

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
по игровому виду спорта
«ГАНДБОЛ»**

Базовый и углубленный уровни сложности

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа
муниципального образования Щербиновский район
станция Старощербиновская**

Срок реализации программы (8 лет) - 2020-2028 гг.

Авторы: Федотова Н.Г. – заместитель директора по УВР МБУ ДО ДЮСШ ст. Старощербиновская.

Рецензенты:

Гарькавый А.В. – тренер-преподаватель, высшей квалификационной категории МБУ ДО ДЮСШ ст. Старощербиновская.

Терещенко И.А. - тренер-преподаватель, высшей квалификационной категории МБУ ДО ДЮСШ ст. Старощербиновская.

Харченко С.А. - тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ ст. Старощербиновская.

**ст. Старощербиновская
2020 год**

СОГЛАСОВАНА
на заседании педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШ
ст. Старощербиновская
от «31» августа 2020 года
протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБУ ДО ДЮСШ
ст. Старощербиновская
от «01» сентября 2020 года № 111

Программа разработана в соответствии с действующим законодательством и нормативно-правовыми актами Российской Федерации и Краснодарского края с учетом современных тенденций развития гандбола на основе передового опыта обучения и тренировки спортсменов в гандболе, результатов научных исследований по вопросам спортивной подготовки, практических рекомендаций спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, физиологии, гигиены, психологии.

Программа раскрывает весь комплекс параметров обучения и тренировки в гандболе, включая содержание учебного материала по предметным областям, методические материалы, систему контроля, зачетные требования и перечень информационного обеспечения.

Содержание

1	Пояснительная записка	4
1.1	Направленность, цели и задачи образовательной программы	4
1.2	Характеристика вида спорта (гандбола) и его особенности	6
1.3	Минимальный возраст детей для зачисления на обучение	8
1.4	Минимальное количество обучающихся в группах	9
1.5	Срок обучения	10
1.6	Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися	11
2	Учебный план	14-19
2.1	Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и/или углубленного уровня в области физической культуры и спорта по годам обучения	16
2.2	Учебная нагрузка	16
2.3.	План учебного процесса	17
2.4	Календарный учебный график	18
2.5	Расписание учебных занятий	19
3	Методическая часть	20-38
3.1	Методика и содержание работы по предметным областям	20
3.2	Рабочие программы по предметным областям	30
3.3	Объемы учебных нагрузок	34
3.4	Методические материалы	34
3.5	Методы выявления и отбора одаренных детей	38
3.6	Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы	38
4	План воспитательной и профориентационной работы	41-44
4.1	План воспитательной работы	41
4.2	План профориентационной работы	44
5	Система контроля и зачетные требования	44-47
5.1	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы	45
5.2	Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю освоения теоретической части образовательной программы	45
5.3	Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	47
6	Перечень информационного обеспечения	52-53
6.1	Список литературы (не менее 10 печатных или электронных источников, в том числе изданных за последние 5 лет)	52
6.2	Перечень интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе	53
7	Приложение	54

1. Пояснительная записка

1.1 Направленность, цели и задачи образовательной программы

Образовательная программа сформирована с учетом:

особенностей реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2013 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 г. N 329-ФЗ;

приказа Министерства спорта РФ от 15.11.2018 г. № 939 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, и срокам обучения по этим программам»;

приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года N 731 "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта" (далее - приказ Минспорта России от 12 сентября 2013 года N 731);

приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" (далее - Приказ Минспорта России от 27 декабря 2013 года N 1125);

приказа Минобразования России от 29 марта 1993 года N 113 "О неотложных мерах по организации летнего отдыха детей и подростков в 1993 году";

содержания Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гандбол, утвержденного приказом Минспорта России от 30.08.2013 года № 679;

приказа Министерства спорта РФ от 12.02.2019 г. № 90 «Об утверждении государственных требований ВФСК ГТО»;

СанПиНа 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 (зарегистрирован Минюстом России 20.08.2014, регистрационный N 33660);

требований к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающим безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методам контроля в соответствии с национальными стандартами;

психофизиологических, возрастных и индивидуальных, в том числе гендерных, особенностей обучающихся.

Данная программа - является основным инструментом, определяющим направленность и содержание учебного и воспитательного процессов в Учреждении и направлена на отбор одаренных 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) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

Основными задачами реализации образовательной программы являются:

укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

формирование начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

удовлетворение потребностей в двигательной активности;

подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Основополагающими принципами программы служат:

комплексность, предусматривающая тесную взаимосвязь всех компонентов образовательного процесса (физической, технической, тактической, игровой и теоретической подготовок, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

преемственность, определяющая последовательность изложения программного материала, постановку задач, использования средств и методов подготовки, применения объемов и интенсивности физических нагрузок, позитивную динамику показателей физической и технико-тактической подготовленности;

вариативность, предполагающая использование широкого и разнообразного набора организационных подходов и двигательных заданий для решения поставленных задач;

возрастная адекватность образовательной деятельности, обуславливающая соответствие применяемых средств и методов подготовки морфофункциональным, психическим и гендерным возможностям обучающихся.

Общая направленность образовательного процесса характеризуется:

соблюдением рациональной последовательности этапов обучения приемам игры: ознакомление, изучение, совершенствование;

расширением вариативности используемых игровых приемов и взаимодействий;

увеличением доли соревновательных упражнений в процессе подготовки;

ростом объема выполняемых тренировочных нагрузок;

повышением интенсивности занятий;

организацией образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных технологий.

1.2. Характеристика вида спорта (гандбола) и его особенности

Гандбол - это спортивная игра, которая проводится мячом на специально оборудованной площадке между двумя командами. Основу игры составляют естественные движения - ходьба, бег, прыжки, метания, которые выполняются различными способами и во всевозможных сочетаниях. Сущность гандбола заключается в стремлении игроков, встречающихся команд завладеть мячом и забросить его в ворота, защищаемые соперником. Все действия с мячом выполняются руками. Игра проводится в рамках правил, разрешающих противоборство, но пресекающих грубость и неспортивное поведение. Побеждает команда, сумевшая забросить большее число мячей в ворота соперника. Достижение успеха обеспечивается подготовленностью спортсменов команды и согласованностью их действий.

Соревновательная деятельность в гандболе включает в себя два компонента: атаку ворот соперника и защиту собственных.

Особенности двигательной деятельности квалифицированных гандболистов в условиях соревнования представлены в таблице 1.

Таблица 1. Основные параметры двигательной деятельности в гандболе

Параметры	Численные значения
Продолжительность соревновательного упражнения, мин	65-70
Продолжительность разминки, мин	25-40
Продолжительность активных фаз, с	3-30
Преодолеваемое расстояние, м	6000-8000
Перемещений с максимальной скоростью, кол-во	40-50
Число выполняемых прыжков	30-40
Ловля мяча, кол-во	120-160
Передачи мяча, кол-во	100-150
Броски мяча в ворота, кол-во	10-15
Активные единоборства с соперником, кол-во	40-50
Основной диапазон колебания ЧСС, уд/мин	146-195
Среднее значение ЧСС, уд/мин	156-162
Сумма сердечных сокращений	10000-12000
Энерготраты, ккал	1200-1500
Потери в массе тела, кг	2-4

В соответствии с занимаемой позицией в общей схеме атакующего построения команды, нападающие подразделяются на крайних, полусредних и линейных. Каждому из названных амплуа присуще выполнение своих, достаточно чётко определённых игровых функций.

