- ческие		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
Количество часов в неделю:							10	10	12	12
Общий объём часов:		1848	72	180	1328	24	420	420	504	504
1.	Обязательные предметные области	1094	58	160	734	19	241	241	306	306
1,1	Теоретические основы ФК и Спорта	180	15	40		5	42	42	48	48
1,2	ОФП и специальная подготовка	220	15	50	330	5	40	40	70	70
1,3	Вид спорта	432	14	50	304	5	98	98	118	118
1,4	Основы проф. самоопределения	262	14	20	100	4	61	61	70	70
2.	Вариативные предметные области	658	12	20	530	5	129	129	148	148
2,1	Различные виды спорта и подвижные игры	104	2	3	98	1	28	28	24	24
2,2	Судейская подготовка	92	2	4	85	1	21	21	25	25
2,3	Развитие творческого мышления	90	2	3	84	1	21	21	24	24
2,4	Акробатика	90	2	3	84	1	21	21	24	24
2,5	Специальные навыки	180	2	4	173	1	40	40	50	50
2,6	Спортивное и специальное оборудование	102	2	3	96	1	26	26	25	25
3.	Теоретические занятия	180	22	180		6	42	42	48	48
4.	Практические занятия	1572	50		1572	18	356	356	430	430
5.	Самостоятельная работа	72		22	50		16	16	20	20
6.	Промежуточная аттестация	24				24	6	6	6	6

Таблица 10

Расписание учебных занятий на 20___/20___учебный год (первое или второе полугодие)

УТВЕРЖДЁН

распорядительным актом _____

(указывается наименование распорядительного акта, его дата и номер)

Группа	День недели	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Тренер-преподаватель (Ф.И.О.)

Методист

/ _____ /

Ст. тренер-преподаватель

/ _____ /

3. Методическая часть образовательной программы

3.1. Методика реализации программы

Организация образовательной деятельности с обучающимися - это многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки, обучающихся всех возрастных групп. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебных и соревновательных нагрузок, играет большую роль в занятиях с подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность обучающихся будет неуклонно повышаться лишь в том случае, если учебные и соревновательные нагрузки на всех уровнях обучения будут соответствовать их возрастным и индивидуальным особенностям.

Методическая часть образовательной программы включает содержание и методику, содержание работы по предметным областям, методические материалы, методы выявления и отбора одарённых детей, требования техники безопасности в процессе реализации программы, план воспитательной и профориентационной работы.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая учебные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия.

Важную роль в построении плодотворной деятельности с обучающимися имеет значение подбора наиболее оптимальных и эффективных методов на учебных занятиях.

Основные методы учебных занятий, можно разделить на три группы:
практические, словесные, наглядные.

При использовании ***методов упражнений***, деятельность обучающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для освоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей. Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчленённом виде.

Метод целостного упражнения применяют при изучении, как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

Метод расчленённого упражнения предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определённого усвоения они соединяются в целостное действие.

Сопряжённый метод используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств.

Метод избирательных воздействий. Характерная черта этого метода - преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.).

Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кросс, плавание, передачи мяча и т.д.).

Переменный метод определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счёт варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путём изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п.

Повторный метод заключается в многократном выполнении упражнений с определёнными интервалами отдыха.

Интервальный метод характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определённые интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений.

Круговая тренировка — это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединённых в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены "станций" по замкнутому контуру.

Игровой метод представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определённым образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.).

Соревновательный метод основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга.

Словесные методы.

С помощью методов использования слова, сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению учебных заданий, анализируются и оцениваются результаты.

В учебных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методам отдаётся предпочтение. Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией гандболистов, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера-преподавателя и другими факторами.

Учебные занятия по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться, как тематические, так и комплексные. Структура комплексных занятий сложнее тематических. Это связано с тем, что в отличие от тематических, где решается только одна основная задача, в комплексных ставятся две - три задачи. При составлении комплексных занятий не следует включать в занятие большое количество нового материала, так как это перегружает нервную систему обучающихся.

Организационно-методические указания по планированию программно-методического материала с учётом основных периодов сенситивного развития физических качеств и психомоторных функций

Содержание работы с обучающимися на всём протяжении обучения определяется тремя факторами: спецификой игры в гандбол, модельными требованиями квалификационных гандболистов, возрастными особенностями и возможностями гандболистов.

Как правило, специализированные занятия гандболом начинаются с 9-11 лет, в 17-18 лет юноши и девушки после прохождения курса обучения в ДЮСШ переходят в команды высших разрядов. Первых больших успехов в гандболе спортсмены достигают в 18-22 года (девушки раньше, юноши позже). Наивысшие результаты показывают в возрасте 23-25 лет у женщин и 26-28 лет у мужчин. Стаж от начала занятий гандболом до достижения оптимальных возможностей (выполнение нормативов мастера спорта и мастера спорта международного класса) составляет 10-15 лет. Многолетний период подготовки

обучающихся делится на уровни обучения:

Базовый уровень обучения предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к гандболу, включает начальное обучение технике и тактике, правилам игры, развитие физических качеств в общем плане и с учётом специфики, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры).

В этот период осуществляется освоение основ техники и тактики (без акцента на специализацию по игровым функциям), воспитанию соревновательных качеств, применительно к гандболу. Программный материал для всех обучающихся должен быть распределён в соответствии с их возрастными особенностями, общей физической и спортивной подготовленностью. В период полового созревания (13-15 лет) происходит значительный прирост силы. При этом, чем выше биологический возраст, тем выше силовые возможности. К 14-15 годам можно применять отягощения с весом 60-70 % от максимального, избегая при этом задержек дыхания, предельного количества повторений упражнения.

Углубленный уровень направлен на специальную подготовку: физическую, техническую, тактическую, интегральную, соревновательную. Вводятся элементы специализации по игровым функциям. Возраст, как правило, 15-17 лет.

В возрасте 15-16 лет упражнения с отягощениями должны иметь скоростно-силовую направленность, т.е. характеризоваться не столько собственно-силовыми проявлениями (статический режим, медленные силовые напряжения), сколько сочетанием силы и быстроты, с акцентом на быстроту. Воспитание силы в этот период в целом должно быть подчинено совершенствованию скоростно-силовых предпосылок направленного развития силовых способностей.

Необходимо соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в своей основе разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила).

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся. Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры, игра в баскетбол или ручной мяч и т.д. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче контрольно-тестовых упражнений, установленных для данной учебной группы.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных гандболистов технике и тактике гандбола. Основным средством её являются специальные упражнения (подготовительные).

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приёмов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную

выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно- силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами; гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажёрами. Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для юношей и девушек от 1 до 3 кг в зависимости от возраста. В упражнениях, подготавливающих к подачам и нападающим ударам, вес мяча 1 кг. Для юных гандболистов 14-17 лет вес гантелей 1-2 кг. В качестве амортизаторов используются медицинские резиновые бинты или другая резина. Упражнения с амортизатором применяются с 13 лет.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры. Особое место среди них занимают упражнения на тренажёрах и со специальными приспособлениями. Экспериментальные исследования показали, что их применение ускоряет процесс овладения рациональной техникой, что исключает в дальнейшем трудоёмкую работу по исправлению у обучающихся ошибок. При современных требованиях к подготовке квалифицированных гандболистов и спортсменов пляжного гандбола без определённого минимума специального оборудования решение этой задачи невозможно.

Формирование тактических умений начинается с развития у обучающихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относится умение принять правильное решение и быстро выполнять его в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д.; по мере изучения технических приёмов гандбола, обучающиеся изучают индивидуальные тактические действия, связанные с этими приёмами.

Специфика организации обучения

При планировании учебных нагрузок во всех возрастных группах необходимо учитывать особенности и во всех случаях учитывать режим выполнения упражнений (интенсивность, продолжительность работы, длительность отдыха и количество повторений).

Организационной формой и методической основой проведения учебных занятий являются групповые занятия, которые отвечают характеру игры в гандбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач. В групповых занятиях обучающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. Основными средствами являются физические упражнения, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, благоприятные возможности развития.

Построение занятий по изучению приёмов игры в гандбол подчинено общим методическим правилам. Упражнения в подготовительной части должны способствовать успешности овладения упражнениями в основной части.

Общеразвивающие упражнения воздействуют на те группы мышц, на которые будет падать основная нагрузка при изучении приёмов игры. Включаются подвижные игры, способствующие разносторонней физической подготовке обучающихся. Если мячей недостаточно, то обучающиеся, не занятые в выполнении упражнений с мячами, выполняют другие упражнения: с набивным мячом, перемещения и др.

В упражнениях должны участвовать все обучающиеся в равной мере. Для этого фронтальный метод надо сочетать с разделением на группы, которые будут выполнять различные задания: одни - у сетки с волейбольным мячом, другие упражнения с набивными мячами, с волейбольным мячом у стены, с мячом на амортизаторах и т. п. Последовательно все группы выполняют все задания. Этот же принцип практикуется и во время двусторонней игры - чтобы все были в одинаковой мере заняты на занятии. Учебные занятия по гандболу эффективно содействуют решению задач физического воспитания обучающихся.

Каждому волейболисту определяется игровая функция, которую он может выполнять в команде. Особенно остро стоит вопрос о подготовке талантливых связующих (разыгрывающих). Волейболисты с таким амплуа - дефицит не только в командах высших разрядов, но и в сборных командах страны.

Хорошие результаты могут быть достигнуты лишь в том случае, если в команде существует постоянный состав. Если желающих заниматься гандболом очень много, проводится отбор. Для этого организуют контрольные испытания по физической подготовке, контрольные игры по гандболу (для более старших), подвижные игры, требующие быстроты ориентировки, рациональных ответных действий. Проводятся испытания для определения прыгучести (прыжок вверх с места), результатов в прыжке в длину с места, беге на 30 м ("челночный" — 6X5 м), метании набивного мяча из-за головы двумя руками с места — сидя и в прыжке. Обучающиеся делают попытки выполнить основные технические приёмы игры в гандбол - подачу, передачу, нападающий удар. Преимущество получают обучающиеся, показавшие лучшие результаты в большинстве испытаний. При одинаковых результатах на отделение зачисляются ребята с лучшими показателями роста.

3.2. Содержание программного материала по предметным областям

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия. Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично. Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем

времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

Теоретические основы физической культуры и спорта

Целью теоретической подготовки обучающихся является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности вида спорта "гандбол" и его социальной роли.

Теоретические знания могут сообщаться в ходе специально организованных лекций, бесед, теоретических занятий, учебных занятий. Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам гандбола и другим разделам теоретической подготовки. Необходимо, чтобы обучающиеся хорошо знали правила соревнований, умели вести дневник учебных занятий и учебного процесса, проводить их анализ. Большое значение имеет изучение основ методики учебного занятия, а также методику развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости) применительно к гандболу. Обучающиеся должны изучить технику и тактику игры, основные приёмы игры, технические приёмы и тактические действия в атаке и обороне. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счёт использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

Длительность теоретического занятия в форме бесед планируется продолжительностью 20-30 мин, в остальных формах (лекция, доклад, сообщение семинар) длительность занятия - от 45 до 90 мин.

В юношеском возрасте из всего объёма теории необходимо дать первые сведения по гигиене занятий и экипировке, а также минимум знаний по технике, методике обучения на занятиях. Из года в год увеличиваются объем и глубина теоретических сведений, сообщаемых юным гандболистам. Для получения теоретических знаний очень важно приучить обучающегося к самостоятельному изучению литературы. Контроль за этим осуществляется в виде собеседования, контрольных вопросов и обсуждения в группе. По окончании обучения обучающиеся проходят тестирование.

Образовательной программой предусматривается участие обучающихся (например, в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий.

Общая и специальная физическая подготовка

Физическая подготовка на углублённом становится более целенаправленной. Перед тренерами-преподавателями встаёт задача правильного подбора соответствующих средств обучения с учётом избранного вида спорта. Данный этап характеризуется неуклонным повышением объёма и интенсивности учебных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Учебная деятельность приобретает черты углублённой спортивной специализации.

Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться

постепенно. Увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путём локального воздействия, т.е. применяя в учебной деятельности тренажёрные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряжённого развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажёрах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы. При изучении и совершенствовании спортивной техники выполняется имитация отдельных элементов и их связей, выделение граничных поз гандболиста с остановками и статическими напряжениями в этих позах для лучшего освоения координационной структуры движения.

Подбор средств и объем общей физической подготовки (ОФП) для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином уровне обучения и от условий, в которых проводятся занятия.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на ОФП. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетического упражнения, проводятся подвижные игры, игра в ручной мяч и другие. Особое внимание уделяется подготовке к сдаче контрольных нормативов по соответствующим данной группе нормативам.

Специальная физическая подготовка (СФП) непосредственно связана с обучением юных гандболистов технике и тактике гандбола. Основным средством её являются специальные упражнения (подготовительные). Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приёмов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещения в ответственных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость. Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, волейбольными, теннисными, хоккейными мячами, со скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями, с различными специальными приспособлениями, тренажёрами.

Основы профессионального самоопределения

В основу работы по профессиональному самоопределению входит: формирование и обобщение знаний по планированию профессионального пути у обучающихся, их реалистического само восприятия и уровня притязаний, представлений о мире профессий и их требованиях, предъявляемых к человеку; формирование навыков самоконтроля, готовности к профессиональному самоопределению.

На данном этапе работы необходимо выявить уровень сформированности личных профессиональных планов; степень профессиональной готовности у обучающихся; ознакомить с правилами выбора профессии с учётом личностных

особенностей и требований рынка труда, которые позволят им строить версии о предрасположенности к тем или иным направлениям образовательной деятельности в условиях профильного обучения; уметь анализировать образовательные ситуации, в которых создаются условия для выявления основных ограничителей свободы выбора профиля обучения; предоставить информацию обучающимся о возможностях профессионального образования в современных условиях.

Вид спорта: гандбол

При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. Следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. На углублённом уровне обучения большое значение уделяется совершенствованию техники и тактики игры в гандбол. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Методика контроля.

Как и на всех уровнях обучения, контроль должен быть комплексным. Система контроля должна быть тесно связана с системой планирования учебного процесса подготовки юных гандболистов. Она включает основные виды контроля: текущий, итоговый, в условиях соревнований.

В процессе занятий рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль обучающихся за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие.

Педагогический контроль определяет эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных гандболистов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль необходим для профилактики заболеваний и оказания первой помощи обучающимся.

Обязательные предметные области

Предметная область "Теоретические основы физической культуры и спорта"

Цель и основное содержание данной предметной области программы определяются необходимостью приобретения обучающимися определённого минимума знаний для понимания сущности вида спорта "гандбол", тренировочного процесса, требований для его безопасного осуществления.

Тема 1. История развития гандбола

История развития гандбола в России. Задачи и перспективы дальнейшего развития игры в гандбол в России. Характеристика состояния современного гандбола и пути его дальнейшего развития. Российские соревнования по гандболу. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.

Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские спортсмены - волейболисты. Федерация и общественные организации гандбола.

Тема 2. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни

Методика учебного занятия. Применение принципов современной системы спортивной тренировки на занятиях по гандболу. Всесторонняя подготовка – основа высоких спортивных достижений гандболиста.

Тема 3. Основы законодательства в области физической культуры и спорта

Нормативно-правовые основы в области физической культуры и спорта. Федеральные, региональные, муниципальные нормативные и нормативно-правовые акты.

Тема 4. Знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе

Функции и значение физической культуры и спорта в обществе.

Тема 5. Основы гигиены. Умения и навыки.

Личная гигиена занимающихся. Санитарно-гигиенические требования к занятиям гандболом. Необходимость соблюдения режимов дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях гандболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви спортсмена.

Тема 6. Режим дня, основы закаливания организма и здорового образа жизни.

Личная гигиена юного гандболиста. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табака курением и другими вредными привычками.

Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности спортсмена и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Тема 7. Основы здорового питания.

Сбалансированное питание: белки, жиры, углеводы. Энергетический баланс организма. Соблюдение режима питания. Разнообразие пищи.

Тема 8. Этические вопросы спорта

Значение благоприятного психологического климата в коллективе, группе, на занятиях и физкультурно-спортивных мероприятиях. Морально-этическое воспитание обучающихся в соответствии с требованиями современной системы обучения. Способность к решению моральных проблем. Оценка своих поступков. Формирование убеждений, установок, ценностных ориентаций в физкультурно-спортивной деятельности.

Тема 9. Основы общероссийских и международных антидопинговых правил Запрещённый список ВАДА. Основные группы запрещённых веществ: анаболические стероиды, диуретики, наркотики в том числе каннабиноиды, стимуляторы. Ознакомление со списком препаратов, не запрещённых для использования в спорте, с учётом возрастных показаний. Понятие "допинг и спорт", понятие "чистый спортсмен".

Тема 10. Спортивные разряды (нормы, требования условия)

Критерии для присвоения спортивных разрядов обучающимся. Возрастные параметры для присвоения спортивных разрядов. Специфика присвоения разрядов и званий в Российской Федерации. Период, на который присваивается спортивный разряд обучающемуся. Организации, имеющие право присваивать спортивные разряды обучающимся и спортсменам.

Тема 11. Возрастные особенности детей и подростков, влияние занятий вида спорта "гандбол" на обучающихся

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровоснабжения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Режим учебных занятий различных возрастных групп. Режимы чередования нагрузок и отдыха и их влияния на развитие физических качеств обучающихся. Регулирование психического состояния перед соревнованиями.

Тема 12. Основы спортивного питания

Необходимая суточная норма калорий для детей и подростков разного возраста. Биоэнергетика физических упражнений. Основы рационального спортивного питания. Основные компоненты пищи (классы питательных веществ). Питание в соответствии с особенностями вида спорта. Особенности питания спортсменов игровых видов спорта. Энергетический баланс у спортсменов. Приём жидкости и энергетических веществ в ходе выполнения упражнений.

Перечень тематических разделов и объёмы программного материала по предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для базового и углубленного уровней представлен в таблице 11.

Таблица 11

**Перечень тематических разделов и объёмы программного материала по предметной области
"теоретические основы физической культуры и спорта" для базового и углубленного уровней**

№ пп	Тематические разделы	Общий объем часов	Базовый уровень						Общий объем часов	Углубленный			
			Год обучения							Год обучения			
			1	2	3	4	5	6		1	2	3	4
1.	История развития гандбола	12	2	2	2	2	2	2	8	2	2	2	2
2.	Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни		-	-	-	-	-	-	28	6	6	8	8
3.	Основы законодательства в области физической культуры и спорта	14	1	1	2	2	4	4		-	-	-	-
4.	Знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе	44	5	5	7	7	10	10					
5.	Основы гигиены. Умения и навыки.	36	2	2	6	6	10	10		-	-	-	-
6.	Режим дня, основы закаливания организма и здорового образа жизни.	48	5	5	7	7	12	12		-	-	-	-
7.	Основы здорового питания.	46	5	5	6	6	12	12					
8.	Этические вопросы спорта		-	-	-	-	-	-	24	6	6	6	6
9.	Основы общероссийских и международных антидопинговых правил		-	-	-	-	-	-	24	6	6	6	6
10.	Спортивные разряды (нормы, требования, условия)		-	-	-	-	-	-	28	6	6	8	8
11.	Возрастные особенности детей и подростков, влияние занятий вида спорта "гандбол" на обучающихся		-	-	-	-	-	-	36	8	8	10	10
12.	Основы спортивного питания		-	-	-	-	-	-	32	8	8	8	8
	Всего	200	20	20	30	30	50	50	160	42	42	48	48

Предметная область "Общая физическая подготовка" для базового уровня и углубленного уровня

Современный гандбол предъявляет к физическому развитию гандболиста очень высокие требования. Каждый волейболист обязан участвовать как в нападении, так и в защите, что предъявляет огромные требования к его скоростно-силовой подготовке, а многократное вариативное выполнение технических приёмов и продолжительность игры требуют особой выносливости.

Общая физическая подготовка должна быть направлена на развитие всех основных физических качеств:

- 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;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

Упражнения для развития физических качеств, необходимых волейболисту:

Упражнения для развития силы

Упражнения для развития силы гандболистов выполняются с внешним отягощением (штанга, экспандер, мешок с песком, набивной мешок, сопротивление внешней среды - песок, вода, снег; сопротивление партнёра). Упражнения для развития силы гандболистов с удержанием собственного веса тела (подтягивания на турнике, лазание по канату, гимнастические упражнения, приседания, отжимания и др.).

Упражнения для развития выносливости

Для развития выносливости в гандболе применяют бег, чередуемый с ходьбой, равномерный бег небольшой интенсивности, езду на велосипеде со средней скоростью, ходьбу на лыжах, плавание. Позднее продолжительность выполнения упражнений на выносливость в равномерном темпе постепенно увеличивается.

В дальнейшем употребляются упражнения в переменном темпе. К примеру, бег, в котором отрезки 200-400 метров, пробегаемые со средней скоростью, чередуются с отрезками 100-200 метров, пробегаемыми в медленном темпе. В беге такого типа можно включать и короткие ускорения.

Во время занятия необходимо сочетать развитие выносливости с повышением уровня скорости движения, поскольку если волейболист способен выполнять интенсивную работу быстро, то он дольше сможет выполнять работу с меньшей интенсивностью.