Ведущую роль в структуре соревновательной деятельности линейных нападающих играют: освобождение от плотной опеки защитников с целью получения мяча в прилегающих к площади вратаря соперников позициях; атаки ворот соперника в условиях игрового единоборства с голкипером при активном противодействии защитников.

Эффективность игры крайних нападающих определяют: индивидуальное обыгрывание защитника; освобождение от опеки соперника в позициях, пригодных для атаки ворот; броски мяча с различных дистанций и зон площадки, как в единоборстве с голкипером, так и в условиях противодействия со стороны защитников.

Основное содержание соревновательной деятельности полусредних нападающих составляют: розыгрыш мяча; индивидуальные атаки ворот соперника с различных дистанций при противодействии со стороны защитников.

В соответствии с занимаемой позицией в общей схеме оборонительного построения команды, защитники подразделяются на крайних, полусредних, центральных и передних. Соревновательная деятельность каждого из названных игровых амплуа имеет свои характерные особенности.

Для игры центральных и полусредних защитников характерны: опека линейного и вошедших в «линию» крайних и полусредних нападающих; противодействие попыткам индивидуального обыгрывания; блокирование мячей и бросковых движений соперников. Основу оборонительной деятельности крайних защитников составляют противодействия попыткам получения мяча, индивидуального обыгрывания и проходам крайних нападающих на «ударную» позицию. Основная обязанность передних защитников заключается в «разрушении» наигранных взаимодействий нападающих на наиболее опасных направлениях и противодействие броскам полусредних из контролируемого сектора.

Двигательная деятельность гандбольного голкипера имеет существенные особенности. Главными компонентами его игры являются перемещения, выпады, махи руками и ногами, передачи мяча. Активные фазы деятельности голкипера длятся до тех пор, пока мячом владеет соперник. После пропущенного или отраженного броска вратарь передает мяч своим партнерам по команде, после чего наступает относительно пассивная фаза его игры. Чередование фаз в игре голкипера происходит в основном через каждые 10-50 с. ЧСС у гандбольного вратаря в ходе матча колеблется от 120 до 174 уд/мин. Общая сумма сердечных сокращений у него за матч доходит до 8000-9000 ударов.

Современный гандбол - игра динамичная и атлетическая, предъявляющая высокие требования к двигательным и функциональным возможностям спортсменов. Участвуя в игре, гандболист выполняет значительную нагрузку

динамической силовой работы переменной мощности с чередование актив-ных и пассивных фаз в игровой деятельности.

Интенсивность игровой деятельности гандболистов непрерывно изменя-ется (рисунок 1).

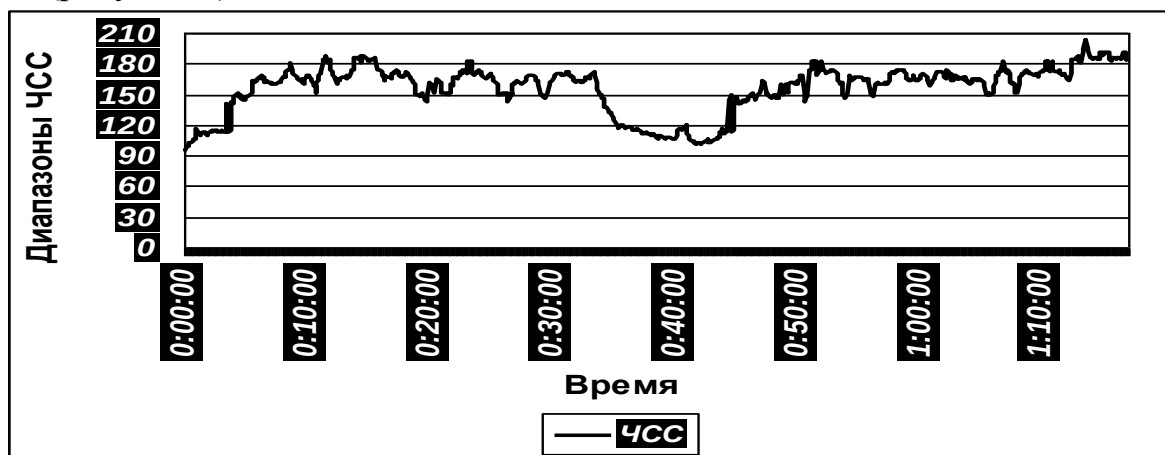


Рисунок 1. Динамика ЧСС высококвалифицированных гандболистов в течение соревновательного упражнения.

Полигон пульсовых частот соревновательного упражнения гандболи-стов высокой квалификации, выполняющих в команде различные игровые функции, представлен на рисунке 2.

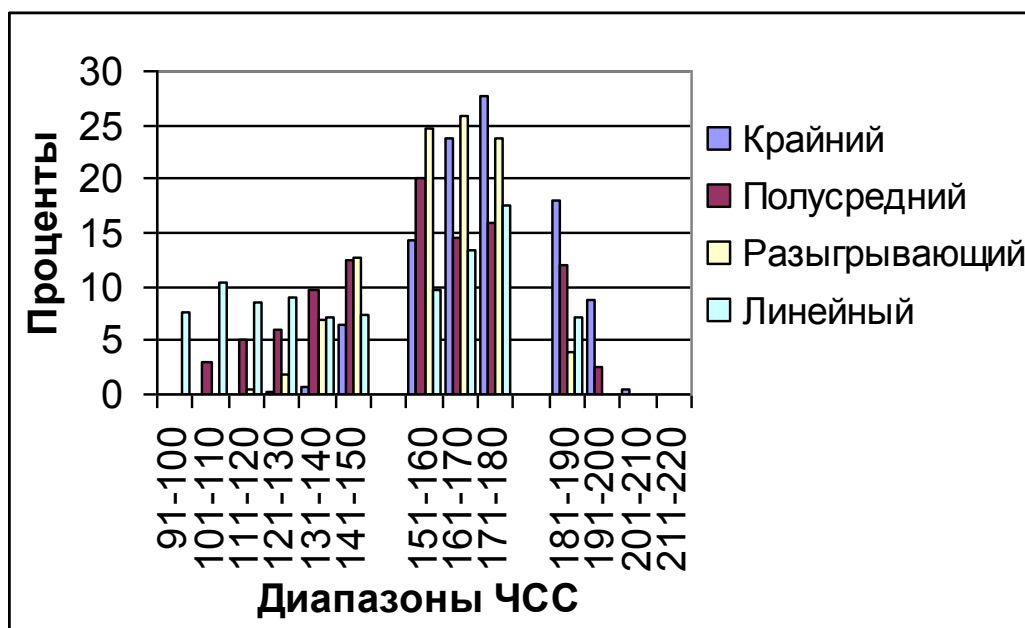


Рисунок 2. Полигон пульсовых частот соревновательного упражнения гандболистов высокой квалификации.

1.3. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение

В соответствии с ч.2. статьи 75. ФЗ № 273 от 29.12.2012г «Об об-разовании в РФ», дополнительная предпрофессиональная программа в сфере физической культуры и спорта реализуется для детей (до 18 лет).

Минимальный возраст для зачисления на 1-й год базового уровня обучения: 8 лет. Допускается набор детей более младшего возраста в

случае успешного выполнения тестовых испытаний по контрольным упражнениям как на 1-й год обучения (не младше 7 лет), так и на последующие годы обучения.

Минимальный возраст для зачисления на 1-й год углубленного уровня обучения: 14 лет. Допускается набор детей более младшего возраста в случае успешного выполнения тестовых испытаний по контрольным упражнениям как на 1-й год обучения (не младше 13 лет).