Упражнения для развития скорости:

- упражнения на скорость, развивающие быстроту ответной реакции;
- упражнения на скорость, способствующие овладению наиболее рациональной техникой выполнения движения, при котором в работе участвуют только строго определённые мышечные группы.
- упражнения на скорость, способствующие более быстрому совершению движений, максимально приближенных по своей структуре к техническим волейбольным приёмам.

Главным средством для развития скорости гандболистов является выполнение различных упражнений в быстром темпе. Для чего употребляются повторные ускорения с постепенным увеличением амплитуды движения и наращиванием скорости до максимальной. Для развития скорости очень полезны упражнения, совершаемые в облегчённых условиях, к примеру, бег за лидером, бег под уклон и др.

Упражнения для развития гибкости

Гибкость в гандболе развивается упражнениями на растягивание, выполняемые пружинисто, небольшими сериями с постепенным увеличением амплитуды и темпа. Пределом амплитуды совершения движений является появление болевых ощущений. Наиболее быстрого развития гибкости гандболистов можно достичь при ежедневных занятиях и даже при двухразовых занятиях в день. Достигнутый уровень гибкости сохраняется достаточно долго и легко поддерживается небольшим количеством повторений целенаправленных упражнений.

Упражнения для развития ловкости

Для развития ловкости гандболистов используются различные физические упражнения, такие как: спортивные игры (баскетбол, гандбол, футбол, хоккей), отдельные виды лёгкой атлетики, особенно связанные с преодолением препятствий (кроссы, бег с преодолением барьеров и др.), вольные гимнастические упражнения и упражнения на снарядах. Для развития ловкости очень полезные и акробатические упражнения, заставляющие гандболистов решать сложные координационные задачи как в безопорном, так и в опорном положении. Хорошо знакомые упражнения из других видов спорта, а также волейбольные упражнения, выполняемые в непривычных условиях, из необычных начальных положений, также способствуют развитию ловкости. При развитии ловкости в гандболе следует постепенно переходить от простых упражнений к более сложным. Выполнение сложных координационных движений требует не только больших физических усилий, но и значительных нервных напряжений. Именно поэтому упражнения, направленные на развитие ловкости, рационально выполнять в начале основной части занятия, причём в незначительном объёме. Наибольшее

внимание развитию ловкости гандболистов с помощью упражнений из иных видов спорта следует уделять в подготовительном периоде, а в соревновательном периоде она развивается средствами гандбола.

Подвижные игры:

"Попробуй унеси", "Эстафета с бегом и прыжками", "Перетягивание через черту", "Перетягивание каната", "Эстафеты футболистов, баскетболистов", "Борьба за мяч", "Катающаяся мишень", "Эстафета с прыжками и чехардой", специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Акробатические упражнения

Группировка в приседе, сидя, лёжа на спине. Перекаты в группировке лёжа на спине (вперёд и назад), из положения сидя и стоя на коленях. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стену. Кувырок вперёд из упора присев из основной стойки. Длинный кувырок вперёд, Кувырок назад из упора присев из основной стойки. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Мост с помощью партнёра и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега.

Предметная область "Специальная физическая подготовка" для углубленного уровня

Для гандбола характерна высокая эмоциональная и интеллектуальная насыщенность. Основные виды двигательных актов гандболистов - быстрые перемещения, прыжки, действия при приёме мяча. Их выполнение связано с определённым риском и требует от игроков смелости и самообладания. На занятиях обучающимся приходится овладевать целой системой двигательных навыков, которые складываются из большого количества игровых приёмов в защите и нападении. Сложность игровых действий заключается в том, что этот арсенал технических приёмов приходится применять в различных сочетаниях и условиях, требующих быстрого переключения с одних форм движений на другие, совершенно иные по режиму, скорости и характеру. Внезапность, молниеносность и точность действий в гандболе вызывают необходимость развития у обучающихся развития скорости реакции, быстроты движений. Необходимо вырабатывать умение предвидеть, предвосхищать возможные игровые моменты, что связано с вероятностным прогнозированием будущих ситуаций. Тактические действия в гандболе крайне многообразны.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие двигательных качеств, способностей, специфических для гандбола, содействует быстрейшему освоению технических приёмов. Овладение техникой игры в гандбол - процесс сложный и длительный. Обучающихся необходимо убедить, что для достижения вершин мастерства требуется большое трудолюбие, проявление воли, настойчивости, упорства. Необходимо постоянно обращать внимание на качественную сторону выполнения

изучаемых приёмов. При совершенствовании технических приёмов важно постоянно усложнять условия их выполнения, максимально приближая их к игровым. Во всех возрастных группах особое внимание следует уделять совершенствованию быстроты выполнения отдельных технических приёмов, комбинаций из нескольких приёмов, а также выполнению приёмов без зрительного контроля.

Занятия специальной физической подготовкой гандболистов способствуют развитию специальных качеств спортсмена, быстрейшему и лучшему освоению и овладению отдельными техническими приёмами, быстрому достижению спортивной формы.

Средствами специальной физической подготовки в большей степени можно развивать какое-то определённое качество, необходимое волейболисту. К примеру: силу отдельных мышечных групп, быстроту движений, прыгучесть, скорость двигательной реакции, подвижность в суставах в необходимых направлениях и с необходимой амплитудой и др.

Благодаря специальным упражнениям, направленным на преимущественное развитие определённых качеств, можно параллельно совершенствовать выполнение отдельных технических приёмов гандбола. Для этого чаще всего используются специальные упражнения, сходные по структуре и характеру выполнения с тем или иным техническим приёмом или его отдельными элементами. Наиболее эффективны специальные физические упражнения, направленные в большей степени на овладение отдельными техническими приёмами.

Использование данных упражнений вместе с совершенствованием и изучением технических приёмов попутно способствует развитию специальных физических качеств: физическая подготовка гандболистов, развитие силы гандболистов. Выполнение большинства технических элементов в гандболе сложно себе представить без проявления специальной силы. Так, к примеру, выполнение простого броска мяча требует определённого уровня развития силы мышц кистей, мышц туловища и верхнего плечевого пояса, а выполнение такого сложного технического приёма, как атакующий бросок в прыжке, требует от гандболиста комплексного развития силы мышц верхнего плечевого пояса, кисти, мышц ног и туловища. Сила ног у гандболиста проявляется в прыжках. К развитию прыгучести гандболистов предъявляются очень большие требования.

Прыгучесть – это комплексное проявление силы мышц ног и способности мышц к мгновенному сокращению. Помимо данных качеств требуется большая согласованность всех движений. Именно поэтому развитию прыгучести гандболиста необходимо уделять особое внимание.

Специальная физическая подготовка обучающихся должна включать в себя:

- развитие специальной силы;
- развитие специальной выносливости;
- развитие специальной скорости;

- развитие специальной гибкости;
- развитие специальной ловкости;
- умение расслабляться.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, 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 определённом количестве прыжков; на количество прыжков при определённом 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 вперёд, 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 и 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 лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр. Из упора лёжа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лёжа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объёма (теннисного, хоккейного, мужского и женского гандбольного 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, через волейбольную сетку, через верёвочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через верёвочку на точность попадания. Падение на руки вперёд, 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.

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).

Специальная психологическая подготовка

В общей системе подготовки гандболиста к достижению высоких спортивных результатов все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики обучающегося.

Психологическая подготовка - это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у обучающихся свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и успешного выступления в них.

Специальная психологическая подготовка направлена на развитие двигательных качеств, способностей, специфических для гандбола, содействует быстрейшему освоению технических приёмов.

Одним из решающих факторов успеха при относительно равных уровнях физической и технико-тактической подготовленности является психологическая готовность обучающихся к соревнованиям, которая формируется в процессе психологической подготовки человека.

Состояние психологической готовности можно представить, как уравновешенную, устойчивую систему личностных характеристик обучающегося, на фоне которых развёртывается динамика психических процессов, направленных на ориентировку обучающегося в предсоревновательных ситуациях и в условиях соревновательной борьбы, на само регуляцию собственных действий, мыслей, чувств, поведения, связанных с решением частных соревновательных задач, ведущих к достижению намеченной цели.

Следовательно, психологическая подготовка должна быть направлена на формирование у обучающихся установки на соревновательную деятельность и на создание условий для адаптации к экстремальным условиям такой деятельности.

Психологическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Овладение техникой игры в гандбол – процесс сложный и длительный.

Обучающихся необходимо убедить, что для достижения вершин мастерства требуется большое трудолюбие, проявление воли, настойчивости, упорства.

Необходимо постоянно обращать внимание на качественную сторону выполнения изучаемых приёмов. При совершенствовании технических приёмов важно постоянно усложнять условия их выполнения, максимально приближая их к игровым. Во всех возрастных группах особое внимание следует уделять совершенствованию быстроты выполнения отдельных технических приёмов, комбинаций из нескольких приёмов, а также выполнению приёмов без зрительного контроля.

Психологическая подготовка к конкретному соревнованию предполагает формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определённого эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, величины потребности обучающегося в достижении цели и субъективной оценки вероятности её достижения. Изменяя эмоциональное возбуждение, регулируя величину потребности, общественную и личную значимость цели, а также субъективную вероятность успеха, можно формировать необходимое состояние психологической готовности обучающихся к предстоящему соревнованию.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра) состоит в следующем:

- осознание игроками задач на предстоящую игру;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещённость, температура и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учётом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- формирование твёрдой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Психологическая подготовка является, прежде всего, воспитательным процессом, направленным на развитие личности путём формирования соответствующей системы отношений и в виде последовательных воздействий, представляет собой один из вариантов управления совершенствованием обучающихся, она является процессом самовоспитания и само регуляции.

Управление на первых этапах, до периода непосредственной предсоревновательной подготовки, подразумевается, как целенаправленное и систематическое применение методов, направленных на:

- оптимизацию условий учебной и тренировочной деятельности по формированию навыков решения поставленных задач;
- развитие волевых и психических качеств, определяемых способностями к решению этих задач;
- регуляцию психических состояний, сопутствующих решению этих задач.

Такая подготовка непосредственно включается в учебную деятельность

обучающихся или проводится в виде специально организованных мероприятий. В процессе общей подготовки совершенствуются и корректируются свойства и черты личности (мотивационная направленность, психологическая устойчивость), психические качества, оптимизируются психические состояния.

В повседневном учебном процессе психологическая подготовка включена в другие виды подготовки (физическую, техническую, тактическую), но должна иметь свои цели и задачи.

О специальных методах психологической подготовки на учебных занятиях можно говорить в тех случаях, когда возникает необходимость предупредить или снизить психическое перенапряжение обучающихся, как следствие чрезмерных тренировочных нагрузок.

Когда психологическая подготовка проводится в период, непосредственно предшествующий ответственному соревнованию, на первый план необходимо вынести формирование готовности обучающихся к высокоэффективной деятельности в нужный момент. Педагог должен ставить перед обучающимися конкретные задачи, такие как: ориентация на социальные ценности, формирование у обучающихся или команды психических "внутренних опор", преодоление "барьеров", психологическое моделирование условий предстоящей борьбы, форсированная оптимизация "сильных" сторон психологической подготовленности обучающихся, установка и программа действий и т.д.

Для гандбола характерна высокая эмоциональная и интеллектуальная насыщенность. Эмоциональное состояние гандболистов очень влияет на их игровую деятельность. Самообладание и эмоциональная устойчивость помогает волейболисту сохранять точность движений, ясность тактической мысли. Высокий эмоциональный подъем, и хорошая морально-волевая подготовка нередко приводят к победе над более сильным соперником. Волевые качества юных гандболистов проявляются в преодолении трудностей обусловленными особенностями игры.

Целеустремлённость и настойчивость выражается в активном и неуклонном стремлении повысить спортивное мастерство, в трудолюбии на учебных занятиях.

Выдержка, смелость и самообладание выражаются в преодолении отрицательных эмоциональных состояний, часто связаны с определённым риском при выполнении быстрых передвижений, прыжков, бросков при приёме мяча.

Решительность и дисциплинированность выражаются в способности принимать правильные решения, смело брать на себя ответственность в сложных игровых ситуациях, в способности юных гандболистов вносить в игру творчество и инициативу, в умении подчинить свои действия задачам коллектива на основе сознания необходимости выполнения своего долга. Все эти качества неразрывно связаны и взаимно обусловлены.

Специальная психологическая подготовка гандболистов определяется

характером игровых действий и особенностями соревнований. Выполнение большинства приёмов игры связано со стремительностью реакции, быстрым переключением с одних форм движений на другие, с правильным ориентированием на площадке.

Сложность игровых действий заключается в том, что весь арсенал приёмов приходится применять в различных сочетаниях и условиях, совершенно иных по скорости и характеру. Игра юных гандболистов связана с выполнением ответных действий в условиях острого дефицита времени, и поэтому от них требуется максимальная быстрота реагирования, точность и своевременность восприятий и ответных движений.

Эффективность технико-тактических действий в значительной степени определяется хорошим периферическим зрением юных гандболистов, высоким уровнем развития у них интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

Юным гандболистам приходится одновременно воспринимать большое количество объектов, определяющих объем их внимания, мгновенно переключать и распределять его. Например, необходимо следить за полётом мяча с подачи, затем принимать его, одновременно распределяя своё внимание - определяя расстояние к мячу и к партнёрам, следить, как передвигаются свои игроки и игроки команды соперников. Им необходимо уметь быстро и точно ориентироваться, и оценивать действия партнёров и соперников в игровой обстановке, самостоятельно принимать эффективные тактические решения, разгадывать замыслы соперника и предвидеть результаты. Именно в тактических действиях юных гандболистов и реализуются их творческое мышление, память, представление и воображение.

Одно из важных психологических особенностей двигательной деятельности гандболистов - это умение выполнять точные и дифференцированные пространственные, временные и мышечные восприятия.

Упражнения, связанные с психологической подготовкой юных гандболистов, должны занять одно из главных мест в учебном процессе.

Занятия специальной физической подготовкой обучающихся способствуют развитию специальных качеств, быстрейшему и лучшему освоению и овладению отдельными техническими приёмами, быстрому достижению спортивной формы.

Следует отметить, что вся специальная психологическая подготовка должна проводиться с учётом индивидуальных особенностей обучающихся.

Перечень тематических разделов и объёмы программного материала по предметной области "Общая физическая подготовка" для базового уровня и "Общая и специальная физическая подготовка" для углубленного уровня представлен в таблице 12

Таблица 12

**Перечень тематических разделов и объёмы программного материала
по предметной области "Общая физическая подготовка"
для базового уровня и
"Общая и специальная физическая подготовка" для углубленного
уровня**

№ пп	Тематические разделы	Общий объем часов	Базовый уровень						Общий объем часов	Углубленный			
			Год обучения							Год обучения			
			1	2	3	4	5	6		1	2	3	4
1.	Общеразвивающие и общеподготовительные упражнения (ОРУ)	72	10	10	12	12	14	14	34	6	6	11	11
2.	Скоростно-силовые упражнения для развития силовой выносливости, упражнения для развития координационной способности	72	10	10	12	12	14	14	36	6	6	12	12
3.	Специальная психологическая подготовка		-	-	-	-	-	-	28	6	6	8	8
4.	Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств	52	10	10	8	8	8	8	36	6	6	12	12
5.	Упражнения для развития специальной гибкости	66	11	11	8	8	14	14	40	8	8	12	12
6.	Упражнения для развития специальной (скоростной выносливости)	64	10	10	8	8	14	14	46	8	8	15	15
	Всего	326	51	51	48	48	64	64	220	40	40	70	70

Предметная область "Основы профессионального самоопределения" для углубленного уровня обучения

Методика формирования самоопределения юного гандболиста в выборе вида спортивной деятельности представлена четырьмя этапами: пропедевтическим, деятельностным, стабилизационным и констатирующим, реализуемым в процессе обучения на углублённом уровне образовательной программы.

Углубленный уровень – 1, 2 год обучения.

На **пропедевтическом** этапе, основной целью является приобретение необходимых знаний о спортивной деятельности, о двигательных действиях, присущих видам спорта, о требованиях, предъявляемых к обучающемуся в видах спорта. Задачи этого этапа: создание условий для наиболее эффективной реализации потребностей сферы обучающегося (создание положительной мотивации); выявление способностей обучающегося к совершенствованию в виде спорта "гандбол", формирование знаний о спорте и требованиях, предъявляемых видом спортивной деятельности к обучающемуся.

Основные направления ознакомительного этапа: мотивационное, диагностическое и организационное. Эти направления работы тесно взаимосвязаны, взаимообусловлены и могут осуществляться параллельно.

Мотивационное направление осуществляется с помощью ряда мероприятий, которые включают в себя комплекс упражнений спортивно-игровой направленности (подвижные игры, игры с техническими элементами спорта), способствующие проявлению и поддержанию интереса к виду спорта.

Диагностическое направление связано с выявлением способностей обучающегося к виду спорта "гандбол". Оно включает в себя диагностику уровня физического развития и определение уровня развития физических качеств обучающихся.

Организационное направление проводится в виде комплекса мероприятий, способствующих получению знаний о спортивной деятельности. Данное направление организовано таким образом, что информация, представленная тренером-преподавателем для ознакомления с видом спорта, носит информационно-аналитический характер.

Тренер-преподаватель в своей работе использует аудиовизуальные средства: обучающие программы с использованием компьютерных технологий (мультипликационные фильмы, видеоматериалы по правилам соревнований и т.д.), беседы и тренинги, обучающимся предлагаются домашние задания по нахождению интересных фактов из жизни спортсменов, из истории вида спорта и т.п.

Для родителей организовываются встречи со спортивным психологом, совместная досуговая деятельность, (родители – дети), создаются условия для обеспечения прав родителей на участие в управлении образовательным учреждением (создание родительского совета) и т.п.

На **деятельностном** этапе, основной целью является расширение знаний

о видах спортивной деятельности, формирование социальных качеств и устойчивой мотивации. Задачами этапа является: расширение знаний о видах спортивной деятельности; формирование личностных качеств; овладение двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности.

Данный этап реализуется за счёт спроектированных мероприятий, в процессе. Для их реализации внедряется: игровой метод, метод анализа, самоанализа,

самооценки, самопознания, соревновательный метод.

Углубленный уровень – 3, 4 год обучения.

Основной целью **стабилизационного** этапа является закрепление сформированных знаний о себе, своих способностях и возможностях, о своих физических качествах.

Задачи данного этапа: обогащение знаниями о себе и своих способностях, об уровне освоения двигательных действий; применения полученных знаний, умений и навыков в спортивной деятельности; осознанный выбор вида спортивной деятельности в зависимости от способностей и возможностей с последующей специализацией.

В работу тренера-преподавателя должны быть включены дополнительные мероприятия, помогающие обучающимся решать ситуативные задачи, обеспечивая необходимый объем знаний о спортивном движении в целом и об избранном виде спорта в частности. Осуществляется анализ и самоанализ действий обучающихся в ходе учебной и соревновательной деятельности.

На **констатирующем** этапе осуществляется определение обучающимся вида спортивной деятельности в соответствии с выявленными способностями и возможностями для совершенствования в избранном виде спорта.

Задача данного этапа для обучающихся: на основе сформированных знаний о себе, своих возможностях и способностях, определиться с выбором спортивной деятельности.

С помощью вышеописанной методики реализуется модель и педагогические условия самоопределения обучающихся.

Профессиональное самоопределение – это процесс и результат формирования отношения личности к себе, как субъекту будущей профессиональной деятельности, что позволит подготовить человека в будущем к перемене профессии, адаптации к жизни и профессиональной деятельности в условиях рыночной экономики.

Работа по привитию педагогических навыков проводится в группах углубленного уровня сложности 1,2,3,4 годов обучения, согласно учебному плану. Работа проводится в форме бесед, защиты проекта, практических занятий.

Тренерская (инструкторская) практика включает:

- составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

- составление планов-конспектов учебных занятий по ОФП и СФП, виду спорта.
- проведение учебных занятий.

Перечень тематических разделов и объёмы программного материала по предметной области "Основы профессионального самоопределения" для углубленного уровня представлен в таблице 13.

Таблица 13

Перечень тематических разделов и объёмы программного материала по предметной области "Основы профессионального самоопределения" для углубленного уровня

№ п/п	Тематические разделы	1 год	2 год	3 год	4 год
1.	Разработка конспекта-занятия	20	20	20	20
2.	Проведение учебных занятий	36	36	40	40
3.	Анализ учебного занятия	20	20	20	20
4.	Проектная деятельность	21	21	21	21
Всего		97	97	101	101

Предметная область "Вид спорта"

Техническая подготовка

Техника игры — это комплекс специальных приёмов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре. На каждом этапе своего развития она является средством ведения спортивной борьбы, дающим возможность игроку в рамках, правил решать конкретные тактические задачи в различных игровых ситуациях. Для достижения успеха в быстро меняющихся игровых условиях волейболист должен владеть широким кругом технических приёмов и способов, эффективно использовать их в игре — это определяется понятием "техническое мастерство спортсмена".

Критериями высшего технического мастерства являются:

- разносторонность, определяемая широким кругом технических приёмов (и их вариантов), которые умеет выполнять волейболист;
- эффективность, как уровень высокой результативности технических приёмов, основанных на умении использовать свои возможности в конкретных условиях игровой деятельности;
- стабильность, характеризуемая устойчивостью техники к действию различных сбивающих факторов и постоянством достижения высоких результатов во всех условиях деятельности.

Уровень технического мастерства игрока во многом определяет тактические схемы ведения игры и успех игры команды в целом.

Техника совершенствуется как изолированно, так и в сочетании с тактикой, так как решение задач последней осуществляется посредством технических приёмов.

Приоритетным в технической подготовке является: совершенствование вариантов технических приёмов, которые выполняются наиболее эффективно; совершенствование специфических приёмов для выполнения определённых функций в команде.

Совершенствование техники должно проходить в условиях, приближенных к игре, — при сопротивлении условного соперника, в состоянии утомления и значительного эмоционального напряжения.

Для совершенствования техники применяются упражнения, позволяющие совершенствовать отдельные технические приёмы и комбинированные упражнения, в которых выполняются одновременно два или несколько приёмов (например, нападающий удар — блок, подача — приём, передача — нападающий удар и т.д.).

Методика технической подготовки гандболиста

Техническая подготовленность обучающихся характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

Что касается методов, применяемых в процессе технической подготовки, то их рассматривают применительно к каждому этапу обучения технике.

Первый этап — ознакомление с разучиваемым приёмом. Здесь используют показ и объяснение. Личный показ тренер–преподаватель дополняет демонстрацией наглядных пособий, видеоматериалов. Обычно показ чередуют с объяснением, который должен быть образным и кратким. Кроме того, занимающиеся пытаются пробно выполнить технический приём.

Пробные попытки формируют первые двигательные ощущения, которые имеют большое значение в создании правильного представления о разучиваемом движении.

Второй этап — изучение приёма в упрощённых условиях. Здесь применяются следующие методы:

1. **Метод целостного обучения.** При целостном разучивании занимающиеся выполняют технический приём полностью. Этот метод чаще применяют при разучивании простых технических приёмов, несложных по структуре.

2. **Метод обучения по частям.** Технический приём разделяют на составные части, выделяя основное звено или то, что труднее всего даётся. По возможности надо быстрее подвести занимающихся к выполнению целостного движения. Успех обучения на этой стадии во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки техническому приёму, а по степени упрощённости — соответствовать силам и возможностям бадминтонистов.

3. **Методы управления.** К ним относятся команды, распоряжения,

зрительные и звуковые сигналы, зрительные ориентиры.

4. **Методы двигательной наглядности.** Сюда входит непосредственная помощь тренера-преподавателя обучающемуся, а также применение специального оборудования, тренажёров.

5. **Методы информации.** Очень важно довести до занимающихся результаты выполнения технического приёма (например, попадание мяча в зону при подаче).

Третий этап – изучение приёма в усложнённых условиях.

1. **Повторный метод.** Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление навыков, стабильность и надёжность техники. Повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) с целью формирования гибкого навыка.

2. **Применение усложнений** (увеличение числа подач в единицу времени), выполнение приёмов игры на фоне утомления (в конце занятия, после интенсивных упражнений).

3. **Сопряжённый метод.** Он позволяет одновременно решать задачи совершенствования техники и развития специальных качеств, а также технической подготовки и формирования тактических умений.

4. **Круговая тренировка** (совершенствование отдельных частей и приёма в целом).

5. **Игровой метод.** Проведение усложнённых заданий по выполнению отдельных технических приёмов и их сочетаний в виде игры (например, подачи на точность попадания мячом в мишени на площадке).

6. **Соревновательный метод.** Выполнение сложных заданий по технике в форме соревнования отдельных игроков или пар. Учитываются количественные показатели, качественные или интегральные (количественные и качественные).

Четвёртый этап – закрепление приёма в игре.

1. Анализ выполнения движений (приёмов техники). Для этого применяют различные виды записи игры.

2. Специальные задания в учебной игре, тесно связанные с задачами, которые решаются в данном занятии (серии занятий) по технической подготовке. Более высокой степенью здесь служат задания – установки в контрольных играх.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка играет ведущую роль в становлении мастерства. Поэтому важно, чтобы при выполнении любого технического приёма решались и определённые тактические задачи. Тактическая подготовка начинается с выполнения упражнений, включающих взаимодействие с партнёрами. По мере совершенствования тактического мастерства упражнения и условия их выполнения усложняются. Тактическое мышление необходимо развивать постоянно, в процессе каждого учебного занятия.

Игровые упражнения, а также игры полными и неполными составами являются основой тактической подготовки.

Под тактикой игры следует понимать целесообразные, согласованные действия игроков команды, направленные на достижение победы. Тактика состоит из средств и способов ведения игры, которые используются с учётом конкретных задач, возникающих в процессе соревнований.

Важное место в тактике занимают индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Первые связаны с предугадыванием игровых ситуаций, выбором места, игровой активностью и выполнением технико-тактических действий, а вторые с применением общекомандных систем игры и комбинаций. Средства тактики объединяют все действия игрока без мяча и с мячом, то есть все технические приёмы и их разновидности.

Тактическими способами ведения игры называются согласованные действия нескольких игроков (тактические комбинации) или всей команды (системы игры).

Каждая система игры характеризуется расстановкой игроков на площадке и распределением обязанностей между ними.

Тактическое действие должно строиться в соответствии с тактическими знаниями, уровнем технического мастерства, физических способностей и волевых проявлений.

Волейболист всегда должен стремиться к выбору наиболее адекватного решения соревновательной ситуации, которое может быть осуществлено с помощью имеющегося арсенала тактических средств. Самое сложное – принятие правильного решения в минимальные отрезки времени.

Главным средством нанесения неожиданного нападающего удара служат различные тактические комбинации, однако, когда игроки лишены возможности проводить их, используются различные тактические приёмы для затруднения действий блокирующих. Рассмотрим основные способы таких действий — удары с краёв сетки и удары с низких передач (они широко применяются и при тактических комбинациях).

Тактическая система игры характеризуется расположением игроков команды на площадке, распределением функций между ними и применением средств техники. Каждая система нападения имеет множество тактических комбинаций, осуществляемых посредством приёма и передач мяча и завершаемых атакующими бросками.

Методика тактической подготовки гандболиста

Тактика игры – это целесообразные, согласованные действия игроков, направленные на достижение победы в соревнованиях.

В настоящее время техническая, физическая, психологическая подготовленность сильнейших команд находится примерно на одинаковом уровне. Поэтому победы на крупных соревнованиях очень часто определяются, в конечном счёте, зрелостью тактического мастерства

гандболистов.

Высокий уровень тактической подготовленности гандболистов характеризуется:

- развитым тактическим мышлением (умение анализировать игру, быстро переключаться с одних действий на другие, умение прогнозировать и быстро решать двигательные задачи);
- постоянной соревновательной активностью (она достигается за счёт максимального напряжения волевых и физических возможностей спортсменов и управляется самим игроком, тренером-преподавателем или лидером команды);
- хорошей ориентировкой на площадке и взаимодействием с членами команды;
- эффективным использованием технических приёмов;
- вариативностью тактических действий.

Основные задачи тактической подготовки бадминтонистов.

1. Развитие психофизиологических способностей и физических качеств.
2. Приобретение тактических знаний (общие основы теории тактики гандбола, анализ тактических действий, основы взаимодействия 2-х игроков, тактика сильнейших спортсменов и др.).
3. Обучение практическому использованию приёмов, элементов, вариантов тактики.
4. Совершенствование тактического умения с учётом игровых функций гандболистов.
5. Формирование умения быстро переходить от нападения к защите и наоборот.
6. Формирование умения эффективно использовать технические приёмы и тактические действия в различных игровых ситуациях.
7. Изучение применяемых игровых систем в защите и нападении и их вариантов.
8. Изучение соперника (техничко-тактическая и волевая подготовленность).
9. Анализ тренировочной деятельности и участия в соревнованиях.

Общие и специальные знания составляют необходимую предпосылку изучения тактических действий и развития тактических навыков. Источники знаний в области тактики многообразны: литература по гандболу, лекции, беседы, семинары, наблюдения на соревнованиях, практические занятия и их анализ и др.

Обучение тактике и совершенствование в ней основываются на правилах и положениях образования двигательных навыков.

Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые), двусторонние, контрольные, календарные игры, теория тактики гандбола, а также подготовительные упражнения для развития быстроты реакции и перемещения, ориентировки, подвижные и спортивные игры, упражнения на переключение внимания и др.

Методы тактической подготовки те же, что и при решении задач технической подготовки, но с учётом специфики тактики. При показе необходимо использовать макеты площадки, фильмы, схемы, плакаты, видеофильмы и др. При изучении тактических действий и их совершенствовании применять определённые ориентиры, сигналы.

Тактическая подготовка должна быть органически связана с физической, технической, волевой и теоретической подготовкой.

Главное средство обучения и совершенствования тактики игры – это многократное выполнение упражнений, действий, элементов.

Тактика спортивного противоборства (в широком понимании) – это формы и методы ведения спортивного поединка с учётом его внешних и внутренних условий.

Любое тактическое действие, направленное на оптимальный успех, должно строиться в соответствии с тактическими знаниями, техническими навыками, уровнем развития физических способностей, волевых качеств и другими компонентами.

В условиях постоянного восприятия информации и оценки наблюдаемых явлений возникает возможность по особенностям движений партнёров или соперника, по траектории полёта волана определить их тактический замысел и последующие действия. Это осуществляется в результате запоминания.

Психомоторные процессы тактического действия совершаются в трёх главных фазах:

- восприятие и анализ соревновательной ситуации;
- мыслительное решение тактической задачи;
- двигательное решение тактической задачи.

Эти три фазы находятся в тесной взаимосвязи, причём решающую роль здесь играет память.

Качество восприятия зависит от объёма и поля зрения, устойчивости внимания и его концентрации, быстроты протекания мыслительных процессов, от тактического опыта.

Воспринимая и анализируя соревновательную ситуацию, обучающийся определяет тактическую задачу, которую он должен решить сначала мысленно, а потом двигательно. Игрок должен принимать лишь такие решения, которые он сумеет выполнить двигательно.

Двигательное решение фактически и есть тактическое действие, которое требует проявления как интеллектуальных, так и физических способностей, и навыков.

Тактическое мышление развивается с помощью абстрактных, наглядных пособий и практических упражнений.

Становление тактического действия идёт в следующей последовательности:

- образование тактического навыка (автоматизированный ряд движений) в стандартных условиях;

- проявление вариантов тактического навыка (в определённых ситуациях различные способы решения тактических задач);
- самостоятельное творческое мышление, благодаря которому игроки находят субъективно новые решения.

Такой подход к становлению тактического действия позволяет соблюдать основные принципы спортивной тренировки: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, а также принцип профилизации и др.

На базовом уровне разучиваемые тактические действия и комбинации внедряются в практику соревнований не сразу, а по мере постепенного количественного накопления знаний и тактического опыта.

Освоение и совершенствование волейболистами тактических действий должно идти в следующей последовательности (организация упражнений):

- без сопротивления партнёров;
- с пассивным сопротивлением партнёров;
- с активным "управляемым" противником;
- в соревновательной форме с партнёрами;
- в соревновательной форме с противником.

Период базового обучения тактике условно можно разделить на 4 этапа.

I этап. В нем главное внимание уделяется развитию специальных качеств, необходимых для реализации тактических действий в игре: быстроте сложных реакций, быстроте отдельных движений и действий, ориентировке, быстроте перемещений, наблюдательности, переключению с одних действий на другие (основу тренировки составляют задания в ответ на зрительные и слуховые сигналы).

II этап. Здесь происходит формирование тактических умений в процессе обучения техническим приёмам (выполнение упражнений по заданию, по сигналу, на точность).

III этап. Осуществляется обучение индивидуальным тактическим действиям с помощью упражнений по тактике. Суть упражнений сводится к тому, чтобы создавать условия, при которых игроки должны выбирать действия в зависимости от направления и траектории полёта мяча, от действия нападающего или защищающегося и др.

IV этап. Происходит изучение парных тактических действий и на этой основе освоение парных тактических действий с помощью подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике и тактике игры.

Тактику игры в гандбол принято делить на тактику нападения и тактику защиты.

Интегральная подготовка

Интегральная подготовка - это процесс и результат выработки координационных взаимосвязей всех сторон подготовки обучающихся в целостный эффект соревновательной деятельности.

Таким образом, в интегральной подготовке в избранном виде спорта

осуществляется взаимосвязь, комплексное проявление всех сторон подготовки обучающихся (физической, технико-тактической, психологической, теоретической и т.д.). Интегральная подготовка – это то, что в практике называют игровой подготовкой.

Многократное повторение обучающимися различных методов соревновательных упражнений, способствует росту спортивного мастерства гандболистов. Здесь важно добиться реализации всего изученного – т.е. слить воедино технико-тактическое мастерство, физические и психологические качества.

Поэтому ведущими средствами интегральной подготовки служат совмещённые упражнения на стыке 2-х и более видов подготовки:

- физической и технической (специально подготовленные упр.)
- технической и тактической (специально подготовительные упр.)
- физической – технической – тактической (соревновательные упражнения, игры полным, уменьшенным составом) контрольные игры, соревнования.

Высшей формой интегральной подготовки являются соревнования (отборочные, контрольные и официальные).

Предметная область "Вид спорта" для базового уровня

Первый год обучения.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Перемещение. Бег по прямой с ускорением, рывок, бег зигзагом, с поворотом на 90, 180 градусов; бег лицом, боком, спиной вперёд; бег скрестным шагом; остановка одной или двумя ногами; прыжки в высоту, в длину (вперёд) с места и с разбега, толкаясь одной или двумя ногами.

Владение мячом. Ловля двумя руками на месте мяча, летящего на разном уровне и из разных направлений: ловля мяча: катящегося, с отскоком от площадки, в движении, в прыжке.

Передача мяча одной рукой (левой и правой) хлестом с верху, сбоку в опорном положении с места, с места с последующим перемещением. Передача мяча с разбега со скрестным шагом и обычными шагами в движении партнёров в одном направлении.

Передача мяча с прямой, навесной траекторией и с откосом от поверхности площадки.

Бросок мяча одной рукой (правой и левой) одноударное и многоударное на месте, перемещаясь шагом и бегом по прямой, зигзагом с различной скоростью.

Техника защиты.

Перемещение. Ходьба приставным шагом в стойке на полусогнутых ногах (вправо-влево, боком). Бег в стойки на полусогнутых ногах зигзагом, челночный (вперёд, назад, вправо-влево). Блокирование мяча двумя руками

сверку. Блокирование игрока.

Тактическая подготовка.

Индивидуальные действия. Выбор и применение игровых действий, состоящих из перемещений, ловли, передачи, ведения, броска в зависимости от конкретных ситуаций.

Уход от защитника без мяча. Понятие о передаче поступательной, встречной, сопровождающей.

Групповые действия. Действия двух нападающих против одного защитника, трёх против двух.

Командные действия. Действия с целью выбора свободного места.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Опека игрока без мяча неплотная и плотная, противодействие игроку с мячом.

Командные действия. Переключение от нападения к защите. Понятие о личной системе защиты.

Интегральная подготовка.

1. Упражнения для развития физических качеств с широким привлечением средств общей физической подготовки.
2. Эстафеты и подвижные игры со специальными заданиями для воспитания быстрой реакции, ориентировки и точности выполнения движения.
3. Упражнения на сочетание изученных приёмов игры: ловля-передача, ловля-бросок, ловля- ведение, ведение-ловля-передача и т.д.
4. Подготовительные игры: "Борьба за мяч"/какая команда дольше продержит у себя мяч; какая команда сделает наибольшее количество передач за установленное время 15.30 сек./, "Мяч капитану", "Охотники и утки", "Салки", "Вжигало", "Кто больше обыграет защитников, используя ведение мяча" и т.д.
5. Мини-футбол.

Второй год обучения.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Перемещение. Бег с изменением скорости передвижения; бег зигзагом с резким изменением направления движения (выпадом в сторону); бег по прямой и зигзагом с подскоком на одной ноге; переход от бега спиной вперёд к бегу лицом вперёд и наоборот; прыжки в сторону (в высоту и в длину), толкаясь одной и двумя ногами; падение на руки -на грудь, падение на бедро с перекатом на спину.

Владение мячом. Ловля двумя руками в движении, в прыжке мяча, летящего на разном уровне и из разных направлений. Ловля мяча одной рукой без захвата пальцами (вытянуть руку, пересекая направление полёта мяча).

Передача мяча одной рукой хлестом сверху, сбоку с места и с разбега, в опорном положении и в прыжке партнёру, движущемуся в одном направлении, в противоположном направлении; передача мяча в движении без

смены и со сменой мест партнёрами; передача мяча с преодолением помех, (стойки, ширмы, защитник активный и пассивный).

Ведение мяча толчком, ударом, подбрасыванием с изменением направления скорости передвижения. Ведение двух мячей одновременно; ведение с преследованием.

Бросок одной рукой хлёстом сверху с отражённым отскоком; бросок хлёстом сбоку со скользящим отскоком в опорном положении. Бросок в прыжке хлёстом сверху, толкаясь разноимённой ногой, с прямого разбега и под углом по отношению к воротам. Семиметровый штрафной бросок в опорном положении. Основы техники броска в нападении с приземлением на руки.

Техника защиты.

Перемещения. Рывки 3-5 м. в стойке на согнутых ногах лицом, боком, спиной вперёд. Совершенствование ранее изученных приёмов.

Противодействия. Выбивание мяча одной рукой при многоударном ведении противника на месте, перемещаясь шагом, бегом. Блокирование мяча двумя руками сверху, сбоку, снизу на месте, с разбега, в прыжке.

Техника вратаря.

Перемещения. Стойка на согнутых и прямых (при броске с края) ногах. Ходьба приставным шагом.

Противодействия. Отбивания двумя руками снизу, сверху, одной рукой сбоку; одной ногой (выпад).

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Скрытый уход от защитника без мяча и выбор места для взаимодействия с партнёром. Финт перемещения и открытый уход с мячом и без мяча.

Групповые действия. Параллельные взаимодействия двух, трек нападающих "на стяжку" и "без стяжки" защитников. Внутреннее скрёстное взаимодействие.

Командные действия. Взаимодействия при угловом, боковом, свободном бросках. Стремительное нападение- "отрыв". Понятие о позиционном нападении с начальной расстановкой 1:5.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Опека игроков без мяча: выбор места расположения перед нападающим относительно мяча и ворот, выбор расстояния до нападающего относительно скорости его передвижения и близости игрока с мячом.

Групповые действия. Переключение на опеку другого игрока сменой между двумя защитниками подопечных нападающих.

Командные действия. Личная защита по всему полю.

Тактика вратаря.

Выбор позиции в воротах относительно направления броска.

Интегральная подготовка.

1. Упражнения для развития физических качеств, особенно ловкости,

гибкости и способности к расслаблению (с использованием различных предметов, особенно мячей различного веса и объёма).

2. Упражнения скоростно-силового характера в небольших дозах.

3. Упражнения в совершенствовании приёмов техники посредством их многократного выполнения (с использованием подводящих и корректирующих упражнений).

4. Упражнения в сочетании приёмов техники.

5. Переключения в выполнении приёмов техники нападения, защиты, вратаря.

6. Упражнения для воспитания зрительной памяти, ориентировки; различные перестроения партнёров, использование зрительной сигнализации.

7. Подвижные игры, подводящие игры.

8. Учебные игры включающие пройденный материал по технической и тактической подготовкам.

Третий год обучения.

Техническая подготовка.

Техника нападения

Перемещения. Бег с изменением скорости передвижения; бег зигзагом с резким изменением направления движения (выпадом в сторону); бег по прямой и зигзагом с подскоком на одной ноге; переход от бега спиной вперёд к бегу лицом вперёд и наоборот; прыжки в сторону (в высоту и в длину), толкаясь одной и двумя ногами; падение на руки на грудь, падение на бедро с перекатом на спину.

Владение мячом. Ловля двумя руками в движении, в прыжке мяча, летящего на разном уровне и из разных направлений. Ловля мяча одной рукой без захвата пальцами (вытянуть руку, пересекая направление полёта мяча). Передача мяча одной рукой хлёстом сверху, сбоку с места и с разбега, в опорном положении и в прыжке партнёру, движущемуся в одном направлении, в противоположном направлении; передача мяча в движении без смены и со сменой мест партнёрами; передача мяча с преодолением помех (стойки, ширмы, защитник активный и пассивный).

Ведение мяча толчком, ударом, подбрасыванием с изменением направления скорости передвижения. Ведение двух мячей одновременно; ведение с преследованием.

Бросок одной рукой хлёстом сверху с отражённым отскоком; бросок хлёстом сбоку со скользящим отскоком в опорном положении. Бросок в прыжке хлёстом сверху, толкаясь разноимённой ногой, с прямого разбега и под углом по отношению к воротам. Семиметровый штрафной бросок в опорном положении. Основы техники броска в падении с приземлением на руки.

Техника защиты.

Перемещения. Рывки 3-5м в стойке на согнутых ногах лицом, боком, спиной

вперёд.

Совершенствование ранее изученных приёмов.

Противодействия. Выбивание мяча одной рукой при многоударном ведении противника на месте, перемещаясь шагом, бегом. Блокирование мяча двумя руками сверху, сбоку, снизу на месте, с разбега, в прыжке.