Таблица 2. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение

Уровень сложности	Год обучения	Минимальный возраст детей для зачисления, лет
Базовый	1-2	8
	3-4	10
	5-6	12
Углубленный	1-2	14

На обучение по дополнительной предпрофессиональной программе принимаются все желающие дети и подростки при отсутствии медицинских противопоказаний для занятий спортом, наличии вакантных мест и успешно сдавших контрольные нормативы для зачисления на уровень образовательной программы. При объединении в одну группу обучающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности рекомендуется не превышать разницу в уровне их спортивного мастерства свыше двух спортивных разрядов и разницу в возрасте свыше трех возрастов (Методические рекомендации, Москва 2007 г. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в РФ»).

1.4. Минимальное количество обучающихся в группах

Наполняемость учебных групп определяется в соответствии с рекомендациями приказа Минспорта РФ № 1125 от 27.12.2003 г. «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области 7 физической культуры и спорта», с учетом техники безопасности (Методические рекомендации, Москва 2007 г. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в РФ»), возможностями материально-технической базы учреждения (бассейн и др.). Количество учащихся в группах по уровням и годам обучения утверждено Положением МБУ ДО ДЮСШ ст. Староцербиновская.

Таблица 3. Минимальное количество обучающихся в группах

Уровень сложности	Год обучения	Минимальное количество обучающихся в группах
Базовый	1-2	12
	3-4	12

	5-6	12
Углубленный	1-2	10

1.5. Срок обучения

Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы

Этап подготовки	Уровень сложности	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
1-й год обучения	Базовый уровень сложности	12	25	6	Выполнение нормативов по ОФП
2-й год обучения		12	25	6	Выполнение нормативов по ОФП
3-й год обучения		12	25	8	Выполнение нормативов по ОФП
4-й год обучения		12	25	8	Выполнение нормативов по ОФП
5-й год обучения		12	20	10	Выполнение нормативов по ОФП
6-й год обучения		12	20	10	Выполнение нормативов по ОФП
7-й год обучения	Углубленный уровень сложности	10	15	12	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
8-й год обучения					

Весь период обучения по данной образовательной программе составляет 8 (восемь) лет: 6 (шесть) на базовом уровне и 2 (два) года на углубленном.

В основу комплектования учебных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. При объединении в одну группу разных по возрасту и спортивной подготовленности занимающихся должны выполняться следующие условия:

- а) разница в уровнях спортивного мастерства занимающихся не должна превышать двух спортивных разрядов (званий);
- б) разница в возрасте не должна превышать трех лет (по году рождения);
- в) максимальный состав группы определяется с учетом значений, согласно таблицы.

Количество занятий в неделю – от 3 до 4 раз в неделю для базового уровня 1, 2, 3, 4 года обучения (Б-1, Б-2, Б-3, Б-4), от 4 до 5 раз в неделю для базового уровня 5, 6 годов обучения (Б-5, Б-6) и углубленного уровня 1, 2 годов обучения (У-1 и У-2).

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений, навыков и тактических приемов.

Образовательная организация обеспечивает набор (индивидуальный отбор) занимающихся ежегодно:

- в группы подготовки образовательных организаций, начинающих спортивный сезон с осени, - не позднее 15 октября текущего года;
- в иных случаях - в порядке, устанавливаемом образовательной организацией.

(Для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может быть увеличен срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет).

1.6. Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися

Результатом освоения образовательной программы относительно предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» на базовом уровне являются:

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

Результатом освоения образовательной программы относительно предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» на углубленном уровне служат:

- знание истории развития избранного вида спорта – гандбола;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;

- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта - гандболу, а также условий выполнения этих норм и требований;

- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта – гандболом.

- знание основ спортивного питания.

Результатом освоения образовательной программы относительно предметной области «общая физическая подготовка» на базовом уровне являются:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее приспособляемости 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 (скоростных, координационных, силовых, скоростно-силовых, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта – гандболом;

- формирование двигательных умений и навыков;

- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений:

- формирование социально-значимых качеств личности;

- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде;

- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

Результатом освоения образовательной программы относительно предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня служат:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее приспособляемости 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 способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий избранным видом спорта – гандболом;

- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта – гандболом.

Результатом освоения образовательной программы относительно предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня служат:

- формирование социально-значимых качеств личности;

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

Результатом освоения образовательной программы относительно предметной области «вид спорта» для базового уровня являются:

- развитие физических способностей (скоростных, координационных, силовых, скоростно-силовых, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта – гандбола;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта – гандбола;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта – гандболе;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным видом спорта – гандболом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта – гандболу.

Результатом освоения образовательной программы относительно предметной области «вид спорта» для углубленного уровня служат:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта – гандбола;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта – гандболу;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта – гандболом;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта – гандболу, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Результатом освоения образовательной программы относительно предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней являются:

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

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта – гандболу средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Результатом освоения образовательной программы относительно предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня служат:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта – гандболу.

Результатом освоения образовательной программы относительно предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней являются:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта – гандбола специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта – гандболу;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Трудоемкость образовательной программы (объемы времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета на 46 недель в год.

Распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового/углубленного уровня в области физической культуры и спорта.

С увеличением общего годового объема часов по годам обучения изменяется соотношение времени на различные виды подготовки. При составлении учебного плана соблюдается преемственность между годами (ступенями) обучения. Уровень учебной недельной нагрузки на учащегося не превышает предельно допустимого. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки. Учебный год начинается 1 сентября. МБУ ДО ДЮСШ ст. Старошербиновская осуществляет работу в течение всего календарного года. Непрерывность освоения обучающимися образовательной программы в каникулярный период обеспечи-

вается Организацией в соответствии с частью 8 статьи 84 Федерального закона.

При составлении учебного плана предусматриваются:

занятия по предметным областям (в том числе проводимые по группам, подгруппам и индивидуально);

минимум один тренировочный сбор продолжительностью от 14 до 21 дня (без учета проезда к месту проведения тренировочных сборов и обратно);

участие в соревнованиях;

самостоятельная работа обучающихся;

промежуточная (итоговая) аттестация обучающихся.

Основными формами учебного процесса являются учебно-тренировочные занятия, участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, сдача контрольных нормативов.

При составлении учебного плана многолетней подготовки обучающихся реализуются принципы преемственности и последовательности учебного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым годом обучения задач.

При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и года обучения.

В учебном плане часы распределены не только по годам обучения, но и по времени на основные предметные области:

- Теоретические основы физической культуры и спорта;
- Общая физическая подготовка;
- Общая и специальная физическая подготовка;
- Вид спорта;
- Основы профессионального самоопределения;
- Судейская подготовка;
- Различные виды спорта и подвижные игры;
- Специальные навыки.

Учебный план по образовательной программе базового/углубленного уровня в области физической культуры и спорта содержит:

• Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и/или углубленного уровня в области физической культуры и спорта (Таблица № 1);

• учебный план (образец утвержден - Приложение № 1):

учебная нагрузка (Таблица № 2);

план учебного процесса (Таблица № 3);

календарный учебный график, включающий теоретические и занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации (Таблица № 4);

расписание учебных занятий (Таблица № 5).