Техника вратаря.

Перемещения. Стойка на согнутых и прямых (при броске с края) ногах. Ходьба приставным шагом.

Противодействия. Отбивание двумя руками снизу, сверху; одной рукой сбоку одной ногой (выпад).

Тактическая подготовка

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Финт перемещением (показать уход в одну сторону - выполнить уход в другую сторону); финт броском сверху - выполнить бросок сбоку; показать бросок - выполнить скрытую передачу; показать бросок - выполнить уход. Применение передачи скрыто: не смотреть на партнёра, не двигаться в его сторону, применять кистевую передачу. Применение броска с закрытой позиции: укрыться от вратаря за защитником, вызвать защитника произвести бросок.

Групповые действия. Внешнее скрёстное взаимодействие двух и трёх игроков. Заслон внутренний (на линии атаки партнёра); заслон внешний для ухода партнёра и для броска.

Командные действия. Стремительное нападение-прорыв;

а) начало атаки, когда мячом овладел вратарь или защитник;

б) развитие атаки с применением сопровождающих и поступательных передач и ведения;

в) завершение атаки броском.

Позиционное нападение по системе расстановки 1:5. Переход от стремительного нападения к позиционному.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Опека игрока в поле (далеко от ворот), опека в зоне ближних бросков. Опека игрока с мячом: выход к игроку и отход. Уход от заслона внутреннего и внешнего.

Групповые действия. Подстраховка партнёра при зонной системе защиты и при личной. Переключение передач игрока партнёру.

Командные действия. Совершенствование личной защиты по всему полю и в зоне ближних бросков с переключением и без переключения. Зонная защита с выходом на игрока с мячом по системе расстановки 6:0.

Тактика вратаря.

Выбор позиции в воротах, в поле.

Интегральная подготовка.

1. Упражнения для развития физических качеств, особенно ловкости и быстроты. Упражнения скоростно-силового характера небольшими дозами. Упражнения в метании различных снарядов на быстроту и точность

попадания.

2. Многократное выполнение приёмов техники и их сочетании в простых и сложных условиях.
3. Многократное выполнение тактических действий нападения и защиты о конкретно поставленной задачей.
4. Учебные игры с заданиями: бросать в ворота не ближе 9-ти метров; за гол после обыгрывания защитника-2 очка, за перехват мяча во время передачи-3 очка, поощрения за броски с различных игровых позиции: с края, со второй линии, с первой линии. Поощрения за хорошую передачу и вывод игрока на бросок и т.п.
5. Учебные игры с применением изученных приёмов техники и тактических действий.
6. Технику и тактику вратаря изучают и совершенствуют в учебных играх все занимающиеся.

Четвёртый год обучения.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Перемещения. Совершенствование ранее изученных приёмов. Бег широким и коротким шагом, переход с одного шага на другой, аритмичный бег. Рывки из различных исходных положений (сидя, лёжа, стоя).

Владение мячом. Ловля мяча двумя руками в непосредственной близости к противнику, при его активном сопротивлении.

Ловля мяча одной рукой без захвата пальцами, на месте, в прыжке, перемещаясь бегом. Передача мяча одной рукой хлёстом сверху в прыжке с поворотом; передача мяча кистевая за головой, за спиной, назад, в сторону, с места, в прыжке, с разбега.

Ведение мяча с высоким и низким отскоком; ведение с переводом с одной руки на другую за спиной. Ведение с перешагиванием препятствий.

Бросок одной рукой хлёстом сверху и сбоку с разбега обычными и с подскоком; бросок с разбега со скрёстным шагом с поворотом на 90 градусов в опорном положении. Бросок одной в прыжке с различных позиций площадки; с левого края- прыжок в правую сторону, замах вверх- вниз и вперёд- в сторону; с правого края- прыжок влево, замах вверх- назад. Бросок одной рукой сверху в падении в опорном положении с приземлением на руки и на ногу и руки.

Техника защиты.

Перемещения. Совершенствование ранее изученных приёмов. Бег в стойке на согнутых ногах (с резкой сменой направления по сигналу) лицом, боком, спиной вперёд. Противодействия. Выбивание мяча одной рукой при одноударном ведении противника на месте, перемещаясь шагом и бегом. Выбивание мяча при ведении в параллельном и встречном движении с

нападающим. Блокирование мяча одной рукой сверху, сбоку, снизу на месте, в прыжке.

Техника вратаря.

Перемещения. Бег лицом, боком, спиной вперёд. Прыжки вверх, вверх- в сторону с места и с разбега в один шаг.

Тактическая подготовка

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Оценка игровой ситуации и скрытый уход для создания численного преимущества вблизи игрока с мячом. Финт передачей (показать передачу – выполнить уход; показать передачу одному партнёру - выполнить скрытую передачу другому; показать передачу – выполнить бросок). Применение броска с закрытой позиции: укрыться от вратаря за защитником и, скрывая от защитника свои намерения, неожиданно произвести бросок.

Групповые действия. Совершенствование параллельных, скрёстных взаимодействий.

Заслон с сопровождением в поле и в зоне ближних бросков; заслон с уходом.

Командные действия. Позиционное нападение по системе расстановки 2:4. совершенствование стремительного нападения: "отрыва" и "прорыва"; позиционного нападения 1:5.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие броску в прыжке; броску с наклоном туловища. Действие одного защитника против двух нападающих.

Групповые действия. Противодействия заслону: отступающие и проскальзывание.

Совершенствование ранее изученных действий. 9-ти метровый свободный бросок.

Командные действия. Зонная защита по системе расстановки 5:1. Смещённая защита по системе 5+1.

Тактика вратаря.

Взаимодействие с нападением при организации контратаки. Взаимодействие с защитой при выполнении противником 9-ти метрового свободного броска.

Интегральная подготовка.

1. Упражнения для развития физических качеств / Особенно гибкости и ловкости /. Упражнения скоростно-силового характера с небольшим отягощением.
2. Многократное выполнение изучаемых приёмов техники в условиях, близких к игровым.
3. Выполнение тактических действий с возможностью выбора 2-3 вариантов решения задачи.
4. Подготовительные игры: 2:2, 3:3, 4:4, односторонние игры с конкретными заданиями.
5. Учебные игры с целью добиться сыгранности команды, при условии выполнения каждым занимающимся 2-3 функции в игре / крайнего и

разыгрывающего, полусреднего и линейного и т. п. /.

6. Контрольные игры с целью лучшей подготовки к соревнованиям.

7. Технику и тактику вратаря изучают и совершенствуют наиболее способные к этому амплуа занимающиеся.

Пятый год обучения.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Перемещение. Рывки из различных исходных положений; резкая остановка при перемещении с предельной скоростью; резкая смена направления при быстром перемещении с поворотом и без поворота, выпадом в сторону. Бег с различной частотой и длиной шагов (скрёстно, с подскоками). Бег, наступая на разметки. Бег, постанова ступни, не наступая на линии.

Владение мячом. Ловля двумя руками мяча, летящего из разных направлений, при перемещении на предельных скоростях. Ловля мяча одной рукой захватом пальцами, (вытянуть руку навстречу мячу, образовав пальцами "воронку").

Передача мяча одной рукой быстро движущемуся партнёру: передача мяча между быстро движущимися партнёрами. Кистевая передача в непосредственной близости защитников. Передача толчком одной и двумя руками на близкое и среднее расстояние. Совершенствование передачи хлёстом.

Ведение мяча с резким изменением направления и скорости передвижения. Ведение мяча после разбега в три шага и прыжка. Бросок одной рукой хлёстом сверху с наклоном туловища влево (для правши); хлёстом сбоку, с наклоном туловища вправо, в опорном положении. Бросок в прыжке с наклоном туловища: наклон-вправо-замах вверх назад и вперёд-в сторону; наклон влево-замах вниз-назад. Бросок одной рукой толчком с навесной траекторией полёта мяча в опорном положении и прыжке. Бросок одной рукой хлёстом сбоку в падении с приземлением на бедро одноименной ноги.

Техника защиты.

Перемещение. Совершенствование ранее изученных приёмов перемещения в более низкой стойке с большой скоростью передвижения.

Противодействие. Выбивание мяча при броске противника на месте, с разбега, в прыжке. Блокирование игрока туловищем. Блокирование мяча при параллельном перемещении с защитником.

Техника вратаря.

Перемещение. Падение на руки, на туловище с места, с разбега. Совершенствование ранее изученных приёмов, выпады, отбивание разными частями тела, выходы в прыжке, в шпагате, гашение скорости мяча

Противодействие. Совершенствование ранее изученных приёмов игры.

Тактическая подготовка

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Оценка игровой ситуации и скрытый уход для создания численного преимущества вблизи игрока с мячом. Финт передачей (показать передачу – выполнить уход; показать передачу одному партнёру – выполнить скрытую передачу другому; показать передачу – выполнить бросок). Применение броска с закрытой позиции: укрыться от вратаря за защитником и, скрывая от защитника свои намерения, неожиданно произвести бросок.

Групповые действия. Совершенствование параллельных, скрёстных взаимодействий.

Заслон с сопровождением в поле и в зоне ближних бросков; заслон с уходом.

Командные действия. Позиционное нападение по системе расстановки 2:4. совершенствование стремительного нападения: "отрыва" и "прорыва"; позиционного нападения 1:5.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие броску в прыжке; броску с наклоном туловища. Действие одного защитника против двух нападающих.

Групповые действия. Противодействия заслону: отступающие и проскальзывание.

Совершенствование ранее изученных действий. 9-ти метровый свободный бросок.

Командные действия. Зонная защита по системе расстановки 5:1. Смещённая защита по системе 5+1.

Тактика вратаря.

Взаимодействие с нападением при организации контратаки. Взаимодействие с защитой при выполнении противником 9-ти метрового свободного броска.

Интегральная подготовка.

8. Упражнения для развития физических качеств / Особенно гибкости и ловкости /. Упражнения скоростно-силового характера с небольшим отягощением.

9. Многократное выполнение изучаемых приёмов техники в условиях, близких к игровым.

10. Выполнение тактических действий с возможностью выбора 2-3 вариантов решения задачи.

11. Подготовительные игры: 2:2, 3:3, 4:4, односторонние игры с конкретными заданиями.

12. Учебные игры с целью добиться сыгранности команды, при условии выполнения каждым занимающимся 2-3 функции в игре / крайнего и разыгрывающего, полусреднего и линейного и т. п. /.

13. Контрольные игры с целью лучшей подготовки к соревнованиям.

14. Технику и тактику вратаря изучают и совершенствуют наиболее способные к этому амплуа занимающиеся.

Шестой год обучения.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Перемещения. Совершенствование ранее изученных приёмов на более высокой скорости перемещения.

Владение мячом. Ловля мяча двумя руками с отскока, перемещаясь бегом. Ловля мяча, летящего с большой скоростью /прямая траектория/, с близкого расстояния. Совершенствование ловли мяча одной рукой захватом и без захвата пальцами.

Передача мяча на среднее и дальнее расстояние с отскоком от поверхности площадки партнёру на месте и в быстром перемещении. Кистевая передача /держа мяч захватом пальцами сверху/ вперёд, назад, в стороны. Ведение мяча многоударное поочерёдно правой и левой рукой с обводкой нескольких активных защитников; между близко расположенными защитниками.

Бросок одной рукой хлёстом сверху и бросок с разбега с приставным шагом, в опорном положении. Броски в опорном положении с восходящей траекторией полёта мяча. Разбег скрёстным шагом назад. Броски в прыжке, толкаясь одноименной ногой. Бросок в падении с разбега вдоль зоны вратаря с поворотом в сторону бросающей руки. Штрафной 7-ми метровый бросок в падении с одной и двух ног.

Техника защиты.

Перемещение. Совершенствование перемещений в стойке на согнутых ногах с резкой сменой направления и скорости.

Противодействия. Перехват передачи. Выбивание мяча при броске в прыжке в опорном положении. Выбивание мяча при ведении с большой скоростью передвижения. Блокирование мяча ногами.

Техника вратаря.

Отбивание мяча с отражённого отскока руками и ногой; отбивание мяча со скользящего отскока /шпагат/; отбивание мяча, летящего по восходящей траектории.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Выбор способа и момента применения изученных приёмов техники в сочетании с финтом. Комплексный финт /показать передачу - показать бросок - выполнить уход и т. п./

Групповые действия. Комбинация из изученных взаимодействий. 9-ти метровый свободный бросок.

Командные действия. Позиционное нападение поточное /игроки взаимодействуют, перемещаясь по "восьмёрке"/ 0:6 и 1:5. Позиционное нападение в меньшинстве.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Финт перемещением /показать выход - выполнить отход или остаться на месте и пр./. Финт блокированием /показать блокирование сверху – выполнить блокирование соответственно направлению броска/.

Групповые действия. Разбор: одновременная плотная опека защитниками нескольких нападающих/ при свободном, угловом, боковом бросках и по ходу игры.

Командные действия. Совершенствование личной защиты, зонной защиты 6:0, 5:1, 5+1. Защита в меньшинстве 5:0.

Тактика вратаря.

Выбор позиции в зоне вратаря /игра на выходах/.

Интегральная подготовка.

1. Упражнения для развития физических качеств особенно быстроты, ловкости, прыгучести.
2. Упражнения для воспитания быстрой реакции и большой точности движений.
3. Многократное выполнение приёмов техники и их сочетаний в условиях, близких к игровым.
4. Многократное выполнение тактических действий с активным сопротивлением.
5. Игры 2:2, 3:3, 3:4, 4:3; односторонние 6:6 с определёнными заданиями и свободной импровизацией.
6. Учебные игры с включением задания по основному программному материалу. Игры с целью добиться сыгранности команды.
7. Контрольные игры с целью лучшей подготовки к соревнованиям.
8. В технике и тактике вратаря совершенствуются конкретно отобранные занимающиеся.

Предметная область "Вид спорта" для углубленного уровня

Первый год и второй год обучения

Техническая подготовка

Техника нападения

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

Для игроков второй линии нападения

Перемещения. Совершенствование бега (рывка) на коротких отрезках с подскоком, скрёстным шагом, приставным шагом, обычным шагом, широким и коротким, лицом, боком, спиной вперёд; остановки одной и обеими ногами; прыжки в высоту и в длину, толкаясь одной ногой (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 полуотскока, после ловли в непосредственной близости защитников; дальняя передача мяча одной рукой хлестом движущемуся партнёру. 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 полёта мяча, с дальнего и ближнего расстояния.

Для игроков первой линии нападения (крайних)

Перемещения. Совершенствование 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, 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, вперёд – в сторону), с наклоном и без наклона туловища, с горизонтальной, нисходящей, восходящей, навесной траекторией полёта мяча, в прыжке в высоту и в длину (вправо, влево, вперёд), толкаясь одной (одноименной и разноимённой) ногой. Бросок мяча одной рукой в падении с приземлением на руки и бедро (одноименное бросающей руке) с места и 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 неё. 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 вперёд; 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 направления 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 вперёд в опорном и безопорном положении, толкаясь одной ногой; бросок мяча с приземлением на руки, на вынесенную вперёд – в сторону толчковую ногу и руки, на бедро и туловище; бросок мяча в падении с горизонтальной, восходящей, навесной и с отскоком

траекториями полёта мяча. Бросок мяча назад сверху, снизу и сбоку ног (назад). 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.

Техника защиты

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

Техника вратаря

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

Тактическая подготовка

Тактика нападения

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.

Тактика защиты

Индивидуальные действия

Уметь разрушать замыслы противника своей активной игрой.

Групповые действия

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

Тактика вратаря

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.

Третий год и четвертый год обучения

Техническая подготовка

Техника нападения

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

Для игроков второй линии нападения

Перемещения. Совершенствование бега (рывка) на коротких отрезках с подскоком, скрёстным шагом, приставным шагом, обычным шагом, широким и коротким, лицом, боком, спиной вперёд; остановки одной и обеими ногами; прыжки в высоту и в длину, толкаясь одной ногой (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 (хлёстом, 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 низкого отскока (полуотскока), после ловли в непосредственной близости защитников; дальняя передача мяча одной рукой хлёстом движущемуся партнёру. Ведение мяча одноударное без зрительного контроля, совершенствование многоударного ведения на предельной скорости перемещения с преследованием. Бросок мяча одной рукой хлёстом сверху и сбоку, с наклоном туловища влево и вправо, в опорном положении и в прыжке, с различными способами разбега, с различной траекторией полёта мяча, с дальнего и ближнего расстояния.

Для игроков первой линии нападения (крайних)

Перемещения. Совершенствование рывка на коротких отрезках широкими и короткими шагами с резкой остановкой и изменением 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 (хлёстом, 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 хлёстом сверху и сбоку (с замахом вверх-назад, вниз-назад, вперёд-в сторону), с наклоном и без наклона туловища, с горизонтальной, нисходящей, восходящей, навесной траекторией полёта мяча, в прыжке в высоту и в длину (вправо, влево, вперёд), толкаясь одной (одноименной и разноимённой) 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. Совершенствования ходьбы и бега с точной постановкой ступни на разметку и около неё. 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 вперёд; 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 направления 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 вперёд в опорном и безопорном положении, толкаясь одной ногой; бросок мяча с приземлением на руки, на вынесенную вперёд-в сторону толчковую ногу и руки, на бедро и туловище; бросок мяча в падении с горизонтальной восходящей, навесной и с отскоком траекториями полёта мяча.

Техника защиты

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

Техника вратаря

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

Тактическая подготовка

Тактика нападения

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

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

Командное действие

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

Тактика защиты

Индивидуальные действия

Уметь разрушать замыслы противника своей активной игрой.

Групповые действия

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

Командное действие

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

Тактика вратаря

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.

Интегральная подготовка

Первый год обучения

1. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приёмов.
2. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приёмов - на основе программы для данного года обучения.
3. Упражнения для совершенствования навыков технических приёмов посредством многократного их выполнения (в объёме программы).
4. Упражнения на переключения в выполнении технических приёмов нападения, защиты, нападения и защиты. Поточное выполнение технических приёмов.
5. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении - отдельно по индивидуальным, групповым и командным.
6. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.
7. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.
8. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр - преемственность в соревнованиях заданий в играх посредством установки.

Совершенствование всех изученных приёмов в конкретных игровых ситуациях.

Второй год обучения

1. Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приёмов и развитие специальных качеств в единстве.
2. Упражнения, направленные на совершенствование навыков тактических действий и технических приёмов в единстве.
3. Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приёмов, тактических действий и развитие специальных способностей в единстве.
4. Учебные игры. Система заданий в игре, отражающая программный материал. Задания дифференцируются по тактике, технике, в целом для команды, для группы игроков, по игровым функциям для отдельных игроков.
5. Контрольные игры. Активно используются, как неотъемлемый компонент учебного процесса, а также при подготовке к соревнованиям.
6. Календарные игры. Решение задач соревновательной подготовки.

Третий и четвёртый год обучения

1. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приёмов.
2. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приёмов - на основе программы для данного года обучения.
3. Упражнения для совершенствования навыков технических приёмов и тактических действий в единстве посредством многократного их выполнения (в объёме программы).
4. Упражнения на переключения в выполнении технических приёмов нападения, защиты, нападения и защиты. Поточное выполнение технических приёмов.
5. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении - отдельно по индивидуальным, групповым и командным.
6. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.
7. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.
8. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр - преемственность в соревнованиях заданий в играх посредством установки.

Физкультурные и спортивные мероприятия

Обязательным компонентом подготовки юных гандболистов являются соревнования.

Соревновательная подготовка ставит перед собой цель: научить уверенно применять изученные технические приёмы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности, в полной мере используя свои физические кондиции. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, игровой подготовке.

Соревнования по физической, технической и тактической подготовке регулярно проводят в образовательной деятельности на занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный результат. Используются часы, предназначенные на контрольные испытания.

Предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные игры, официальные муниципальные и региональные соревнования. Соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовки обучающихся. В них проверяется эффективность работы прошедшего года обучения, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей обучающихся, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. По результатам соревнований происходит отбор участников основных соревнований, комплектация сборных команд.

Перечень тематических разделов и объёмы программного материала по предметной области "Вид спорта" для базового и углубленного уровней представлен в таблице 14.

Таблица 14

Перечень тематических разделов и объёмы программного материала по предметной области "Вид спорта" для базового и углубленного уровней

№ пп	Тематическ ие разделы	Общий объем часов	Базовый уровень						Общий объем часов	Углубленный			
			Год обучения							Год обучения			
			1	2	3	4	5	6			1	2	3
1.	Техническая подготовка	114	20	20	17	17	20	20	68	16	16	18	18
2.	Тактическая подготовка	100	15	15	15	15	20	20	64	14	14	18	18
3.	Интегральная подготовка	56	10	10	8	8	10	10	62	14	14	17	17
4.	Комплексы специальных физических упражнений	90	15	15	13	13	17	17	64	14	14	18	18
5.	Участие в физкультурн ых и	74	10	10	10	10	17	17	126	28	28	35	35

	спортивных мероприятий												
6.	Основы судейства		-	-	-	-	-	-	48	12	12	12	12
	Всего	434	70	70	63	63	84	84	432	98	98	118	118

3.3. Вариативная часть программы

В программе включены вариативные предметные области, которые предусматривают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков. При изучении обязательных и вариативных предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

Изучение вариативных предметных областей совмещается с изучением обязательных предметных областей и частично путём проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником.