2.1. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и/или углубленного уровня в области физической культуры и спорта по годам обучения (в процентах и часах)

Таблица № 1

Разделы	Уровень сложности программы			
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	7-8 годы обучения
Теоретические основы физической культуры и спорта	10%/28 ч	10%/37 ч	10%/46 ч	10%/56ч.
Общая физическая подготовка	30%/83 ч	30%/110 ч	30%/ 138 ч	-
Общая и специальная физическая подготовка	-	-	-	15%/83ч.
Вид спорта «Гандбол»	30%/83 ч	30%/110 ч	30%/ 138 ч	30%/166ч.
Основы профессионального самоопределения	-	-	-	20%/110ч.
Вариативная предметная область	30%/82 ч	30%/111 ч	30%/138 ч	22%/137 ч
ИТОГО:	276	368	460	552

Таблица № 2

2.2. Учебная нагрузка

Показатель учебной нагрузки	Уровень сложности программы			
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	7-8 годы обучения
Количество часов в неделю	6	8	10	12
Количество тренировок в неделю	3	4	4	4
Общее количество часов в год	276	368	460	552
Общее количество тренировок в год	138	184	230	184

2.3. ПЛАН УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

№	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Учебные за- нятия (в часах)		Распределение по годам обучения							
			Теоре- Тические	Прак- тические	1-й год (6ч./нед.)	2-й год (6ч./нед.)	3-й год (8ч./нед.)	4-й год (8ч./нед.)	5-й год (10ч./нед.)	6-й год (10ч./нед.)	7-й год (12ч./нед.)	8-й год (12ч./нед.)
	Общий объем часов	3312	430	2882	276	276	368	368	460	460	552	552
1	Обязательные предметные области	2472	430	2042	194	194	257	257	322	322	415	415
1.1	Теория	430	430	-	28	28	37	37	46	46	56	56
1.2	Общая физическая подготовка	662	-	662	83	83	110	110	138	138	-	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	166	-	166	-	-	-	-	-	-	83	83
1.4	Вид спорта «Гандбол»	994	-	994	83	83	110	110	138	138	166	166
1.4.1	<i>Технико-тактическая подготовка</i>	731	-	731	69	69	84	84	102	102	115	114
1.4.2	<i>Участие в соревнованиях</i>	116	-	116	0	0	10	10	18	18	26	26
1.4.3	<i>Психологическая подготовка</i>	82	-	82	6	6	8	8	10	10	17	17
1.4.4	<i>Контрольно-переводные испытания</i>	28	-	28	4	4	4	4	4	4	4	-
1.4.5	<i>Итоговая аттестация</i>	5	-	5	-	-	-	-	-	-	-	5
1.4.6	<i>Медицинское обследование</i>	32	-	32	4	4	4	4	4	4	4	4
1.5	Основы профессионального самоопре- деления	220	-	220	-	-	-	-	-	-	110	110
2	Вариативные предметные области	840	-	840	82	82	111	111	138	138	137	137
2.1	<i>Различные виды спорта и подвижные игры</i>	382	-	382	40	40	55	55	68	68	40	40
2.2.	<i>Специальные навыки</i>	384	-	384	42	42	56	56	70	70	60	60
2.3	<i>Судейская подготовка</i>	74	-	74	-	-	-	-	-	-	37	37

2.4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график													Сводные данные						
Год обучения	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Теоретические (аудиторные) занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Каникулы	Всего
1-й год	26	24	26	26	26	24	26	26	26	26		20	24	240	8	4	-		276
2-й год	26	24	26	26	26	24	26	26	26	26		20	24	240	8	4	-		276
3-й год	34	34	34	34	34	34	34	34	34	36		26	32	322	10	4	-		368
4-й год	34	34	34	34	34	34	34	34	34	36		26	32	322	10	4	-		368
5-й год	42	40	44	44	42	38	42	44	44	44		36	40	404	12	4	-		460
6-й год	42	40	44	44	42	38	42	44	44	44		36	40	404	12	4	-		460
7-й год	50	50	52	52	52	48	50	52	52	54		40	49	485	14	4	-		552
8-й год	50	50	52	52	52	48	50	52	52	54		40	44	485	14	4	5		552

Таблица № 5

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБУ ДО ДЮСШ
ст. Старощербиновская
от «__» _____ 2020 года № __

2.5. Расписание учебных занятий
на _____ / _____ учебный год (первое или второе полугодие)

Группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О.)

3. Методическая часть

3.1. Методика и содержание работы по предметным областям

3.1.1. Методика и содержание работы по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового и углубленного уровней

Предметная область «теоретические основы физической культуры и спорта» реализуется преимущественно в основных формах теоретического обучения: лекций, бесед, докладов, сообщений, разбора и установки на игру. Преимущественной организационной формой служит фронтально-групповая. Практическая реализация осуществляется как в начальной части тренировочного занятия, продолжительностью 20-30 минут, так и в течение целого занятия, проводимого в специально оборудованной комнате (методический кабинет, класс и т. п.), приспособленной для демонстрации киноматериалов и видеозаписей; а также в виде самостоятельной работы обучающихся.

Содержание данной предметной области включает:

- историю развития спорта;
- роль и место физической культуры и спорта в современном обществе;
- профилактику травматизма и требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде;
- основы законодательства в области физической культуры и спорта;
- историю развития спорта и гандбола в частности;
- основы личной и спортивной гигиены;
- мотивационную составляющую отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- основы здорового образа жизни, включающие рациональный режим дня, правила закаливания и здорового питания.

История развития спорта. Понятие «спорт» в узком и широком смысле. История возникновения спорта как общественного явления. Олимпийские игры до н.э., их программа и особенности проведения. Пьер дэ Кубертен – автор возрождения Олимпийских игр. Современное олимпийское движение. Современные реестры видов спорта. Современные системы соревнований в различных видах спорта.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Понятия «физическая культура», «спорт», «здоровье», «образ жизни». Физическая культура как компонент общей культуры. Социальные функции спорта. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках. Возможности их развития и совершенствования средствами гандбола. Негативное влияние наркотических средств, табака и алкоголя на темпы развития и эффективность функционирования систем организма.

История развитие ИВС – гандбола. История возникновения и развития гандбола и его разновидностей (мини- и пляжного) в мире. Гандбол на Олим-

пийских играх. Современное состояние и тенденции развития игры. Появление и развитие гандбола в России. Достижения российских спортсменов на международной арене. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных, юниорских и клубных команд в международных соревнованиях. Проблемы гандбола России и перспективы их разрешения. Появление и развитие гандбола на Кубани. Спортивные достижения Кубанских клубов. Гандболисты Кубани на международной арене. Современное состояние кубанского гандбола. Международные, федеральные и региональные органы управления развитием гандбола.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Закон РФ «О физической культуре и спорте». Профессиональные стандарты в области спорта: «Спортсмен», «Тренер» и др. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта. Законодательные и нормативные акты в сфере физической культуры и спорта. Международные и общероссийские антидопинговые правила. Ответственность за противоправные действия в сфере физической культуры и спорта.

Правила игры в гандбол. Основные правила классического гандбола. Продолжительность игры для разных возрастных групп. Игра мячом. Борьба с соперником. Наказание за нарушение правил игры. Правила выполнения бросков (начального, углового, бокового, свободного, штрафного). Игра голкипера. Правила замены игроков. Основные правила мини-гандбола. Основные правила пляжного гандбола. Федеральные законы и нормативные акты в сфере физической культуры и спорта. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта гандбол.

Основы спортивной подготовки. Компоненты системы подготовки спортсменов и их характеристика. Организующая, контролирующая и тренирующая функции системы соревнований. Нагрузка соревновательного упражнения гандболистов различных амплуа. Основы и структура спортивной тренировки. Характеристика содержания, средств и методов. Виды подготовки и их характеристика. Система вне соревновательных и вне тренировочных факторов: режим дня, режим питания, организация восстановительных процессов, фармакологические и гигиенические средства восстановления.