Эффективность подготовки гандболистов обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой, тактикой и физической подготовкой обучающихся. Для этого широко используются упражнения из различных видов спорта, спортивные и подвижные игры.

Различные виды спорта и подвижные игры

Большую роль в формировании физических качеств, необходимых для гандболиста играют различные виды спорта и подвижные игры, необходимые для развития быстроты, ловкости, координации движений и общей выносливости. Бег – один из распространённых и доступнейших видов физических упражнений – служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Для развития общей выносливости (дыхательных возможностей) обучающиеся могут заниматься бегом, лыжным спортом. На первых этапах занятий совершенствование общей выносливости достигается постепенным втягиванием организма во все больший объем работы, выражающийся в

удлинении дистанции бега при сохранении равномерного темпа. Дальнейшее развитие этого качества обеспечивается постепенным переходом к более интенсивной работе при сокращении её продолжительности. В начале занятия длительность такой работы может составлять 20-25 мин. Постепенно её увеличивают и доводят до 45-60 мин.

Спортивные игры – разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки – развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить занятия. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому обучающемуся.

Баскетбол развивает быстроту реакции на действия партнёров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Футбол даёт большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; снятие эмоционального напряжения.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Обучение приёмам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, заслоны, блоки.

Для достижения мастерства в гандболе важен уровень физического развития всех физических качеств: силы, ловкости, гибкости, быстроты, выносливости. Подвижные игры и игровые упражнения на занятиях по гандболу являются наиболее действенным средством развития всех выше перечисленных качеств. Ведь главная особенность игры в том, что она всегда принимается с радостью, проходит на высоком эмоциональном уровне. Немаловажным моментом подвижных игр является борьба за победу, а уже само стремление к победе вызывает совершенствование и в технике, и в тактике.

Игровые упражнения и их разновидности:

Игры – упражнения – это специально подобранные простые или достаточно сложные движения, выполняемые в игровой форме.

Существует две разновидности игровых упражнений: игры-испытания и игры-поединки.

Игры-испытания – это выполнение одним или несколькими детьми

определённых заданий, с соблюдением некоторых правил, без вмешательства одного играющего в действия других. Играющим предоставляется полная самостоятельность в выборе приёмов выполнения поставленной задачи. Можно придумать множество таких упражнений: кто быстрее добежит до какого-либо предмета, у кого большее число точных попаданий в цель и т.д.

Игры-поединки отличаются от испытаний тем, что каждый играющий одним участникам оказывает помощь, а другим, наоборот, затрудняет выполнение поставленного задания. К этим играм относятся простейшие единоборства и групповые соревновательные упражнения, например, перетягивание стоя или сидя на полу, выталкивания из круга, "бой петухов" и др.

Разновидностью игровых упражнений являются физкультурные аттракционы. Это отдельные упражнения разной сложности, имеющие зрелищный и развлекательный характер. Их выполнение должно требовать от играющих напряжённого внимания, сообразительности, координации движений, проявления быстроты, силы, гибкости и других психофизических качеств. Одни упражнения предусматривают однократное выполнение трудной задачи, другие – повторение возможно большего числа раз, а третьи – нахождение наиболее остроумного решения.

Игры для совершенствования тактических действий:

"Бой петухов"

Играющие делятся на две команды. Каждая команда строится в одну шеренгу. Обе команды располагаются лицом друг к другу на расстоянии 6-8 м. В коридоре между шеренгами чертят круг диаметром 2.5-3 м. В середину круга по очереди встают по одному игроку от каждой команды. Они становятся на противоположных концах круга на одной ноге, руки закладывают за спину. По команде игроки, прыгая на одной ноге, стараются вытолкнуть друг друга из круга без помощи рук. Игрок, коснувшийся пола другой ногой или применивший толчок руками, считается побеждённым. Победа каждого игрока даёт командное очко. Команда, набравшая большее количество очков, побеждает.

"Волки" и "зайцы"

Между двумя гимнастическими скамейками, расположенными на расстоянии 3-4 м. одна от другой, размещаются 8-10 занимающихся - "Зайцы", за скамейками по двое занимающихся - "волки". По сигналу "Зайцы" начинают подпрыгивать, передвигаясь между скамейками и запрыгивая на них. "Волки" стремятся коснуться "зайцев" в тот момент, когда те находятся на скамейке. Если "волк" коснулся "зайца", то они меняются ролями. Побеждает тот, кто большее количество раз запрыгнул на скамейку и меньше других был в роли "волка".

"Тяни в круг"

Играющие встают с внешней стороны круга, крепко держась за руки. По сигналу они двигаются вправо или влево, затем по сигналу останавливаются и

стараятся втянуть за черту круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадет в круг хотя бы одной ногой, тот выходит из игры. Затем игра продолжается. Игроки, не втянутые в круг, считаются победителями.

"Кто дальше"

Играющие разбиваются на несколько команд и выстраиваются в колонны. Перед стоящими впереди игроками каждой команды чертится линия, за которую нельзя переступать ногой. Первые номера имеют по набивному мячу. Они толкают мяч, не переступая черты. На месте падения мяча судьи, выделенные от каждой команды, проводят черту. Следующие игроки выполняют толчки, не переступая этой черты и т.д. Побеждает команда, у которой последняя черта на месте падения мяча оказывается на большем расстоянии от линии первоначального толчка.

"Гонка "тачек"

Играющие распределяются на две команды с чётным количеством игроков. В каждой команде один игрок принимает положение лёжа в упоре, ноги разведены на ширину плеч (положение "тачка"). Партнёр берет игрока за ноги. По сигналу игроки продвигаются вперёд от одной боковой линии к другой. Как только первая пара команды пересечёт боковую линию, за ней начинает бег вторая пара и т.д. Гонка "тачек" продолжается в обратном направлении, но игроки предварительно меняются ролями. Побеждает команда, раньше закончившая гонку.

"Не задень мяч"

Трое или четверо играющих становятся вокруг набивного мяча, лежащего на полу. Игроки кладут руки на плечи рядом стоящих партнёров. По сигналу они начинают толкать друг друга так, чтобы кто-нибудь коснулся мяча ногой. Тот, кто коснется мяча, выбывает из игры. Игра заканчивается, когда определяется сильнейший.

"Перетягивание каната"

Канат кладут параллельно командам на одинаковом расстоянии от них. Команды поворачиваются к канату спиной и выполняют различные движения руками до сигнала. Когда прозвучит свисток, все поворачиваются и устремляются к канату. Задача игроков – захватить канат (любым способом) и унести за линию своего "дома" (от исходного положения). В ходе игры разворачивается борьба. Правила разрешают игрокам брать игрокам канат за середину, за концы и другие части. Команда победит, если весь канат окажется за линией её "дома".

"Падающая палка"

Играющие рассчитываются по порядку номеров и, запомнив свои номера, становятся в круг. Водящий ставит в центр круга палку, придерживая её рукой. Выкрикнув чей-либо номер, он опускает руку и бежит из круга. Игрок, чей номер был вызван, должен выбежать и успеть схватить палку до её падения. Если ему удалось это сделать, он возвращается на своё место, а прежний водящий продолжает водить. Если игрок не успеет удержать падающую палку, он меняется местами с водящим.

"Стрелки"

Играют две команды: "стрелки" и "бегуны". "Стрелки", разделившись пополам, располагаются на боковых линиях волейбольной площадки, а "бегуны" – на одной из концов площадки. Вдоль площадки посередине проводится черта – путь "бегунов". По сигналу один из "бегунов" бежит по этой черте на другой конец площадки, а "стрелки" бросают с двух сторон по волейбольному мячу. Если им удастся попасть в бегущего, то команда "стрелков" выигрывает одно очко. Дальше бежит следующий – так до конца, после чего игроки меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

"Передача мячей"

Играющие становятся в круг. Двум игрокам, стоящим один напротив другого, даётся по волейбольному мячу. Игроки по сигналу стараются быстрее передать мяч рядом стоящим партнёрам, чтобы один мяч перегнал другой.

"Охотники"

"Звери" свободно ходят по площадке. Три или четыре "охотника" стоят в разных местах, имея в руках по маленькому мягкому мячику. По сигналу все звери останавливаются, и каждый "охотник" бросает в них свой мяч. Те, в кого попали мячом, заменяют "охотников". Разрешается стоя на месте, уворачиваться от мячей. Пропускать какое-либо из препятствий не разрешается.

"Западня"

Играющие образуют 2 круга – внутренний и внешний. Под музыку или песню они движутся в разные стороны. По сигналу руководителя игроки останавливаются. Стоящие во внутреннем круге берутся за руки и поднимают их вверх, образуя "ворота". Все остальные бегают под "воротами" в разных направлениях. По второму сигналу "ворота" закрываются (руки опускаются вниз). Все те, кто в этот момент оказался внутри круга, считаются пойманными. Пойманные переходят во внутренний круг, и игра продолжается. Когда во внешнем круге остаётся мало ребят, они, взявшись за руки, образуют внутренний круг, меняясь ролями с теми, кто находился в нем раньше.

"Лабиринт"

Участники игры делятся на 4 группы по 6 игроков или на 5 групп по 5 игроков, становятся в шеренги и держатся за руки. В образовавшихся коридорах водящий старается поймать убегающего игрока. По сигналу руководителя играющие опускают руки, делают четверть оборота и опять берутся за руки, образуя новые коридоры. Таким образом, руководитель может помогать то убегающему, то догоняющему. Благодаря частым свисткам создаются все новые ситуации.

"Вызывай смену"

Играющие размещаются по кругу, каждый знает свой номер. Выбирается двое водящих, из которых один убегает, другой догоняет его. И убегающий, и догоняющий могут вбежать в круг и вызвать себе смену – назвав любой номер. Вызванный игрок продолжает бег (убегает или догоняет), а вызвавший становится на его место.

"Ловля цепочкой"

Волейбольная площадка, ограниченная линиями, служит местом, где располагаются играющие. Выбирается водящий, который перед игрой встаёт за пределами площадки. Он начинает игру, преследуя игроков, свободно бегущих в поле. Догнав и осалив игрока, водящий берет его за руку, и вдвоём они начинают преследовать других игроков. Третий играющий присоединяется к ним (встаёт в середину) и ловля продолжается. Каждый раз пойманным считается игрок, которого окружили ловцы, причём крайние игроки должны сомкнуть руки. Победителями считается два последних не пойманных участника.

Судейская подготовка

На углубленном уровне одной из задач является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов, а также участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся углубленного уровня должны овладеть принятой в гандболе терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебного занятия: разминка, основная и заключительная части; овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приёмов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путём изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Для воспитания начальных инструкторских навыков обучающиеся поочередно назначаются в качестве дежурного по группе на каждый день занятий. Для этого тренер-преподаватель должен давать специальные задания отдельным обучающимся по наблюдению за выполнением упражнений группой, выявлению недостатков и ошибок, правильному показу выполнения упражнений. Такую работу необходимо проводить планоно и организовано, чтобы охватить инструкторской подготовкой всех обучающихся в группе.

Практический материал

1. Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приёмы в двусторонней игре, и на соревнованиях.

2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приёмам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала, данного года обучения).
3. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей, секретаря и судей на линиях, ведение технического счета.
4. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.
5. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.
6. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.
8. Проведение соревнований по мини-гандболу и гандболу.
9. Выполнение обязанностей главного судьи и секретаря. Составление календаря игр.

Развитие творческого мышления

По мере повышения уровня спортивных достижений все более отчётливо возрастают требования к умственной деятельности обучающихся, неотъемлемым компонентом которой являются креативные способности.

Своеобразие творческой деятельности в учебном процессе заключается в том, что обучающийся проявляет себя, как активно познающий и действующий субъект. Для поддержания общности в группе, команде необходимо ставить общие (коллективные) цели. Таким образом, личные цели обучающегося должны сочетаться с коллективными. Совместная творческая активность – важнейший механизм развития, как личности, так и общества.

Проявлению творческой активности на углубленном уровне обучения по образовательной программе способствуют соответствующие условия:

- элементы новизны и занимательности на учебных занятиях

Однообразие учебных занятий вызывает привыкание и потерю интереса к выбранной деятельности. Поэтому, в заключительной части занятия обучающимся можно предложить эстафету, упражнения и условия выполнения которой заранее должны придумать сами обучающиеся.

- интеллектуальный поиск

Например, тренер-преподаватель может дать задание по нахождению информации, связанной с определённым этапом учебного процесса.

- конструктивное развитие творческого замысла (критика и самосовершенствование)

В процессе обсуждения коллективных решений должны приниматься наилучшие варианты, дорабатываться и вноситься корректировки.

Для развития творческого мышления у обучающихся на занятиях могут использоваться разнообразные игры с заданиями, выполнение атакующих действий после конкретно поставленной задачи (три обязательных нападающих удара, нападающий удар по конкретным зонам площадки,

выполнение одиночного блокирования); выполнение игровых и технических элементов используя различные мячи теннисный, футбольный, баскетбольный, плюшевый, хлорвиниловый, надувной шарик, фитбол большого размера. Выполнение технических элементов только левой рукой, головой.

Выполняются индивидуальные, парные и мало групповые упражнения, связанные с тактикой игры с мячами разными по весу, объёму (надувной шарик, хлорвиниловый мяч, поролоновый мяч, медбол 1 кг, баскетбольный мяч, футбольный мяч). Выполнение тактических задач на время с преодолением различного рода препятствий и дополнительных упражнений.

Акробатика

Для развития гибкости, координации движений, быстроты, общей выносливости на занятиях рекомендуется включать разнообразные акробатические упражнения: перекаты в группировке, кувырки вперёд в группировке из упора присев, из основной стойки, после разбега; кувырки вперёд, назад и в стороны в группировке, полу шпагат; полет-кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты в стороны и вперёд; длинный кувырок вперёд, длинный кувырок вперёд через препятствие, кувырки назад. Стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках у гимнастической стенки с помощью партнёра. Перекаты и перевороты в стороны. Прыжки в поролоновую яму. Прыжки со скакалкой, с двойным вращением, с подтягиванием колен к груди, вращая скакалку вперёд, назад. Лазание по канату (в два и три приёма). Упражнения на батуте: прыжки с поворотами на 90^0 , 180^0 , 360^0 , 720^0 , с подтягиванием колен к груди, с приземлением на колени.

Специальные навыки

При изучении и совершенствовании спортивной техники выполняется имитация отдельных элементов и их связок, выделение граничных поз гандболиста с остановками и статическими напряжениями в этих позах для лучшего освоения координационной структуры движения.

Развитие специальных навыков гандболистов средствами физической подготовки включает в себя выполнение упражнений, позволяющих развивать профессионально необходимые физические качества по виду спорта "гандбол".

Практические занятия. Комплекс упражнений.

Бег с остановками и изменением направления. "Челночный бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки с выполнением по сигналу определённого задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения,

поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования.

Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести.

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, 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 определённом количестве прыжков; на количество прыжков при определённом отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ногой. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперёд, 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 и 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 лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр. Из упора лёжа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук гантелями в положении лёжа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объёма (теннисного, хоккейного, мужского и женского гандбольного, набивного мяча весом 1 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и гандбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через верёвочку на точность попадания в цель. Падение на руки вперёд, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча с прыжка с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в воротах.

Упражнения для развития игровой ловкости.

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и в беге, после поворота, кувырков, падения.

Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и гандбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, седа. Прыжки вперёд и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полёта (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 выбивание мяча у партнёра. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

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

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).

Спортивное и специальное оборудование

Игровая площадка.

Игровая площадка прямоугольной формы, длиной 40м и шириной 20м, включает в себя игровую зону и две вратарские площадки. Длинные ограничительные линии называются боковыми линиями, а короткие – лицевыми линиями. Части лицевых линий, расположенные между стойками (штангами) ворот, называются линиями ворот. Вокруг игровой площадки должна располагаться “зона безопасности” шириной не менее 1м вдоль боковых линий и шириной не менее 2м – вдоль лицевых линий. Разметка игровой площадки не должна давать преимущества ни одной из играющих команд.

Все линии на игровой площадке являются составными частями тех зон площадки, границами которых они являются. Линии ворот имеют ширину 8

см, все другие линии – 5 см. Разграничение двух соседних зон игровой площадки может быть выполнено не линиями, а окраской этих зон в разные цвета. Перед каждым воротами находится вратарская площадка.

Граница вратарской площадки называется линией площади ворот (6-метровой линией). Она проводится следующим образом: а) непосредственно перед воротами проводится линия длиной 3 м параллельно линии ворот на расстоянии 6 м от неё (измерения проводятся от внешней кромки линии ворот до внешней кромки линии площади ворот); б) каждый из концов проведённой 3-метровой линии соединяется с лицевой линией четвертью окружности радиусом 6 м (измерение радиуса производится от заднего внутреннего угла внешней кромки каждой из стоек).

Линия свободных бросков (9-метровая линия) представляет собой пунктирную линию, проведённую на расстоянии 3 м от внешней стороны линии площади ворот. Размеры сегментов линии, как и расстояния между сегментами составляют 15 см.

7-метровая линия представляет собой отрезок прямой длиной 1 м, который проводится параллельно линии ворот на расстоянии 7 м от неё. Расстояние измеряется от внешней кромки линии ворот до внешней (в сторону игровой площадки) кромки 7-метровой линии.

Линия ограничения выхода вратаря, имеющая длину 15 см, проводится параллельно линии ворот на расстоянии 4 м от неё (перед центром ворот). Расстояние измеряется от внешней кромки линии ворот до внешней кромки 4-метровой линии.

Центральная линия соединяет средние точки боковых линий игровой площадки.

Линии замены – это участки боковых линий (для каждой команды), ограниченные с одной стороны средней линией, а с другой стороны – точками, расположенными на расстоянии 4,5 м от центральной линии. В каждой из этих двух точек проводится линия длиной 15 см (перпендикулярно боковой линии), направленная внутрь игровой площадки. Такие же линии длиной 15 см проводятся и наружу игровой площадки.

Ворота.

Ворота размещаются в центре обеих лицевых линий игровой площадки. Ворота должны быть прочно прикреплены к полу или стене зала позади них. Внутренние размеры ворот: высота – 2 м, ширина – 3 м. Стойки (штанги) ворот жёстко скрепляются между собой перекладиной. Задние кромки стоек ворот должны совпадать с внешними кромками лицевых линий. Стойки ворот и перекладина должны иметь квадратное сечение 8 x 8 см. Три плоскости стоек и перекладины, видимые со стороны игровой площадки, должны быть окрашены поперечными полосами в два контрастных цвета, отчётливо выделяющихся на заднем фоне игрового зала. Ворота должны иметь сетку, закреплённую к ним таким образом, чтобы мяч, заброшенный в ворота, оставался бы обычно в них.

Игровой мяч.

Игровой мяч должен быть изготовлен из кожи или из синтетического материала, иметь круглую форму, наружная поверхность мяча не должна быть скользкой или блестящей.

Гандбольный мяч для команд девочек (8–14 лет) и мальчиков (8–12 лет) весит 290–330 грамм, имеет окружность 50–52 см и средний диаметр 16,2 см. Для женских (старше 14 лет) и мужских команд (12–16 лет) мяч имеет вес 325–375 грамм, окружность — 54–56 см, средний диаметр 17,5 см. Для мужских составов (старше 16 лет) вес составляет 425–475 грамм, длина окружности — 58–60 см, средний диаметр 18,7 см.

Температура в зале не должна превышать 25 градусов и минимальная — не ниже 16 градусов.

Освещение игрового поля должно быть не менее 1000-1500 люкс (измеряемое по высоте одного метра от поверхности игрового поля). Освещённость игрового поля измеряется на расстоянии 1 м от поверхности площадки и должна быть не менее 500 люкс.

Оборудование и инвентарь для общей и специальной физической подготовке

Набивные мячи. Вес 1—2 кг, используются для развития основных и специальных физических качеств. Они являются незаменимым средством развития скоростно-силовых качеств и позволяют выполнять упражнения приближённо к структуре приёмов игры, что имеет существенное значение в формировании биомеханического аппарата гандболиста

Скакалки. Упражнения с ними содействуют развитию прыгучести, координации движений и прыжковой выносливости. Позволяют выполнять большое число прыжков на высоком эмоциональном фоне.

Прыжковые тумбы. Используются для развития прыгучести: серийные запрыгивания и спрыгивания с последующим прыжком вверх с доставанием подвесных мячей. Прыжковые тумбы можно использовать в качестве подставок при изучении блокирования.

Кистевые тренажёры. С помощью кронштейна на стене горизонтально крепится деревянная рейка или металлическая труба диаметром 3—4 см, к которой подвешен трос с грузом на другом конце. Груз поднимают вверх, вращая рейку кистями, затем медленно опускают на пол или на специальную мягкую подставку. Другой тренажёр удерживают в руках на весу. Вес груза меняется. Тренажёры предназначены для развития силы кистей рук.