Сведения о строении и функциях организма человека. Кости и их соединения. Мышечная система и основы ее функционирования. Дыхательная система и основы ее функционирования. Сердечно-сосудистая система и основы ее функционирования. Нервная система и основы ее функционирования. Пищеварительная система. Органы чувств.

Гигиенические знания, умения и навыки. Понятие о гигиене и санитарии. Влияние на организм занимающихся различных гигиенических и естественно-средовых факторов. Гигиенические требования к местам занятий и соревнований, одежде и обуви занимающихся. Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний. Гигиена питания. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности спортсменов.

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Суточная динамика физической работоспособности. Воздушные, тепловые ванны и водные

процедуры как средства закаливания организма. Основы безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни. Негативное влияние алкоголя, табакокурения и профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.

Основы спортивного питания. Общая характеристика пищеварительных процессов. Обмен веществ и энергии. Белки, углеводы, липиды. Воды и минеральные соли. Режим питания. Состав основных продуктов и требования к ним.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Площадки для игры в классический, мини- и пляжный гандбол. Гигиенические и противопожарные требования к покрытию, освещению и оборудованию. Спортивная экипировка для занятий в закрытых помещениях и на открытых площадках.

Требования техники безопасности при занятиях гандболом. Правила поведения на занятиях и во время соревнований. Разминка гандболиста, ее содержание, продолжительность и последовательность выполнения упражнений. Спортивный инвентарь, оборудование, тренажеры. Устройство, установка, правила использования.

Разбор и установка на игру. Особенности состава и соревновательной деятельности команды соперника. Используемые им атакующие и оборонительные построения и взаимодействия. Специфика игры ведущих игроков соперника. Рациональные пути противодействия успешной игре конкретной команде соперника и отдельным ее игрокам. Исходные и возможные тактические построения и взаимодействия в конкретном матче. Игровые задания отдельным игрокам команды. Анализ выполнения игроками и командой полученных заданий (включая статистический). Степень реализации собственного игрового потенциала. Оценка достигнутых результатов.

3.1.2. Методика и содержание работы по предметной области «Основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня

Предметная область «основы профессионального самоопределения» реализуется только на углубленном уровне в процессе тренировочных занятий, спортивных соревнований и мероприятий, также учебной практики и подготовке к ней обучающихся. Посредством естественных и специально создаваемых условий и двигательных заданий формируются такие социально-значимые качества личности, как ответственность, активность, целеустремленность, самоконтроль и самоанализ, направленность и воля, а также способности, потребности, мотивация, мировоззрение, убеждения, ценностные ориентации. Организационными формами освоения данной предметной области являются индивидуально-групповые поручения и коллективно-массовые мероприятия (соревнования, физкультурно-массовые мероприятия и др.).

3.1.3. Методика и содержание работы по предметной области «Общая физическая подготовка» для базового уровня

Предметная область «общая физическая подготовка» реализуется только на базовом уровне преимущественно в процессе практических тренировочных занятий и самостоятельной подготовки обучающихся. Организационными формами являются: фронтальная, групповая и индивидуальная. Практическая реализация осуществляется путем выполнения занимающимся двигательных заданий соответствующей направленности (силовых, скоростных, координационных, выносливости и гибкости). Именно направленность определяет место упражнений в тренировочном занятии, микроцикле, периоде и этапе подготовки, а также методику их использования. Примерные схемы практической реализации данной предметной области представлены в нижеприведенных таблицах.

Таблица. Методика практической реализации предметной области «ОФП»

Двигательные способности	Год обучения											
	1-2			3-4				5-6				
	Порядковый день недельного микроцикла											
	1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	4	5
- силовые	X			X				X				
- скоростные		X			X				X			
- координационные		X				X				X		
- общая выносливость			X				X					X
- гибкость	X			X				X				
- скоростно-силовые			X				X				X	

Таблица. Методика практической реализации предметной области «ОФП»

Двигательные способности	Раздел основной части тренировочного занятия		
	Начало	Середина	Окончание
- силовые			X
- скоростные	X		
- координационные	X	X	
- общая выносливость			X
- гибкость	X		X
- скоростно-силовые		X	

Содержание предметной области «Общая физическая подготовка» включает двигательные задания, направленные на укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующие улучшению приспособляемости организма к изменяющимся условиям внешней среды; повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содейст-

вие гармоничному физическому развитию; воспитание базовых физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости; формирование двигательных умений и навыков; освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений; формирование социально-значимых качеств личности; получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде; приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

Силовые. Поднимание согнутых и прямых ног в висе на гимнастической стенке и лежа. Сгибание-разгибание рук в упорах, висах. Подтягивание на высокой перекладине с различным хватом рук. Приседание на двух и одной ноге без отягощения и с отягощениями до 10 кг. Сгибание-разгибание рук с набивным мячом до 5 кг. Выполнение двигательных заданий на специальных тренажерах.

Скоростные. Бег по прямой со скоростью близкой к максимальной на дистанциях 30 – 100 м. Смена положения рук (движения согнутыми руками вперед-назад), ног (бег на месте) в максимальном темпе в течение 15 – 20 с. Прыжки со скакалкой в максимальном темпе в течение 20 - 60 с. Пробегания через вращающуюся скакалку. Броски облегченного (параллонового) мяча на дальность с места и с разбега. Комплексные упражнения, включающие различные формы проявления быстроты (время реакции, быстроту одиночного движения и максимальную частоту движений).

Координационные. Упражнения с различными предметами с включением простейших нестандартных заданий (необычные исходные положения, на ограниченной опоре и т.п.). Ходьба по рейке гимнастической скамейки, по гимнастическому бревну (высота до 70 см). Бег по гимнастической скамейке. Ходьба и бег с различным положением и движением рук. Различные варианты челночного бега и бега «зигзагом» («ёлочкой»). Прыжки с поворотом на 180-270°. Броски и ловля различных предметов. Метание теннисного мяча в цель разного размера ведущей и неведущей рукой. Ходьба и бег с изменением направления, скорости и с преодолением препятствий. Комбинированные игровые задания с включением упражнений из различных видов спорта по типу биатлона (бег с изменением направления с метанием малого мяча в цель и т.п.).

Общая выносливость. Передвижение со сменой ходьбы и бега через каждые 30-40 с в течение до 15 мин. Бег умеренной интенсивности без остановки в течение до 20-30 мин. Ходьба в чередовании с бегом по слабопересеченной местности (кросс) до 3000 м. Передвижение любым способом и в любом направлении («Броуновское движение») в течение до 10 мин. Фарт-лэк на дистанциях 1000-1500 м.

Гибкость. Активные динамические упражнения, выполняемые с различной, в том числе и с максимальной, амплитудой в наиболее крупных суставах. Наклоны и повороты головы и туловища. Круговые движения туловища. Махи руками и ногами вперед, назад, в стороны. Выпады вперед, в стороны и покачивания в них. «Полушпагаты» (шпагаты). Вращательные движения в суставах (плечевых, локтевых, лучезапястных, коленных и голеностопных). Упражнения с гимнастическими палками. Наклоны, повороты, «прогибание» туловища

(«мост»); полу шпагаты и глубокие выпады с помощью. Упражнения на расслабление мышц. Стрейчинг.

Скоростно-силовые. Прыжки с ноги на ногу (до 50). Прыжки в высоту с места (запрыгивание на возвышение - горку матов, высотой до 60см). Перепрыгивание препятствий высотой до 80 см. Прыжки через короткую и длинную скакалку на двух и одной ноге. Метание мячей на дальность. Передачи набивных мячей, весом до 3 кг, стоя и сидя на расстоянии до 3 м. Прыжки в заданном направлении и на заданное расстояние. Прыжки с короткой скакалкой на двух и одной ноге с вращением скакалки вперед и назад.

3.1.4. Методика и содержание работы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня

Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка» реализуется только на углубленном уровне преимущественно в процессе практических тренировочных занятий и самостоятельной подготовки обучающихся. Организационными формами служат: фронтальная, групповая и индивидуальная. Овладение данной предметной областью осуществляется путем выполнения занимающимся двигательных заданий соответствующей направленности, которая и предопределяет место упражнений в тренировочном занятии, микроцикле, периоде и этапе подготовки, а также методику их использования.

Вращение, махи, отведение и приведение рук в различных исходных положениях на месте и в движении. Приседания, отведения, приведение и махи ног в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпадах, смена положений ног. Наклоны, вращения, повороты головы. Наклоны, круговые вращения, повороты туловища. Поднимание, разведение и сведение ног в положении лежа на спине.

Упражнения с преодолением собственного веса: сгибание и разгибание рук в упоре и вися. Преодоление сопротивления партнера. Переноска и перекладывание грузов. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с рифом, штангой, набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

Бег с максимальной скоростью на дистанцию 20-150 м. Бег с горы и в гору под различным углом. Бег за лидером. Бег с гандикапом. Броски облегченных мячей сидя, с места и разбега на дальность. Прыжки со скакалкой скрестно и двойным вращением. Ускорения из различных исходных положений на отрезки от 5 до 40 м.

Прыжки на одной, двух, многоскоки. Прыжки вверх, вперед, в стороны, назад. Прыжки вперед и вверх после спрыгивания с возвышения до 70 см. Бег и прыжки вверх и вниз по лестнице. Перепрыгивание препятствий высотой до 1 м.

Дистанционный бег до 8000-10000 м. Фарт-лэк на дистанцию до 3000 м. Бег по сыпучему грунту (песку). Бег по пересеченной местности без препятствий и с преодолением препятствий. Плавание с учетом и без учета времени на дистанцию до 1000 м. Спортивные игры: мини-футбол, футбол, баскетбол, теннис, волейбол.

3.1.5. Методика и содержание работы по предметной области «Вид спорта - гандбол» для базового и углубленного уровней

Предметная область «Вид спорта - гандбол» реализуется в процессе практических тренировочных занятий, а также самостоятельной подготовки обучающихся на базовом и углубленном уровнях. Организационными формами служат: фронтальная, групповая и индивидуальная. Практическая реализация осуществляется выполнением занимающимися двигательных заданий различной целевой направленности, которая определяет место упражнений в тренировочном занятии, микроцикле, периоде и этапе подготовки, а также методику их использования.

Методика изучения конкретного игрового приёма предполагает последовательное прохождение четырёх этапов: 1 – ознакомление с приёмом; 2 – практическое разучивание приёма в облегчённых, специально созданных условиях; 3 – совершенствование выполнения приёма в разнообразных, в том числе и усложнённых условиях; 4 – реализация изученного приёма в игровых условиях (табл.).

Таблица 6. Характеристика этапов овладения игровыми приёмами

№ и направленность этапа.	Характер формирования нервных процессов в ЦНС.	Преимущественное использование средств, методов и условий.
1 – создание представления об игровом приёме.	Восприятие и анализ системы движений.	Объяснение, показ, демонстрация наглядных пособий.
2 – практическое разучивание игрового приёма.	Генерализация и концентрация.	Расчленённое и целостное разучивание приёма в упражнениях с облегчёнными условиями.
3 – выполнение игрового приёма в разнообразных условиях.	Автоматизация.	Целостное выполнение приёма в различных сочетаниях с другими в условиях повышенных требований.
4 – реализация приёма в игровых условиях.	Помехоустойчивость к действию сбивающих факторов.	Игровые упражнения, участие в учебных и официальных матчах.

Содержание предметной области «Вид спорта - гандбол» включает формирование двигательных умений и навыков относительно техники выполнения игровых приемов и тактических действий в гандболе.

Изучение каждого игрового приёма осуществляется в следующем порядке: овладение исходным положением, уточнение последовательности двигательных операций в различных звеньях тела и направления движения. Изучаемое

сочетание приёмов должно состоять из уже хорошо усвоенных. В таких случаях особое внимание уделяется овладению техникой перехода от выполнения одного приёма к другому, а при одновременном выполнении двух приёмов (например, передача мяча в прыжке) рациональному сочетанию движений в различных звеньях тела.

По мере овладения игровыми приёмами изучается тактика игры. Обучение начинают с индивидуальной тактики, а затем приступают к групповой и командной.

Изучение отдельного тактического действия предполагает:

- рассмотрение типовых игровых ситуаций с разбором возможных решений и выделением наиболее рационального варианта;
- овладение технической стороной изучаемого действия;
- совершенствование выполнения его в моделируемых типовых условиях;
- закрепление умения в изменяющихся игровых и соревновательных условиях.

Первоначально обучают чёткой реализации одного конкретного решения определённой тактической задачи. Затем число возможных решений и задач последовательно возрастает. На следующем этапе уже ставится конкретная цель, которую обучающийся должен достичь самостоятельно или при подсказке и помощи преподавателя. Дальнейшее обучение характеризуется лишь постановкой тактической цели и предоставлением возможности занимающимся продемонстрировать собственную подготовленность и изобретательность. Упрощение или усложнение условий выполнения при обучении игровым приёмам достигается путём изменения исходного положения, расстояния, направления, быстроты и сочетаний движений, введением помех. При изучении тактики – изменением числа партнёров и соперников, цели и способов её достижения, расстановки занимающихся и степени ограничений, введением противоборства.

Содержание предметной области «вид спорта - гандбол» составляют двигательные задания, направленные на овладение обучающимися основами техники и тактики избранного вида спорта. Относительно техники игры, это различные варианты: перемещений, ловли, передач, ведения, выбивания, бросков и блокирования мяча. Касательно тактики, - ее базовые разделы: индивидуальная, групповая, командная тактики и их основные компоненты.

Техника гандбола. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящий, приставными и скрестными шагами. Перемещения с изменением способа и скорости перемещения. Ускорения из различных исходных положений на заданные расстояния с мячом и без. Челночный бег на расстояния до 200м. Перемещения заданным способом с изменением направления по сигналу и обеганием препятствий (стоек). Прыжки с имитацией броска мяча. Специальные, подвижные игры и эстафеты.

Ведение мяча без зрительного контроля, передвигаясь заданным способом, с перепрыгиванием и огибанием препятствий. Ведение двух мячей одновременно. Ведение мяча с одновременным выбиванием его у партнера. Поднятие лежащего мяча улами кистью и его ведение по заданной

траектории и расстояние. Комбинированные упражнения, специальные подвижные игры и эстафеты.

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

Броски в стену и наклонный батут с последующей ловлей отскочившего мяча в различных построениях и исходных положениях. Передачи и ловля мяча в парах и тройках на различные расстояния в движении при различных способах перемещения. Скрытые передачи мяча. Имитационные движения броска с амортизационной резиной. Броски мяча сверху, с отклонением и сбоку на дальность и в цель. Выполнение бросков мяча в ворота после ведения, серии передач и ловли с различных дистанций и секторов площадки. Броски мяча в ворота, защищаемые голкипером с различных позиций, с места, после и в ходе разнообразных перемещений. Специальные подвижные игры и бросковые эстафеты.