Экран прыгучести (по В. М. Абалакову). Используется для развития прыгучести и оценки высоты прыжка. Лента тёмного цвета (дерматин, клеёнка) устанавливается под углом 30° к вертикали при помощи длинного шнура, идущего от потолка к стене через три крюка. Расстояния между линиями по краю ленты 11 см 6 мм, а при установлении ленты по отношению к поверхности площадки это расстояние будет равно 10 см. Для удобства лента

подвешивается таким образом, чтобы линии были параллельны поверхности площадки. Устройство может быть стационарным с большим диапазоном показателей (нет необходимости передвигать ленту, учитываются только точки касания рукой стоя и в прыжке).

Высота прыжка измеряется следующим образом: вначале обучающийся поднимает руку, а лента устанавливается так, чтобы нулевое деление было у кончиков пальцев, затем выпрыгивает с места или с разбега, дотрагивается до одного из делений — отмечается деление, которого он коснулся. Достоинство этого приспособления в том, что, во-первых, оно отражает специфику гандбола и, во-вторых, срочная информация о достигнутом результате вызывает живой интерес обучающихся, являясь хорошим стимулом для тренировки прыгучести. Устройство может быть стационарным, большей длины. Результат учитывается по разности между конечным (в прыжке) и исходным (стоя с поднятой рукой) показателями.

Прыжковая лестница. Применяется для развития прыгучести и координации движений. Два шнура длиной 4—5 м соединяет резинками на ширине 50 см через каждые 40 см.

Один конец лестницы закрепляется за гимнастическую стенку, другой удерживает обучающийся. Выполняются серийные прыжки толчком двумя ногами на оптимальной высоте, которая регулируется самими обучающимися.

Штанга, гири весом 16, 24, 32 кг, разборные гантели. Используются для развития силы, прыгучести и прыжковой выносливости. Выпрыгивание с гантелями вверх из глубокого приседа; с гирей стоя на двух гимнастических скамейках (гирия удерживается на вытянутых руках вперёд и и при приседании опускается между скамеек) и другие упражнения выполняются учащимися с большим интересом.

Кроме перечисленного, также необходим и другой инвентарь: теннисные мячи (обычные и утяжелённые), резиновые (литые), баскетбольные. Баскетбольные способствуют развитию специальных физических качеств в единстве с освоением техники (метод сопряжённых воздействий).

3.4. Методы выявления и отбора одарённых детей

Система отбора перспективных обучающихся неразрывно связана с многолетней подготовкой в процессе обучения, она начинается с раннего школьного возраста и заканчивается отбором в сборные команды.

Для достижения высоких спортивных результатов необходимо обладать определёнными задатками, которые выражаются в потенциальных возможностях обучающихся. Эти задатки при правильной методике и нормальном режиме учебных занятий могут раскрываться и проявляться в высоких спортивных достижениях.

Одарённость — это системное, развивающееся в течение жизни качество психики, которое определяет возможность достижения человеком более высоких по сравнению с другими людьми, незаурядных результатов в

одном или нескольких видах деятельности.

Общая характеристика спортивной одарённости

Одарённость — явление не только многообразное, но и противоречивое. Одарённость крепким здоровьем, выносливостью ещё не означает, что человек наделён специальными задатками (высоким ростом, или прочностью костной ткани, или эластичностью связок и т. д.), соответствующими определённому виду спорта. Нередко то, что считается необходимым для одной спортивной деятельности, противопоказано другой (например, огромная мышечная масса тяжелоатлета — спринтеру). Врождённые индивидуальные качества, отвечающие требованиям какого-либо вида спорта, определяются уже не как спортивная одарённость вообще, а как конституциональная профессиональная пригодность к этому виду спорта. Но и выдающиеся физические задатки сами по себе не гарантируют ещё наличия способностей, обусловленных психической одарённостью. Благодаря способностям быстро приобретаются искусные навыки эффективных спортивных действий – спортивная техника.

Двигательные задатки складываются из морфологических, функциональных и психологических признаков. Эти задатки предполагают возможным отбор способных обучающихся, у которых ярко выражены конституциональные особенности и физические способности, необходимые для гандбола.

С учётом специфики одарённости в детском возрасте наиболее адекватной формой идентификации признаков одарённости того или другого конкретного обучающегося является психолого-педагогический мониторинг.

Для наиболее эффективной и плодотворной деятельности с обучающимися в этом направлении, необходимо учитывать основные принципы выявления детей, обладающих спортивной одарённостью.

В основу идеи физкультурного образования детей с признаками спортивной одарённости положено семь принципов, разработанных в соответствии с отечественными традициями обучения одарённых детей:

Принцип учёта потенциальных возможностей ребёнка. В педагогическом и социальном плане более важным является не те физические возможности, которые демонстрирует ребёнок на сегодняшний день, а то, что следует ожидать от него в будущем.

Принцип комплексного оценивания. Вывод об одарённости ребёнка может быть сделан на основе оценки целого спектра способностей (умственных, творческих, двигательных).

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

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

Принцип использования тренинговых методов и заданий.

Тренинговые методики (в отличие от диагностических методик) в обучении детей со спортивной одарённостью призваны решать, прежде всего,

задачи физического развития ребёнка, а также способствуют снятию психологических барьеров между исследователем и испытуемым.

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

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

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

Выбрать для каждого обучающегося вид спортивной деятельности - задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта - задача спортивного отбора.

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание, прежде всего, на те относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности.

Методы выявления детей, обладающих спортивной одарённостью
Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе занятий. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем

организма, некоторые психические особенности личности обучающихся.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчётом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать обучающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

На основе **медико-биологических методов** выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются обучающиеся.

С помощью **психологических методов** определяются особенности психики обучающихся, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость обучающихся при решении задач, поставленных перед командой.

В настоящее время в гандболе наметилась определённая тенденция по отбору обучающихся, при которой особое внимание обращается на рост и проявление скоростно-силовых качеств.

Скоростно-силовые качества у гандболистов наиболее ярко проявляются в способности высоко прыгать. При этом имеющиеся задатки в проявлениях этого комплексного качества позволяют в значительной мере прогнозировать их дальнейшее развитие и совершенствование.

Динамичность движений в гандболе, умение быстро, свободно и точно дифференцировать мышечные усилия в предельно короткое время - необходимое условие для совершенствования двигательных функций гандболиста.

Поэтому одним из важных средств правильного отбора обучающихся должны быть определённые тесты, адекватные игровой деятельности гандболиста. Выявленные у юных гандболистов задатки являются фундаментом для успешного совершенствования двигательных способностей и достижения спортивного мастерства.

В качестве тестов целесообразно применять такие данные морфологических, функциональных и психологических показателей, которые в наибольшей степени отражают проявления двигательной деятельности гандболиста. В частности, ими могут служить: способность быстро реагировать на световой раздражитель (в пределах 0,20—0,25 секунд в возрасте 10—12 лет), умение быстро пробегать дистанцию 15—20 м и высоко прыгать

Функциональными показателями, необходимыми для успешного совершенствования в гандболе, являются: быстрое восстановление частоты

сердечного ритма после стандартных проб и в особенности после повторного выполнения специальных нестандартных проб, а также высокие показатели жизненной ёмкости лёгких.

Психологический аспект спортивной одарённости, так же, как и физические задатки, не проявляется как некий монолит. Сенсомоторная одарённость и связанные с нею скорость, точность, координация движений могут сочетаться с плохой памятью, слабо организованным вниманием, неоперативным мышлением. Психическая конституциональная пригодность в разных видах спорта разная. Комплексно выраженная спортивная одарённость без развитых личностных качеств (упорство, трудолюбие, умение рационально организовать деятельность или отрегулировать своё состояние) не обеспечит достижения высоких результатов.

В гандболе отбор практически осуществляется с помощью двух методов: игрового и тестового.

Игровой метод

Использование игрового метода для определения уровня одарённости кандидатов осуществляется непосредственно в процессе двусторонних игр. Причём характер этих игр может быть самым различным, зависящим от количества участвующих (6х6,5х5, 4х4, 3х3), от размеров площадки и от выполнения различных установок (разнообразные действия с мячом, персональные задания, целевые установки и т.д.).

Одарённость детей оценивается с помощью экспертного метода. Чем больше тренеров-преподавателей (экспертов) будут участвовать в наблюдении за игровой деятельностью детей и чем выше их квалификация, тем прогнозирование будет достовернее. Некоторые качества и свойства личности, обучающихся можно обнаружить с помощью экспертного метода непосредственно в процессе игры. При этом желательно, чтобы кандидат сыграл несколько игр с разными партнёрами.

Оценка уровня игрового мышления складывается из таких показателей, как быстрота ориентировки и выбора решения, эффективность принятых решений и способность предугадывать развитие и ход игровых ситуаций. С помощью наблюдений можно оценить основные свойства нервной системы детей.

На основании анализа наблюдений можно судить о силе, подвижности, динамичности и уравновешенности нервной системы кандидата.

Для изучения волевых качеств также можно использовать игровой метод (помимо тестового). Наиболее значимыми волевыми качествами гандболистов являются инициативность, самостоятельность, настойчивость и упорство. Тренер-преподаватель должен применять такие игровые ситуации, в которых бы указанные качества проявлялись в большей степени. Желательно наблюдать за поведением обучающихся на занятиях и в процессе сдачи контрольных нормативов.

Тестовый метод

Дополнительно к экспертной оценке игровых действий используют различные контрольные упражнения и тесты. При этом целесообразно применять комплекс методов исследования. К ним можно отнести:

- педагогические наблюдения, позволяющие судить о задатках и одарённости юных игроков;
- врачебные обследования, дающие информацию о состоянии здоровья детей и сдвигах в функциональном состоянии систем организма;
- контрольные испытания, характеризующие уровень развития физических качеств кандидатов (прежде всего таких, как скорость, ловкость, выносливость и её различные виды, прыгучесть, гибкость и др.);
- методы оценки специальных способностей (техника нападающего удара, подачи, блокирования, паса), умение выполнять тактические действия, устойчивость к сбивающим факторам);
- тесты, учитывающие наследственные факторы и способности к обучаемости.

Для успешного проведения отбора также необходимо:

- изучить содержание и специфику игры с целью чёткого представления о двигательной и игровой деятельности гандболистов;
- выявить требования, предъявляемые к организму, личности обучающегося в связи с участием в учебном процессе и игровой деятельности;
- применять современные, научно обоснованные методы объективной оценки возможностей.

Очень важным моментом является также определение уровня притязаний юных игроков, связанного с динамикой их интереса к занятиям гандболом.

При проведении тестирования желательно всех кандидатов разделить на две группы. В первую включить детей, уже занимающихся гандболом, во вторую - новичков. Это позволит более целенаправленно и эффективно провести отбор.

На основе анализа результатов обследования окончательно решается вопрос об одарённости и индивидуальной спортивной ориентации обучающегося и переводе

его при наличии условий и возможности на освоение программ спортивной подготовки.

Обучающиеся, не проявившие спортивную одарённость продолжают обучение с ориентацией не на спортивную, а на профессиональную деятельность, подготовку к поступлению на обучение в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования.

В ДЮСШ тренеры-преподаватели должны проводить мониторинг достижений обучающихся, вести личные карточки, отслеживать динамику физических способностей посредством принятия контрольных нормативов. Информация о достижениях, обучающихся должна быть размещена на сайте ДЮСШ.

3.5. Техника безопасности в процессе реализации образовательной программы

Общие требования безопасности

1. К занятиям по гандболу допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. При проведении занятий по гандболу должны соблюдаться расписание учебных занятий, правила поведения, установленные режимы занятий и отдыха.
3. При проведении занятий по гандболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - при падении на скользком грунте или твёрдом покрытии;
 - при нахождении в зоне удара;
 - при наличии посторонних предметов на поле;
 - при слабо укреплённой сетке;
 - при игре без надлежащей формы;
 - выполнение упражнений без разминки;
 - травмы при грубой игре и невыполнение требований тренера-преподавателя.
4. При проведении занятий по гандболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
5. Обучающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
6. Занятия проводятся на организованных для гандбола местах (открытая площадка, спортивный зал), которые должны соответствовать техническим и санитарно-гигиеническим требованиям. В холодную, ветреную (более 5-7 м/сек) и дождливую погоду занятия с мячом на открытых площадках не проводятся.
7. Период от последнего приёма пищи до занятия должен составлять не менее чем 45 минут.
8. Для предупреждения травм необходимо использовать средства защиты: наколенники, налокотники, фиксирующие повязки.
9. Тренеру-преподавателю, педагогу дополнительного образования необходимо строго соблюдать методику обучения, а обучающимся, технику выполнения сложных технических элементов игры.
10. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, педагогу дополнительного образования, который сообщает об этом администрации учреждения.
11. При неисправности инвентаря и оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю, педагогу дополнительного образования.

12. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

13. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка, и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

Требования безопасности перед началом занятий

Обучающимся:

1. Прийти в раздевалку за 15 минут до начала занятия.
2. Надеть спортивную форму, защитные средства, специальную обувь с нескользкой подошвой.
3. Перед началом занятием внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности при игре в гандбол.
4. При необходимости травмированные участки тела (палец, запястье, голеностопный сустав) зафиксировать специальными средствами (голеностоп, фиксатор запястья, налокотник, пластырь, тейп и др.).
5. Организовано по разрешению тренера-преподавателя (педагога дополнительного образования) зайти в спортивный зал.
6. В сопровождении тренера-преподавателя (педагога дополнительного образования) прийти на спортивную площадку.

Тренеру-преподавателю, педагогу дополнительного образования

1. Тщательно проверить отсутствие на площадке посторонних предметов, состояние, готовность спортивного зала, прочность волейбольной сетки и инвентаря,
2. Подготовить план конспект занятия, инвентарь и оборудование необходимый для учебного занятия.
3. Организовано привести обучающихся на спортивную площадку, спортивный зал.
4. Провести физическую разминку с обучающимися.
5. Перед началом занятий тренер-преподаватель, педагог дополнительного образования должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий

Обучающимся:

1. Заранее одеть средства защиты (наколенники, налокотники).
2. Под руководством педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя) или по его распоряжению самостоятельно провести разминку всех групп мышц;
3. Во время выполнения упражнений соблюдать дисциплину, дистанцию,

рекомендации педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя): по дозировке, амплитуде движения, скорости выполнения упражнений;

4. При выполнении прыжковых упражнений, перемещений за мячом и без мяча, во время выполнения технических элементов с мячом в падении применять приёмы самостраховки;

5. Во время подвижных и вспомогательных игр соблюдать правила игр и игровую дисциплину, особенно во время игр высокой двигательной интенсивности;

6. Все упражнения выполнять только по команде тренера-преподавателя (педагога дополнительного образования);

7. Подавать волейбольный мяч или другой спортивный инвентарь другому обучающемуся, сопернику, партнёру, по команде, педагогу дополнительного образования (тренеру-преподавателю) ногой нельзя;

8. Не выполнять задания и упражнения с мячом мокрыми руками и на мокрой поверхности покрытия пола, площадки;

9. При возникновении спорных и/или конфликтных ситуациях не проявлять агрессивных действий, пресекать различную агрессию со стороны других обучающихся;

10. Спорные игровые ситуации разбирать и решать в рамках, предусмотренных правилами игры гандбол

11. Во время занятий на открытой спортивной площадке и температуре воздуха $+10^{\circ}\text{C}$ одевать спортивный костюм.

Тренеру-преподавателю, педагогу дополнительного образования

1. Не проводить занятия на мокром покрытии спортивного зала и/или спортивной площадки;

2. Не допускать к занятиям обучающихся с плохим самочувствием, постоянно следить за общим состоянием здоровья обучающихся в группе.

3. Вспомогательный спортивный инвентарь и оборудование должны соответствовать возрастным, и гендерным особенностям обучающихся;

4. Во время занятий руководствоваться основными принципами теории и методики организации и проведения занятий по физической культуре и видам спорта;

5. Учитывать уровни подготовленности обучающихся при формировании пар на занятии;

6. Регулировать дозированную нагрузку и периоды отдыха;

7. Не допускать присутствия на занятии посторонних лиц без допуска администрации ДЮСШ.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

Обучающимся:

1. При плохом самочувствии прекратить выполнение упражнений и сообщить об этом тренеру-преподавателю (педагогу дополнительного образования);

2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю (педагогу дополнительного образования);
3. Все обучающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь;
4. В случае внезапно изменившихся погодных условий, организованно вместе с тренером-преподавателем (педагогом дополнительного образования) пройти в помещение ДЮСШ;
5. В случае возникновения чрезвычайной ситуации, организовано по команде тренера-преподавателя (педагога дополнительного образования) выполнять все инструктивные предписания, связанные с данной ситуацией по сохранению жизни и здоровья.

Тренеру-преподавателю (педагогу дополнительного образования):

1. При проявлении у обучающихся первых признаков утомления необходимо снизить физическую нагрузку, провести восстанавливающие мероприятия;
2. Все обучающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь;
3. В случае внезапного изменения погодных условий (дождь, сильный ветер, ураган и т.п.), прекратить занятия на открытой площадке, обучающихся завести в здание ДЮСШ;
4. При получении обучающимся травмы немедленно оказать ему первую доврачебную помощь, сообщить о случившемся администрации и родителям (законным представителям); вызвать скорую медицинскую помощь и отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение с сопровождением сотрудника ДЮСШ;
5. В случае возникновения чрезвычайной ситуации, прекратить занятие, организовано покинуть помещение, площадку, следуя предписаниям инструкции, связанные с данной ситуацией для сохранения жизни и здоровья обучающихся.

Требования безопасности по окончании занятий

Обучающимся:

1. По команде педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя) убрать спортивный инвентарь, лёгкое оборудование в места для его хранения;
2. Пройти в раздевалку, снять спортивную форму и спортивную обувь;
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом;
4. Спокойно покинуть место проведения занятий.

Тренеру-преподавателю (педагогу дополнительного образования):

1. Убрать спортивный инвентарь, оборудование в места для его хранения;
2. Выключить электроприборы, закрыть окна, фрамуги;
3. Проверить в раздевалках и душевых воду, электроприборы, при необходимости перекрыть воду выключить электроприборы;
4. Обо всех неполадках, обнаруженных во время занятия сообщить дежурному администратору и сделать запись в соответствующем журнале.

5. При необходимости проводить обучающихся к выходу из ДЮСШ.

Общие требования безопасности в условиях соревнований

1. К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.
3. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнования, сезону и погоде.
4. При проведении спортивных соревнований должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим
5. О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение
6. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом руководителю соревнований.
7. Во время спортивных соревнований участники должны быть в спортивной одежде и спортивной обуви, соблюдать правила личной гигиены.

Требования безопасности перед началом соревнований

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Проверить исправность и надёжность установки спортивного инвентаря и оборудования.
3. Провести разминку.

Требования безопасности во время соревнований

1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.
2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьёй соревнований.
3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.
4. При падениях, случайных столкновениях необходимо применять самостраховку во избежание получения травмы.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замене

спортивного инвентаря и оборудования.

2. При плохом самочувствии участника соревнований сообщить об этом судье соревнований и прекратить его участие в спортивных соревнованиях.

3. При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании соревнований

1. Проверить по списку наличие всех участников соревнований.

2. Убрать в отведённое место спортивный инвентарь и оборудование.

3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь, принять душ, тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий, дисциплине в группе обучающихся.

Вся ответственность за безопасность обучающихся возлагается на тренера-преподавателя (педагога дополнительного образования), непосредственно проводящих занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся ДЮСШ с правилами безопасности при проведении занятий.

Тренер-преподаватель (педагог дополнительного образования) обязан:

1. Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.

2. Не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

3. Подавать докладную записку администрации ДЮСШ о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Основными причинами травматизма являются:

Организационные недостатки при проведении занятий и соревнований. Это нарушения инструкций и положений о проведении занятий, соревнований, некачественное составление программы соревнований, нарушение их правил; перегрузка программы и календаря соревнований; неправильное комплектование групп (по уровню подготовленности, возрасту, полу), многочисленность групп обучающихся в зале, на площадке; проведение занятий в отсутствие тренера-преподавателя, педагога дополнительного образования.

Ошибки в методике проведения занятий, которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения (регулярность занятий, постепенность увеличения нагрузки, последовательность), отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учёт состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности обучающихся.

Часто причиной травмы является пренебрежительное отношение к

вводной части занятия - разминке; неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие необходимой страховки, самостраховки, неправильное её применение, частое применение максимальных или форсированных нагрузок. Кроме этого, причинами травм являются недостатки учебного планирования, которое не может обеспечить полноценную общефизическую подготовку и преемственность в формировании и совершенствовании у обучающихся двигательных навыков и психофизических качеств.

Недостаточное материально-техническое оснащение занятий: малые спортивные залы, тесные тренажёрные комнаты, отсутствие зон безопасности на спортивных площадках, жёсткое покрытие легкоатлетических дорожек и секторов, неровность футбольных и гандбольных полей, отсутствие табельного инвентаря и оборудования (жёсткие маты). Причиной травм может явиться плохое снаряжение обучающихся (одежда, обувь, защитные приспособления), его несоответствие особенностям вида спорта. Вероятность получения травм возрастает при плохой подготовке мест и инвентаря для проведения занятий и соревнований (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты снарядов,).

Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок: плохая вентиляция, недостаточное освещение мест занятий, запылённость, неправильно спроектированные и построенные спортивные площадки (лучи солнечного света бьют в глаза).

Низкий уровень воспитательной работы, который приводит к нарушению дисциплины, невнимательности, поспешности, несерьёзному отношению к страховке. Зачастую этому способствуют либерализм или низкая квалификация судей, тренеров-преподавателей, педагогов дополнительного образования.

Отсутствие медицинского контроля и нарушение врачебных требований. Причинами травм, иногда даже со смертельным исходом, могут стать допуск к занятиям и участию в соревнованиях обучающихся без прохождения врачебного осмотра, невыполнение тренером-преподавателем, педагогом дополнительного образования и обучающимся врачебных рекомендаций по срокам возобновления занятий после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок, комплектованию групп в зависимости от степени подготовленности.

Как видно из вышеизложенного, причины травм и несчастных случаев - это нарушения правил, обязательных при проведении учебных занятий и соревнований.

В основе борьбы с травматизмом и заболеваниями лежит строгое выполнение этих требований организаторами, тренерами-преподавателями, педагогами дополнительного образования, обучающимися.

Профилактика спортивного травматизма заключается в устранении факторов, приводящих к повреждениям, и заключается в следующем:

- осуществление постоянного контроля состояния мест занятий в

соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;

- изучение обучающимися инструкций по охране труда и мерам безопасности на занятиях;
- обязательное включение в каждое занятие упражнений по самостраховке, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;
- тщательное проведение разминки;
- тщательное планирование занятий (последовательность заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся и т.д.);
- осуществление постоянного контроля состояния обучающихся;
- снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;
- обязательное регулярное медицинское обследование обучающихся;
- соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;
- соблюдение всех педагогических принципов организации и построения учебных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.);
- оптимально сочетание нагрузки и отдыха;
- постоянная воспитательная работа с обучающимися (строгая дисциплина на занятиях, товарищеская взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, запрещённых приёмов, воспитание уважения к противнику и т.п.).

4. Воспитательная и профориентационная работа

Воспитательная работа

Важным условием успешной работы с обучающимися является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности обучающегося.

Главной задачей на занятиях с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно физкультурно-спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности, обучающихся должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

Основную воспитательную работу должен выполнять тренер-преподаватель, который не должен ограничивать свои воспитательные функции лишь руководством поведения обучающихся во время учебных занятий и соревнований.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил на занятиях и участие в соревнованиях, чёткое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие

– способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением учебных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе занятий важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение обучающимися специальными знаниями во всех предметных областях. В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовывать учебный процесс, чтобы постоянно ставить перед обучающимися задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение обучающегося – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности педагога и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учётом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам обучающегося.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности обучающегося. В коллективе обучающиеся развиваются всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: обучающегося к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Педагог в процессе многолетней подготовки должен учитывать все факторы воздействия на обучающихся и находить своё место в воспитательном процессе. Постепенно, особенно с ростом спортивных результатов, влияние тренера-преподавателя на юных гандболистов становится все больше и в этот период он может решать самые сложные проблемы воспитания. Поэтому личностные качества педагога, его положительный пример играют немаловажную роль в формировании личностных качеств обучающихся.

Основными направлениями в воспитательной деятельности должны стать:

- государственно-патриотическое воспитание (формирование определённой системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и её демократическим основам: патриотизм, верность Отечеству);

- нравственное воспитание (формирование твёрдых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения, вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);

- воспитание профессиональных качеств (волевых, физических);
- воспитание толерантного отношения (воспитывает уважение к обучающимся других национальностей);
- социально-этическое и правовое воспитание (формирование твёрдых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека, воспитание законопослушности);
- социально-психологическое (формирует положительный морально - психологический климат в спортивном коллективе).

Основными задачами воспитания обучающихся будут являться:

- мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям как Отечество, честь, совесть);
- приобщение обучающихся к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
- преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у обучающихся, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретных соревнованиях);
- развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде;
- формирование убеждений в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера-преподавателя.

Воспитательная работа в ДЮСШ основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности обучающихся;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности процесс. Вся деятельность педагога, и в ходе учебных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях — это все есть воспитательная работа.

В работе с обучающимися, должен применяться широкий круг средств и методов воспитания.

В качестве ***средств*** используются наглядные пособия, общественно полезный труд, общественная деятельность, учебные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, лекции, беседы, мастер-классы с известными российскими и иностранными спортсменами и тренерами, организуется посещение музеев спортивной славы, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, кинофильмов на спортивную тему, произведений искусств, анкетирование, опрос обучающихся и членов их семей.

В качестве *методов* нравственного воспитания применяются: формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (обучение).

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учётом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность обучающегося, задач образовательной деятельности и уровня обучения. Воспитательное воздействие органически входит в жизнь ДЮСШ.

Важнейшим фактором воспитания обучающихся, условием формирования личности, является коллектив. Обучающиеся выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности самого обучающегося. Формулировка поставленных перед собой задач, стимулирует обучающегося на чувство ответственности за свою учёбу и на реализацию спортивных достижений. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, организовывать походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения обучающегося.

Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа педагога при этом не достигает цели.

Использование педагогом принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе учебных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе занятия с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с обучающимися своей ДЮСШ.

В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учётом возрастно-половых и индивидуальных особенностей обучающихся, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание обучающегося. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с обучающимися и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего добиваются победы на соревнованиях различного ранга обучающиеся, обладающие волей, настойчивостью и целеустремлённостью.

Немаловажную роль в воспитании обучающихся имеет значение практического усвоения принципов FairPlay "справедливой (честной) игры - ФейрПлей", представляющих свод этических и моральных законов, основанных на внутреннем убеждении индивидуума о благородстве и справедливости в спорте.

Необходимо знакомить обучающихся с основных принципов ФейрПлей:

- воспринимать соперника или соревнующуюся команду, как партнёра по единому сообществу, союзника по совместным усилиям в достижении высоконравственного безупречного и эстетически привлекательного результата;

- в соревнованиях и в жизни руководствоваться, прежде всего, собственной совестью, то есть внутренней убеждённости в том, что является добром или злом, сформулированными для себя нравственными обязанностями, сознанием личной нравственной ответственности за своё поведение;

- в различных ситуациях осуществлять нравственный самоконтроль и требовать от себя осознанного и определённого морального выбора действий и поступков в пользу глобально признанных социальных ценностей – справедливости, добра, истины.

Опираясь на основные принципы ФэйрПлей, при проведении любых соревнований (состязаний, конкурсов и т.п.) у обучающихся необходимо формировать основные убеждения и мотивации, способствующие в дальнейшем справедливо и честно вести себя в соревновательной деятельности. Это:

- отказ от любой формы насилия в отношении соперника;
- оказание помощи сопернику или другому лицу, находящемуся в опасности или испытывающему затруднения в обычной соревновательной или жизненной ситуации;
- воздержание от использования преимущества, которое не является результатом собственных успешных соревновательных действий;
- поведение в соответствии с правилами соревнований и сотрудничество с судьями, включая реакцию на их решения;
- восприятие с достоинством окончательного решения, принятого судьями,

относительно как победы, так и поражения;

- нахождение возможности в рамках правил соревнований исправить в пользу своего соперника последствия решения судьи, понимаемого справедливым участником соревнований как ошибочное.

Такие поведенческие установки в коллективе обучающихся будут способствовать в дальнейшем справедливому и честному поведению во время игры и во время проведения спортивно-массовых и физкультурных мероприятий.

Планирование воспитательной работы в ДЮСШ должно осуществляться в трёх основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера-преподавателя, педагога дополнительного образования. Воспитательную работу следует планировать с учётом возраста, пола, спортивной подготовленности обучающихся, реальных условий деятельности ДЮСШ.

Годовой план воспитательной работы ДЮСШ должен содержать следующие разделы:

- общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе, в этом разделе излагаются общие сведения об обучающихся, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении обучающихся к учёбе; об отношении к труду, общественно полезной работе; о нравственном развитии; эстетическом воспитании; уровне подготовленности по основным разделам учебных занятий и соревнований;
- воспитательные задачи: в данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году;
- основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности занятий с обучающимися):
- организационно-педагогическая работа
- определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня обучающихся и др.;
- формирование основ мировоззрения социальной активности;
- определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне ДЮСШ;
- нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики;
- планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения обучающихся;
- физическое воспитание - предусматривается система мероприятий по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта, формированию потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- работа с родителями и связь с общественностью
- указываются формы и методы работы, включая всех участников образовательных отношений.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебного процесса;

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших.

Основные организационно-воспитательные мероприятия, проводимые в ДЮСШ:

- анкетирование обучающихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами-волейболистами;
- посещение спортивных праздников и соревнований городского, окружного и региональных уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся.

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие действий и поступков, обучающихся целям воспитания;
- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Основные направления воспитательной работы представлены в таблице

Основные направления воспитательной работы

Таблица 15

№ п/п	Разделы работы	Направленность	Мероприятия
1.	Освоение духовных и культурных ценностей, уважение к истории и культуре, семейным ценностям	Формирование уважения и развитие интереса к традициям образовательной организации	Выпуск стенгазет, статей о жизни ДЮСШ, её педагогах, обучающихся в современный период времени и прошлого
		Пополнение знаний о выдающихся деятелях спорта, культуры, искусства прошлого и современности	Посещение исторических культурных мест города (музеи, театры, выставки), знакомство с представителями спорта, науки, культуры и искусства
		Раскрытие ценностей семьи, популяризация физической культуры и спорта в семейных традициях	Беседы, семинары, спортивные мероприятия
2.	Стимулирование творческой активности и адаптации, социализации обучающихся в обществе	Обучению этикету (поведение в обществе, на соревнованиях, в семье)	Творческие мастерские, семинары, лекции, беседы, посещение соревнований города, региона в качестве участника, болельщика, волонтера
3.	Воспитание гражданской ответственности и порядочности	Пополнение знаний в области нормативно-правовой базы образования и спорта, профилактика правонарушений	Лекции, семинары, мастер-классы
4.	Формирование культуры спортивной	Формирование модели поведения (освоение знаний, свода правил). Профилактика и предупреждение асоциального и	Физкультурно-оздоровительные, физкультурно-спортивные, творческие мероприятия; классные часы, семинары,

	безопасности и антидопингового поведения	зависимого поведения в подростково-молодежной среде, пропаганда честного и чистого спорта, повышение уровня физической подготовленности, снижение уровня травматизма	круглые столы, лекции, тематические занятия, конкурсы, фестивали, конференции, акции; эстафеты, квесты, форумы, флеш-мобы, "дни здоровья"; оформление стендов, брошюр, иллюстраций, выпуск памяток для родителей; организация встреч с представителями антидопинговых агентств, спортсменами, журналистами и прочее
5.	Организация общественно значимой деятельности	Поддержка старшего поколения (ветераны ВОВ, инвалиды и так далее), пропаганда физической культуры и спорта среди учащихся общеобразовательных школ. Приобщение к общественно-полезному труду	Организация праздников, спортивных мероприятий, проведение учебных занятий, физкультминуток, флэш-мобов, акций и прочее. Уход за объектами спортивной инфраструктуры, спортивных сооружений, инвентаря
6.	Внимание к личным и коллективным достижениям обучающихся	Поощрение в коллективе спортивных достижений и достижение в образовании обучающихся	Беседы, праздники
7.	Развитие исследовательского потенциала	Участие в экспериментальных и инновационных проектах	Научные проекты, конференции в области спорта
8.	Развитие коммуникативных навыков, приобщение родителей к жизни детей	Организация совместной деятельности родителей (законных представителей), обучающихся, тренеров-преподавателей в культурно-досуговой и спортивно-массовой работе	Открытые занятия, спортивно-оздоровительные мероприятия, походы на природу, в театр, кино

Профориентационная работа

Профориентационная работа с обучающимися должна проводиться с целью создания условий для их осознанного профессионального самоопределения, посредством популяризации и распространения знаний в области профессий физкультурно-спортивной направленности, профессиональной пригодности, профессионально важных качеств человека и профессиональной карьеры, строится на основе личностного восприятия мира профессии.

Профессиональная ориентация – это система учебно-воспитательной работы, направленная на усвоение обучающимися необходимого объёма знаний о социально-экономических и психофизических характеристиках профессий.

Цели профориентационной работы:

- оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности;
- выработка у обучающихся сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учётом требований рынка труда.

Основными задачами по профориентационной работе с обучающимися являются:

- формирование положительного отношения к физической культуре и спорту, труду тренера-преподавателя;
- выявление первоначальных профессиональных намерений, склонностей и интересов у обучающихся;
- воспитание основ нравственного, идейного и трудового характера при выборе обучающимися профессионального жизненного пути;
- анализ возможностей и способностей обучающихся (формирование потребности в основании и оценке качеств и возможностей личности).

Для решения этих задач педагог в своей деятельности может использовать разнообразные формы и методы организации учебно-воспитательной работы, соответствующие возрастным особенностям обучающихся. Профессиональная ориентация включает в себя следующие компоненты: профессиональное просвещение, развитие профессиональных интересов и склонностей.

Профориентационная работа в ДЮСШ может осуществляться в различных формах: беседах, тематических вечерах, лекториях, круглых столах, мастер-классов, собраний, экскурсий в институты физической культуры, посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, встречах с ветеранами спорта, заслуженными тренерами, учителями физической культуры, лучшими спортсменами города, страны, просмотров кинофильмов, телепередач о спорте, беседах о значении физической культуры и др.

Критерии и показатели эффективности профориентационной работы

Информирование о профессиях и путях её получения.

Без ясного представления о содержании и условиях труда в избираемой профессии обучающийся не сможет сделать обоснованного выбора. Показателем достаточности информации будет являться ясное представление обучающимся требований профессии к человеку, конкретного места её получения, потребностей общества в данных специалистах;

Потребность в обоснованном выборе профессии.

Показателем сформированности потребности в обоснованном выборе профессии - будет являться самостоятельно проявляемая обучающимися активность по получению необходимой информации о той или иной профессии, желание (не обязательно реализуемое, но проявляемое), пробы своих сил в конкретных областях деятельности, самостоятельное составление своего профессионального плана.

Уверенность обучающихся в социальной значимости труда - сформированное отношение к труду, как к жизненной ценности.

Степень самопознания обучающегося.

От того насколько глубоко он сможет изучить свои профессионально важные качества, во многом будет зависеть обоснованность его выбора.

План воспитательной и профориентационной работы с обучающимися должен содержать:

- групповую и индивидуальную работу с обучающимися;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- научную, творческую, исследовательскую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий.

Основные направления профориентационной работы представлены в таблице 16.

Таблица 16

Основные направления профориентационной работы

№	Разделы работы	Направленность	Мероприятия
1.	Формирование общих представлений о современных профессиях	Развитие компетентностей: потребность в творчестве, работа в коллективе, социальная полезность	Информационно-образовательные: игровые, тренинговые занятия, творческие конкурсы, проекты, тематические занятия, классные часы, экскурсии, встречи с
2.	Профессиональное самоопределение	Формирование базовых трудовых навыков	представителями разных профессий

3.	Знакомство с содержанием профессий	Выявление профессиональных предпочтений	Анкетирование, профессиональные пробы и консультации,
4.	Сопровождение профессионального выбора обучающихся	Определение сферы профессиональной деятельности, профессии, или варианта дальнейшего обучения	тестирование, практико-ориентированные проекты (занятость в качестве судьи, тренера-преподавателя, педагога дополнительного образования, журналиста т.д.);

5. Система контроля и зачётные требования

Текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация

Для определения достигнутых результатов в физическом развитии и перевода обучающихся на следующий год обучения существует система контрольно-тестовых упражнений, которые последовательно охватывают весь период обучения по предпрофессиональной программе базового и углубленного уровней.

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера- преподавателя. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объёме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. В образовательной деятельности существуют следующие виды контроля: текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей учебной и соревновательной деятельности, определения исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся.

Основными задачами проведения текущего контроля являются:

- осуществление контроля за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычек неукоснительно выполнять рекомендации врача;
- определение уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;
- осуществление контроля, определяющего эффективность подготовки обучающихся на всех годах обучения.

Текущий контроль успеваемости осуществляется:

- во время проведения учебных занятий тренерами-преподавателями;
- с целью административного контроля – инструкторами-методистами, заместителем директора по учебной воспитательной работе.

В качестве результатов текущего контроля анализируются следующие

показатели:

- уровень посещаемости учебных занятий;
- соответствие количества практических и теоретических занятий, соревновательных дней учебному плану;
- уровень освоения материала образовательной программы, выраженный в выполняемых объёмах учебной работы в период обучения.

Контроль освоения обучающимися материала образовательной программы осуществляется систематически тренером-преподавателем.

Основными формами текущего контроля успеваемости являются:

- контрольные учебные занятия;
- соревнования;
- выполнение комплексов контрольных упражнений по ОФП и СФП;
- тестирование по освоению теоретической части образовательной программы.

Промежуточная аттестация - форма оценки освоения Программы. Промежуточная аттестация обучающихся позволяет оценить текущий уровень (за один учебный год) освоения Программы, с возможностью внесения корректив в учебный процесс, в целях успешного прохождения итоговой аттестации в дальнейшем. Проведение аттестации можно провести в течение 2-3 учебных занятий. На первом осуществляется контроль имеющегося у обучающихся уровня физической подготовленности. На последующем (последующих) занятиях реализуется программа контроля специальной подготовленности обучающихся.

Все контрольные двигательные задания выполняются обучающимися после 15- 20-минутной разминки, в соответствующей спортивной экипировке. Двигательные способности оцениваются в следующей последовательности: скоростные; скоростно-силовые; координационные; гибкость; силовые; к общей выносливости.

Тесты, связанные с преодолением коротких дистанций, прыжками в длину с места, броском набивного мяча на дальность, челночным бегом могут выполняться каждым обучающимся до трёх раз на отдельном занятии с интервалом отдыха между попытками, достаточным для полного восстановления.

Двигательные задания, отражающие степень развития силовых способностей и общей выносливости, выполняются обучающимися не более одного раза в течение одного занятия.

Интервалы отдыха между двигательными заданиями различной направленности должны быть достаточными для демонстрации максимального результата.

Скоростные и координационные задания могут выполняться парами, обучающимися примерно одинакового уровня подготовленности.

На выполнение каждого тестового задания предоставляются две контрольные попытки.

Регистрируется лучший результат.

По окончании каждого года обучения на базовом уровне, обучающиеся

проходят промежуточную аттестацию. По окончании 2 и 4 года углубленного обучения, обучающиеся проходят итоговую аттестацию.

Итоговая аттестация позволяет оценить уровень освоения полного курса Программы.

Аттестация проводится в форме выполнения обучающимися контрольно-тестовых упражнений.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе учебного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль учебного процесса ведётся на основе оценки учебной нагрузки.

Управление учебным процессом охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование учебного процесса.

На каждом году обучения в рамках годичного цикла периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико- тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, об учебных нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых учебных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и мониторинге физических кондиций.

В процессе такого сопоставления определяется, какая учебная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объёма и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

- проверяются и оцениваются результаты усвоения учебного материала во время тренировочных мероприятий;
- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года обучения.

Формой контроля по освоению обучающимися упражнений по общей физической, специальной и технической подготовке является их. Инструментом мониторинга являются контрольно- тестовые упражнения, разработанные с учётом возрастной категории и гендерной принадлежности обучающихся.

Промежуточная аттестация, проводится в конце каждого года обучения. В конце второго и четвёртого года (май месяц) обучения на углубленном уровне проводится итоговая аттестация.

При переводе с одного года обучения на другой, а также в конце последнего года обучения учитываются достижения и результаты обучающихся, показанные на соревновательной деятельности.

Для обучающихся входящих в состав сборных команд района, региона, России, итоговая аттестация может осуществляться ранее указанных сроков

окончания обучения. В зачёт могут засчитываться, в том числе, результаты и достижения соревновательной деятельности за последние два года обучения.

За высокие спортивные достижения и результаты, показанные за период обучения, по решению педагогического совета ДЮСШ обучающиеся - члены сборных команд района, региона и России могут быть освобождены от промежуточной и (или) итоговой аттестации.

По окончании обучения по программе, выпускники получают документ установленного образца.

При проведении итоговой аттестации, необходимо руководствоваться Положением по итоговой аттестации ДЮСШ.

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

При пропуске обучающимся по уважительной причине более половины учебного времени, отводимого на изучение программы, обучающийся имеет право на перенос срока проведения промежуточной аттестации. Новый срок проведения промежуточной аттестации определяется директором ДЮСШ с учётом учебного плана, индивидуального учебного плана на основании заявления обучающегося и/или его родителей (законных представителей).

Для всех обучающихся по индивидуальному учебному плану сроки и порядок проведения промежуточной аттестации определяются индивидуальным учебным планом.

Порядок перевода обучающихся на следующий год обучения.

Перевод обучающихся по годам обучения и уровням сложности образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации, которая может включать учёт их участия в официальных спортивных соревнованиях.

Обучающиеся, по решению педагогического совета могут оставляться на повторное обучение.

Итоговая аттестация проводится в конце второго полугодия последнего года обучения.

Итоговая аттестация позволяет оценить уровень освоения полного курса Программы.

Аттестация проводится в форме выполнения обучающимися контрольно-тестовых упражнений.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе учебного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль учебного процесса ведётся на основе оценки учебной нагрузки.