Противодействие перемещению соперника в заданном направлении. Перехваты и выбивание мяча при ведении его соперником. Блокирование мячей, летящих по различной траектории. Блокирование руки бросающего. Постановка заслонов.

Отражение мячей, бросаемых нападающими последовательно с одной и различных позиций в заданные и любые зоны ворот. Отражение мячей из различных исходных позиций, положений и после выполнения заданных движений. Отражение мячей, направленных в ворота в ходе выполнения игровых упражнений и учебных матчей, а также специальных подвижных игр и бросковых эстафет.

Тактика гандбола. Игровые упражнения в численном большинстве, равенстве и меньшинстве на ограниченном пространстве. Игровые упражнения в различных секторах площадки в позиции и в быстром переходе от обороны к нападению. Игровые взаимодействия нападающих без противодействия защитников, заданным и любым противодействием защитников «стенка», «стяжка», «двойка», «восьмерка» и другие. Смена командных построений при позиционном нападении. Тактика быстрого прорыва и атаки с ходу. Тактика реализации численного большинства. Подвижная игра «Борьба за мяч» на ограниченной площади.

Завершение атак с различных секторов площадки без противодействия и с противодействием защитника. Получение мяча в движении для последующих атакующих действий в позиционном нападении. Выполнение функциональных обязанностей в соответствии с игровым амплуа.

Командные построения и действия в позиционном нападении и быстром прорыве. Командные построения при зонной, персональной и смешанной защите. Комплексные игровые задания, учебные и контрольные матчи.

Игровая подготовка. Игровые упражнения в различных секторах площадки при различном численном соотношении атакующих и защищающихся. Игровые задания с численным преимуществом, равенством и меньшинством при контратаках. Учебные игры с укороченным временем позиционной атаки и ог-

раничением действий (без ведения, передач линейному, назначения свободных бросков и т.п.). Односторонние и двухсторонние игры с заданиями.

3.1.6. Методика и содержание работы по предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней

Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры» реализуется в процессе практических тренировочных занятий, а также в ходе самостоятельной подготовки обучающихся. В число используемых при этом методов, наряду со строго регламентированными упражнениями входят игровой соревновательный. Практическая реализация осуществляется путем выполнения занимающимся двигательных заданий из других видов спорта (гимнастики, легкой атлетики и др.) а также участием в подвижных играх.

Содержание предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры» составляют, относительно первой части, элементы легкой атлетики: бег, прыжки, метания и т.п.; гимнастики: выпады, махи, кувырки, перекаты и т.д.; баскетбола: ведение, передачи, броски мяча, игровые взаимодействия; футбола и других. В содержание второй части входит большое число разнообразных подвижных игры: «салки» (одиночные, в парах, тройках), «невод», «борьба за мяч», «выбивание», «пятнашки мячом», «борьба за мяч», «пятнашки с ведением», «сохрани мяч», «защита укреплений», «точно в цель» и другие, а также их всевозможные варианты.

3.1.7. Методика и содержание работы по предметной области «Судейская подготовка» для углубленного уровня

Предметная область «Судейская подготовка» реализуется в процессе теоретического освоения обучающимися правил игры в гандбол, основ судейства соревнований по данному виду спорта, в ходе разработки обязательной проектной и отчетной документации относительно судейского обслуживания соревнований, а также в процессе судейской практики на тренировочных занятиях, двусторонних, контрольных и официальных матчей. Содержание данной предметной области составляют: правила игры в гандбол, судейские жесты и терминология, обязательные разделы положения и отчета о соревнованиях и их характеристика, обязанности судей, обслуживающих соревнования по гандболу, а также методика выполнения ими своих служебных обязанностей.

3.1.8. Методика и содержание работы по предметной области «Специальные навыки» для базового и углубленного уровней

Предметная область «Специальные навыки» реализуется преимущественно в процессе практических тренировочных занятий и самостоятельной подготовки обучающихся. Организационными формами являются: фронтальная, групповая и индивидуальная. Практическая реализация осуществляется путем выполнения занимающимися двигательных заданий специальной направленно-

сти: скоростной выносливости, силовой выносливости, специально-координационной (точность передач и бросков мяча). Целевая направленность определяет место этих упражнений в тренировочном занятии, микроцикле, периоде и этапе подготовки, а также методику их использования. Так, двигательные задания силовой выносливости выполняются, как правило, в конце тренировочного занятия, скоростной выносливости в середине и конце; а координационной выносливости – в середине. Данная предметная область включает также специальные задания, направленные на формирование у обучающихся специальных навыков: игровых, инструкторских, судейских, проектных и аналитических.

3.2. Рабочие программы по предметным областям

3.2.1. Рабочая программа по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» для базового и углубленного уровней

№ пп	Наименование раздела (темы)	Общий объем часов	Базовый уровень						Углубленный			
			Год обучения									
			1	2	3	4	5	6	1	2		
1	История развития спорта	16	2	2	3	3	3	3	-	-		-
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	14	2	2	2	2	3	3	-	-	-	-
3	Основы законодательства в области физической культуры и спорта	16	1	1	3	3	4	4	-	-	-	-
4	Основы личной и общественной гигиены	16	2	2	3	3	3	3	-	-	-	-
5	Режим дня, основы закаливания организма и здорового образа жизни	16	2	2	3	3	3	3	-	-	-	-
6	Осознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом	18	2	2	3	3	4	4	-	-	-	-
7	Посещение в качестве зрителя спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий.	130	10	10	11	11	12	12	16	16		
8	Разбор и установка на игру	178	7	7	9	9	14	14	24	24		
9	История развития ИВС – гандбола	10	-	-	-	-	-	-	3	3		
10	Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни	10	-	-	-	-	-	-	3	3		
11	Этика спорта	8	-	-	-	-	-	-	2	2		
12	Общероссийские и между-	8	-	-	-	-	-	-	2	2		

	народные анти-допинговые правила											
13	Порядок присвоения спортивных разрядов и званий в избранном виде спорта – гандболе	8	-	-	-	-	-	-	2	2		
14	Возрастные особенности детей и подростков. Влияние занятий гандболом	8	-	-	-	-	-	-	2	2		
15	Основы питания в спорте	8	-	-	-	-	-	-	2	2		
	Всего	464	28	28	37	37	46	46	56	56		

3.2.2.