Управление учебным процессом охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование учебного процесса.

На каждом году обучения в рамках годичного цикла периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и

техничко-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, об учебных нагрузках и т. п.;

- сопоставлять информацию о применяемых учебных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и мониторинге физических кондиций.

В процессе такого сопоставления определяется, какая учебная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

- проверяются и оцениваются результаты усвоения учебного материала во время тренировочных мероприятий;

- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года обучения.

Формой является: сдача контрольных нормативов по основным предметным областям, тестирование, мониторинг показателей физической и специальной подготовки обучающихся. По предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" итоговая аттестация проводится в форме собеседования или тестирования.

Средства: контрольно-тестовые упражнения.

Контрольно-тестовые упражнения по предметной области "Общая и специальная физическая подготовка" представлены в таблице 17.

Таблица 17

**Контрольно-тестовые упражнения по предметной области
"Общая и специальная физическая подготовка"**

Год обучения	ОФП, СФП									
	Бег 30 м. (сек.)		Метание гандбольного мяча (размер № 2) на дальность с места одной рукой, м		Метание гандбольного мяча (размер № 2) двумя руками сидя, м)		Прыжок в длину с места (см)		Челночный бег 3х10 м, с	
	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
Базовый уровень										
1 год	6,5	7,0	9	8	5	4	135	125	13,0	13,5
2 год	6,4	6,9	10	9	6	5	140	130	12,8	13,0
3 год	6,3	6,8	11	10	7	6	145	135	12,7	12,8
4 год	6,2	6,7	12	11	8	7	150	140	12,6	12,7
5 год	6,1	6,6	13	12	9	8	155	145	12,4	12,5
6 год	6,0	6,5	14	13	10	9	160	150	12,2	12,4
Углубленный уровень										
1 год	5,7	6,3	15	14	11	10	165	160	12,0	12,3
2 год	5,6	5,9	16	15	12	11	175	165	11,8	12,2
3 год	5,5	5,8	17	16	13	12	180	175	11,7	12,1
4 год	5,4	5,7	18	17	14	13	185	180	11,5	12,0

Контрольно-тестовые упражнения по предметной области "Вид спорта" представлены в таблице 18.

Таблица 18

**Контрольно-тестовые упражнения по предметной области "Вид спорта"
базовый уровень 5-6 год; углубленный уровень.**

Год обучения	Ведение мяча «змейкой» 30 м, с		Ведение мяча по прямой 30 м, с		Выполнение 20 передач в паре, с		Броски мяча в ворота с линии свободных бросков, с	
	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
5 год	8,5	9,0	6,5	7,0	20,5	21,5	21,0	22,0
6 год	8,2	8,5	6,0	6,5	19,5	20,5	20,0	21,0
1 год	7,8	8,2	5,8	6,0	19,0	20,0	19,0	20,0
2 год	7,5	8,0	5,6	5,8	18,5	19,5	18,0	19,0
3 год	7,0	7,5	5,4	5,6	18,0	19,0	17,0	18,0
4 год	6,5	7,0	5,2	5,4	17,5	18,5	16,0	17,0

ПРОТОКОЛ

результатов промежуточной (итоговой) аттестации

Вид спорта - гандбол, уровень и год обучения _____ (например Б 6),
 кол-во обучающихся в группе _____, тренер-преподаватель _____
 Дата проведения тестирования " _____ " _____ 20__ г

Результаты выполнения контрольно-тестовых упражнений по предметной области "Общая и специальная физическая подготовка"

№ п/п	Ф.И.О. обучающегося	Контрольные упражнения (тесты) <i>Выполнение каждого теста оценивается знаком в баллах 2 или 5</i>										
		Бег на 30 м, с	Баллы	Челночный бег 3 x 10 м, с	Баллы	Метание гандбольного мяча (размер № 2) на дальность с места одной рукой, м	Баллы	Метание гандбольного мяча (размер № 2) двумя руками сидя, м	Баллы	Прыжок в длину с места, см	Баллы	Средний бал
1												
2												

Результаты выполнения контрольно-тестовых упражнений по предметной области "Вид спорта"

№ п/п	Ф.И.О. обучающегося	Контрольные упражнения (тесты) Выполнение каждого теста оценивается знаком в баллах 2 или 5						Средний бал	Общее кол-во соревнований в году	Кол-во соревнований, в которых принял участие
1		Ведение мяча «змейкой» 30 м, с		Баллы						
2		Ведение мяча по прямой 30 м, с		Баллы		Выполнение 20 передач в паре, с				
						Броски мяча в ворота с линии свободных бросков, с				

**Результаты
тестирования по освоения теоретической части программы**

№ п/ п	Ф.И.О. Обучающегося	Результат тестирования (кол-во баллов)
1.		
2.		

Результаты промежуточной (итоговой) аттестации

№ п/п	Ф.И.О. Обучающегося	Результат аттестации (кол-во баллов)	Вывод по итогам аттестации
1			
2			

Председатель комиссии _____

Члены комиссии

Примечание

В выводе должно быть указано одно из следующих утверждений:

- перевести на год обучения с указанием уровня;
- оставить на повторное обучение;
- выдать документ об окончании обучения
- отчислить из ДЮСШ.

5.1. Перечень тестов (вопросов) освоения теоретической части Программы по текущему контролю, при прохождении промежуточной или итоговой аттестации для базового уровня усвоения теоретической части программы

1. История развития гандбола.
2. Страна и дата происхождения гандбола.
3. Год включения гандбола в программу Олимпийских игр.
4. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
5. Основы законодательства в области физической культуры и спорта.
6. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни.
7. Режим дня юного гандболиста.
8. Основы закаливания организма.
9. Основы здорового образа жизни.
10. Особенности режима питания юных гандболистов.
11. Основы гигиены.

12. Правила техники безопасности во время занятий
13. Правила техники безопасности на соревнованиях.
14. Правила техники безопасности в аварийных ситуациях.
15. Значение разминки в подготовке организма гандболиста к игре.
16. Врачебный контроль и самоконтроль.
17. Оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.
18. Требования к спортивной экипировке и спортивному инвентарю у гандболистов.
19. Упрощённые правила игры.
20. Состав команды.
21. Расстановка игроков. Форма игроков.
22. Счёт и результат игры.
23. Права и обязанности игроков.
24. Замена игроков.
25. Судейская терминология.

**Перечень тестов (вопросов) освоения теоретической части Программы по
текущему контролю, при прохождении промежуточной или итоговой
аттестации для углубленного уровня усвоения теоретической части
программы**

1. История развития гандбола.
2. Страна и дата происхождения гандбола.
3. Год включения гандбола в программу Олимпийских игр.
4. Количество стран-членов Международной Федерации волейбольных ассоциаций.
5. Самые известные спортсмены - волейболисты в России и за рубежом.
6. Известные волейболисты субъекта, региона.
7. Достижения волейбольных команд России на мировой арене.
8. Понятие "Физическая культура".
9. Принципы системы физического воспитания в РФ.
10. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни.
11. Возрастные особенности детей и подростков, влияние занятий гандболом на организм обучающихся.
12. Психологическая подготовка юных гандболистов.
13. "Олимпийская система проведения соревнований". Принципы и правила.
14. Система проведения Чемпионата России по гандболу.
15. Влияние физической и технической подготовки на тактику команды.
16. Упражнения, направленные на развитие скорости.
17. Упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств.
18. Выносливость. Значение этого качества в подготовке юных гандболистов.
19. Ловкость, гибкость, координация движений – качества необходимые юным гандболистам.
20. Значение разминки в подготовке организма гандболиста к игре.

21. Особенности режима питания юных гандболистов.
22. Оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.
23. Врачебный контроль и самоконтроль.
24. Правила техники безопасности во время занятий и на соревнованиях, в аварийных ситуациях.
25. Требования к спортивной экипировке и спортивному инвентарю у гандболистов.
26. Организация проведения соревнований игр по гандболу (положение, календарь игр, таблица розыгрыша и т.д.).
27. Количество судей, обслуживающих матч по гандболу и их функции.
28. Критерии допуска к соревнованиям.
29. Виды соревнований.
30. Правила игры в гандбол.
31. Какие взыскания судья может накладывать на игроков и за какие нарушения?
32. Режим дня во время соревнований.
33. Формы организации занятий. Основные средства учебного занятия.
34. Основы техники и тактики игры в гандбол. Анализ техники и тактики сильнейших гандболистов.
35. Методы физической подготовки гандболистов. Методы совершенствования навыков технических приёмов и тактических действий.
36. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведённых игр.
37. Взаимосвязь тренировочных мероприятий, соревнований и восстановительных мероприятий.
38. Понятие о процессе спортивной подготовки.
39. Основные функции и амплуа игроков команды.
40. Что такое "командные действия" в игре? Организация защитных действий.
41. Что такое интегральная подготовка?
42. Расстановка и нумерация игроков команды.
43. Количество игроков на площадке. По какому принципу осуществляется переход игроков.
44. Как называется технический приём в гандболе, с помощью которого мяч вводится в игру?
45. Что такое тактическая комбинация. Виды тактических комбинаций.
46. Основные принципы игры в нападении.
47. Основные принципы игры в защите.
48. Специфика игры в пляжный гандбол.
49. Основные системы организма и их функции.
50. Группы мышц, на которые ложится наибольшая нагрузка при занятиях гандболом.
51. Название документа, регламентирующего нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.
52. Минимальный возраст для присвоения разрядов и званий.
53. Виды соревнований, на которых возможно выполнение разрядов обучающимися.

54. Правильное питание при работе над различными физическими качествами и группами мышц.
55. Ежедневная норма потребления белков, жиров, углеводов, калорий.
56. Этические вопросы спорта. Понятие "Честная игра". Основные принципы ФейрПлей. Формирование убежденческих установок о благородстве и справедливости в спорте.

Методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации

Для оценки уровня освоения программы проводятся промежуточная (после каждого года обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация учащихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль учащихся предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты обучающихся определяются задачами года и уровня их обучения и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Годовые тесты предъявляют обязательные требования к общей физической и специальной физической подготовленности обучающихся и являются приоритетными на всех годах обучения.

4. Контроль обучения проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость годового контроля одинакова для всех групп, занимающихся гандболом. Значимость текущего контроля увеличивается по мере повышения объёма и интенсивности физических нагрузок на тренировочном этапе.

5. Все виды контроля подготовленности обучающихся осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения ДЮСШ.

При проведении промежуточной (итоговой) аттестации учащихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные тестовые упражнения указаны для соответствующего уровня и года обучения, и их успешная сдача даёт право перейти на следующий год обучения.

Ежегодно приказом по ДЮСШ утверждаются сроки сдачи аттестации (промежуточной и итоговой) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех учащихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления учащегося из ДЮСШ.

Для учащихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине, аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи промежуточной аттестации учащийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий год обучения переходят только учащиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по установленным предметным областям. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на год обучения не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного года обучения (но не более одного раза), либо данный учащийся отчисляется из ДЮСШ как не сдавший промежуточную аттестацию.

Для досрочного перехода на соответствующий уровень и год обучения необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации для этого уровня и года обучения.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации учащихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области:

- **теория и методика физической культуры и спорт;**
- **общая физическая и специальная подготовка;**
- **вид спорта.**

1. Теория и методика физической культуры и спорта.

Проводится устный экзамен (тесты) по пройденным темам.

2. Общая и специальная физическая подготовка.

Используют комплексы контрольных тестовых упражнений. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учётом задач комплексной оценки уровня общей и специальной физической подготовленности.

Методика выполнения тестовых упражнений

Бег на 30м.

Испытание проводится по общепринятой методике.

Прыжок в длину с места.

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. **Из трёх попыток** учитывается лучший результат.

Метание гандбольного мяча на дальность с места одной рукой

Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч одной рукой. Производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперёд. **Даются три попытки.** Учитывается лучший результат.

Метание гандбольного мяча двумя руками сидя

Испытуемый сидит на линии, ноги впереди. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперёд. **Даются три попытки.**

Учитывается лучший результат.

Челночный бег 3х10 м.

На расстоянии 10 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая, расстояние 10 м три раза. При изменении движения в обратном направлении одна нога испытуемого должна пересечь линию.

3. Вид спорта.

Используют комплексы контрольных тестовых упражнений по технической подготовке.

Методика выполнения тестовых упражнений

Ведение мяча «змейкой»

Старт от лицевой. 5 стоек расположены через каждые 5 метров. Выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению игрока. Финиш фиксируется по общепринятым правилам.

Ведение мяча по прямой

Выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению игрока. После старта игрок имеет право сделать не более 3-х шагов. Финиш фиксируется по общепринятым правилам.

Выполнение 20 передач в паре

Игроки располагаются лицом друг к другу на расстоянии 5 метров.

Броски мяча в ворота с линии свободных бросков

Выполнение 5 бросков мяча в ворота с линии свободных бросков. Мячи равномерно расположены по всей линии (1 в центре, 4 и 5 на пересечении линии свободных бросков с боковыми, 2 посередине между 1 и 4, 3 – между 1 и 5). Последовательность выполнения: 4-2-1-3-5. Не менее 4 попаданий в ворота по воздуху.

Предельные значения баллов промежуточной или итоговой аттестации представлены в таблице 19.

Таблица 19

Предельные значения баллов промежуточной или итоговой аттестации

Характеристика показателя	Общее количество баллов
Учащийся достаточно хорошо овладел знаниями и практическими умениями, переведён на следующий год обучения.	10-13
Учащийся не полностью овладел знаниями и практическими умениями, переведён на следующий год обучения	7-9

Условные оценки при выполнении контрольных тестовых упражнений по предметным областям **"общая и специальная физическая подготовка"** и **"вид спорта"**:

5 баллов: обучающийся выполнил контрольное тестовое упражнение;

2 балла: обучающийся не выполнил контрольное тестовое упражнение.

Условные оценки при выполнении тестов по предметной области **"теория и методика физической культуры и спорта"**:

5 баллов: обучающийся отлично овладел знаниями.

4 балла: обучающийся достаточно хорошо овладел знаниями, допускал незначительные ошибки, не влияющие на конечный результат.

3 балла: обучающийся не полностью овладел знаниями, при выполнении задания нуждался в помощи тренера-преподавателя, допускал незначительные ошибки, частично влияющие на конечный результат.

2 балла: обучающийся частично овладел знаниями, пассивен, не самостоятелен.

При получении обучающимся среднего отрицательного бала хотя бы по одну из предметных областей "общая и специальная физическая подготовка", "вид спорта" или отрицательного бала по предметной области "теория и методика физической культуры и спорта":

- при промежуточной аттестации он не может быть переведён на следующий год обучения;

- при итоговой аттестации ему не может быть выдан документ об образовании.

По окончании обучения по данной Программе обучающимся, успешно прошедшим итоговую аттестацию выдаётся документ об образовании, форма которого устанавливается локальным нормативным актом ДЮСШ.

5.2. Антидопинговые мероприятия

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих образовательную деятельность физкультурно-спортивной направленности, спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Максимальной эффективностью при проведении профилактической работы среди обучающихся обладает процесс формирования знаний об антидопинговых правилах и внедрение этих правил в учебный процесс.

Задачи антидопинговой пропаганды:

- способствовать осознанию обучающихся актуальности проблемы допинга в спорте;
- способствовать проявлениям у обучающихся нравственных качеств "ФэйрПлэй", овладения знаниями и навыками противостояния применению допинга в повышении работоспособности, составления индивидуальной фармакологической карты обучающегося;
- обучить основам Всемирного антидопингового кодекса и соблюдению антидопинговых правил в процессе спортивной подготовки;
- обучить знаниям и сформировать навыки проведения спортивных мероприятий по пропаганде идеалов олимпийского движения, здорового образа жизни;
- обеспечить организацию систематического диспансерного обследования обучающихся.

Всероссийская Федерация Гандбола активно борется с допингом на всех уровнях. В области борьбы с применением запрещённых препаратов тесно сотрудничает с РУСАДА и ВАДА.

Допингом в спорте признается нарушение одного или нескольких Правил. Наличие запрещённой субстанции, или её метаболитов, или маркеров в пробе, взятой из организма спортсмена.

Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещённой субстанции в его организм. Спортсмены несут ответственность за любую запрещённую субстанцию, или её метаболиты, или маркёры, обнаруженные во взятых у них пробах.

Тестирование несовершеннолетних проводится на общих основаниях, установленных Международным стандартом по тестированию и расследованиям. Согласие родителей и законных представителей несовершеннолетнего на допинг-контроль считается полученным в силу их согласия на участие несовершеннолетнего в спортивных мероприятиях.

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих образовательную деятельность физкультурно-спортивной направленности, спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими обучение на занятиях, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга обучающихся, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличённых в применении допинга;

- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних обучающихся и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

5.3. Требования к экипировке, оборудованию и спортивному инвентарю, необходимому для реализации программного материала

ДЮСШ осуществляет обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарём и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий.

Рекомендуемый перечень обеспечения экипировкой представлен в таблице 19.

Таблица 19

Экипировка

№ п/п	Наименование экипировки	Кол.н а чел.	Год обучения / расчётная ед. шт./пар											
			1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год	3 год	4 год		
1.	Костюм ветрозащитный	1	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1		
2.	Костюм спортивный парадный	1	-	-	-	-	-	1	-	-	1	1		
3.	Кроссовки для гандбола	1	-	-	-	-	-	1	1	2	2	2		
4.	Кроссовки легкоатлетические	1	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1		
5.	Майка	1	1	1	1	1	1	1	2	3	4	4		
6.	Носки	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2		
7.	Сумка спортивная	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1		
8.	Фиксатор голеностопного сустава	1	-	-	-	-	-	-	1	1	2	2		
9.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2		

10.	Фиксатор лучезапястного сустава	1	-	-	-	-	-	-	-	1	2	2
11.	Футболка	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	3
12.	Шапка спортивная	1	-	-	-	-	-	1	1	1	1	1
13.	Шорты (трусы) спортивные	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	3

Рекомендуемый перечень обеспечения оборудованием и спортивным инвентарём представлен в таблице 20.

Таблица 20

Оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование	Ед. изм.	Кол. изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Ворота гандбольные	ком.	2
2.	Мяч гандбольный	штук	30
Дополнительное и вспомогательное оборудование			
1.	Барьер легкоатлетический	штук	20
2.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	ком.	3
3.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	16
4.	Корзина для мячей	штук	2
5.	Мяч теннисный	штук	30
6.	Мяч футбольный	штук	2
7.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
8.	Скакалка гимнастическая	штук	30
9.	Скамейка гимнастическая	штук	4
10.	Утяжелитель для ног	ком.	25
11.	Утяжелитель для рук	ком.	25
12.	Эспандер резиновый ленточный	штук	25
13.	Наклонный батут	штук	2
14.	Маркеры	штук	10

6. Кадровое обеспечение

Педагогическая деятельность по реализации образовательной программы осуществляется педагогическими работниками и другими работниками, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных

образовательных программ, реализуемых ДЮСШ) и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

С учётом специфики некоторых видов спорта предусматривается возможность участия в реализации образовательной программы педагогических работников и других работников, имеющих высшее образование по инженерным и военным специальностям, при условии прохождения ими профессиональной переподготовки.

В соответствии с Профессиональным стандартом должность "тренер-преподаватель" используется при реализации дополнительных предпрофессиональных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта, должность "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" используется при реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта. Тренер-преподаватель может осуществлять свою деятельность с обучающимися по общеразвивающим и предпрофессиональным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта, педагог дополнительного образования только по общеразвивающим программам.

Педагогические работники, имеющие высшее образование, должны составлять не менее 25% от общего числа педагогических работников, обеспечивающих реализацию образовательной программы. До 10% от общего числа педагогических работников, которые должны иметь высшее образование, может быть заменено педагогическими работниками дополнительного образования, тренерами-преподавателями, и специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 последних лет.

7. Перечень информационного обеспечения

Литература

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. с дополнениями и изменениями.
2. Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 198-ФЗ от 23.07.2013 г. с дополнениями и изменениями.
3. Приказ Министерства спорта РФ № 90 от 12.02.2019г. «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
4. Приказ Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края № 1858 от 15.10.2014 г. «Об утверждении методических рекомендаций по разработке и реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта».

5. Приказ Министерства спорта РФ № 939 от 15.11.2018г. «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».
6. Анисимова Н.Ю., Тхорев В.И. Дополнительная предпрофессиональная программа по игровому виду спорта – гандбол. Краснодар: ДЮСШ КК, 2014. – 76 с.
7. Гандбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /Игнатьева В.Я., и др. – М.: Советский спорт, 2003. – 116 с.
8. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
9. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г., Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.
10. Тхорев В.И. Теория и методика избранного вида спорта (гандбол). Часть 1 (Учебное пособие). - Краснодар: КГУФКСТ, 2013. – 96 с.
11. Тхорев В.И., Анисимова Н.Ю., Барсукова. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности – гандбол. Краснодар: ДЮСШ КК, 2014. – 75с.
12. Тхорев В.И. Гандбол: энергетическая стоимость соревновательной и тренировочной деятельности. Информационные материалы /В.И.Тхорев. – 2-е изд. испр. и доп. – Краснодар: КГУФКСТ, 2016. – 32с.

Перечень Интернет-ресурсов

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

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