3.2.3. Рабочая программа по предметной области «Основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня

№ пп	Наименование раздела (темы)	Общий объем часов	Год обучения			
			1	2		
1	Участие в соревнованиях	200	40	40		
2	Участие в физкультурно-массовых мероприятиях	60	20	20		
3	Инструкторская практика	100	24	24		
3.1	Подача строевых команд и распоряжений	16	8	8	-	-
3.2	Разработка плана и проведение разминки	16	8	8	-	-
3.3	Разработка плана и проведение тренировочного занятия или его части	16	8	8	-	-
3.4	Оформление заявки и участие в подготовке команды к соревнованиям	32	-	-		
3.5	Представление и руководство командой на соревнованиях	20	-	-		
	Всего	360	84	84		

3.2.4. Рабочая программа по предметной области «Общая физическая подготовка» для базового уровня

№ пп	Наименование раздела (темы)	Общий объем часов	Год обучения					
			1	2	3	4	5	6
1	Силовые способности	108	12	12	18	18	24	24
2	Скоростные способности	114	13	13	20	20	24	24
3	Координационные способности	140	20	20	24	24	26	26
4	Общая выносливость	108	12	12	18	18	24	24
5	Гибкость	98	14	14	15	15	20	20
6	Скоростно-силовые способности (прыжки)	92	11	11	15	15	20	20
	Всего	660	82	82	110	110	138	138

3.2.5. Рабочая программа по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня

№ пп	Наименование раздела (темы)	Общий объем часов	Год обучения	
			1	2
1	Общая физическая подготовка:	80	40	40
1.1	- силовые способности	18	9	9
1.2	- скоростные способности	18	9	9
1.3	- координационные способности	18	9	9
1.4	- общая выносливость	16	8	8
1.5	- гибкость	10	5	5
2	Специальная физическая подготовка	84	42	42
2.1	- скоростная выносливость	20	10	10
2.2	- силовая выносливость	12	6	6
2.3	- скоростно-силовые возможности рук (метания)	18	9	9
2.4	- скоростно-силовые возможности ног (прыжки)	16	8	8
2.5	- специальные координационные возможности (точность передач, бросков мяча)	18	9	9
	Всего	328	82	82

3.2.6. Рабочая программа по предметной области «Вид спорта - гандбол» для базового и углубленного уровней

№ пп	Наименование раздела (темы)	Об- щий объем часов	Базовый уровень						Углубленный			
			Год обучения									
			1	2	3	4	5	6	1	2		
1	Техника гандбола:	444	26	26	36	36	40	40	56	56		
1.1	Перемещения:	52	6	6	6	6	4	4	4	4		
1.2	Ловля мяча:	86	6	6	7	7	8	8	10	10		
1.3	Ведение мяча:	24	2	2	4	4	2	2	2	2		
1.4	Передачи мяча:	118	7	7	8	8	10	10	16	16		
1.5	Броски мяча:	114	5	5	8	8	10	10	16	16		
1.6	Блокирование:	38	-	-	3	3	4	4	6	6		
1.7	Выбивание мяча	12	-	-	-	-	2	2	2	2		
2	Тактика гандбола	344	16	16	18	18	24	24	50	50		
2.1	Индивидуальная:	132	10	10	10	10	10	10	16	16		
	Нападение	66	5	5	5	5	5	5	8	8		
	Защита	66	5	5	5	5	5	5	8	8		
2.1	Групповая:	116	4	4	6	6	8	8	18	18		
	Нападение	58	2	2	3	3	4	4	9	9		
	Защита	58	2	2	3	3	4	4	9	9		
2.3	Командная:	96	2	2	2	2	6	6	16	16		
	Нападение	48	1	1	1	1	3	3	8	8		
	Защита	48	1	1	1	1	3	3	8	8		
3	Игровая подготовка (односторонние и дву-	388	22	22	30	30	40	40	54	54		

	сторонние учебные игры)											
4	Участие в соревнованиях	124	18	18	26	26	34	34	В основах проф. самоопределения			
	Всего	1360	82	82	110	110	138	138	160	160		

3.2.7. Рабочая программа по предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней

№ пп	Наименование раздела (темы)	Общий объем часов	Базовый уровень						Углубленный			
			Год обучения									
			1	2	3	4	5	6	1	2		
1	Гимнастика и акробатика	50	5	5	5	5	6	6	4	4		
2	Легкая атлетика	50	5	5	5	5	6	6	4	4		
3	Баскетбол	52	5	5	5	5	6	6	5	5		
4	Футбол	52	5	5	5	5	6	6	5	5		
5	Мини-гандбол и пляжный	122	10	10	15	15	14	14	10	10		
6	Подвижные игры	172	10	10	20	20	30	30	12	12		
	Всего	498	40	40	55	55	68	68	40	40		

3.2.8. Рабочая программа по предметной области «Судейская подготовка» для углубленного уровня

№ пп	Наименование раздела (темы)	Общий объем часов	Год обучения			
			1	2		
1	Правила гандбола	28	12	12		
2	Жесты и терминология судей	20	8	8		
3	Положение о соревнованиях	20	-	-		
4	Отчет о соревнованиях	12	-	-		
5	Обязанности судьи-секундометриста	24	8	8		
6	Обязанности судьи-секретаря	28	8	8		
7	Обязанности судьи в поле	40	4	4		
	Всего	172	40	40		

3.2.9. Рабочая программа по предметной области «Специальные навыки» для базового и углубленного уровней

№ пп	Наименование раздела (темы)	Общий объем часов	Базовый уровень						Углубленный			
			Год обучения									
			1	2	3	4	5	6	1	2		
1	Скоростная выносливость	54	7	7	9	9	11	11	В предметной области «Общая и специальная физическая подготовка»			
2	Силовая выносливость	54	7	7	9	9	11	11				
3	Скоростно-силовые способности (метания)	54	7	7	9	9	11	11				
4	Специально-координационные способности (точность передач и бросков мяча)	54	7	7	9	9	11	11				
	Формирование навыков:	480	16	16	20	20	26	26	82	82		
	- игровых	280	12	12	16	16	18	18	44	44		

	- инструкторских	58	-	-	-	-	2	2	14	14		
	- судебных	54	-	-	-	-	-	-	14	14		
	- проектных	24	-	-	-	-	-	-	2	2		
	- аналитические	64	4	4	4	4	6	6	8	8		
	Всего	696	44	44	56	56	70	70	82	82		

3.3. Объемы учебных нагрузок

Таблица. Объемы учебных нагрузок на базовом уровне

Год обучения	Число учебных недель	Кол-во учебных часов		Число занятий		Продолжительность занятия (час/мин)
		В год	В неделю	В год	В неделю	
1-2	46	276	6	138	3	2/90
3-4	46	368	8	184	3-4	2/90; 3/135
5-6	46	460	10	230	4	2/90; 3/135

Таблица. Объемы учебных нагрузок на углубленном уровне

Год обучения	Число учебных недель	Кол-во учебных часов		Число занятий		Мак продолжительность занятия (час/мин)
		В год	В неделю	В год	В неделю	
1-2	46	552	12	184	4	3/135

3.4. Методические материалы

3.4.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Тренировочные занятия преимущественно должны иметь трехчастную структуру: вводно-подготовительную (продолжительность этой части должна составлять 20-25% общего времени тренировочного занятия), основную (70-75% общего времени), и заключительную (5-10% времени).

Подготовительная часть. Продолжительность подготовительной части занятия составляет 10-15 минут в группах этапа начальной подготовки, затем увеличивается соответственно этапам подготовки. Ее содержание должно обеспечивать выполнение двух «частных» задач: подготовить организм обучающихся к выполнению заданий, реализуемых в основной части тренировки, и частично, сопряжено обеспечить развития физических качеств, в основном силы и выносливости. Для этого после объявления тренером поставленных задач на тренировку, команда выполняет программу двигательных действий. Такие действия и физическая нагрузка, реализуемые в подготовительной части тренировки, должны соответствовать следующим требованиям: а) интенсивность физической нагрузки должна быть большей, чем в основной части, средняя ЧСС равна 152-165 уд./мин. Поточное выполнение заданий непрерывно или с небольшими интервалами отдыха определяет высокую моторную плотность (70-80 %).

В конце подготовительной части у обучающихся должно наступить выраженное потоотделение. Интенсивный бег и энергично выполненные с большой амплитудой общеразвивающие упражнения должны обеспечить развитие выносливости учащихся; б) не следует выполнять сложные по координации упражнения, на объяснение и показ которых затрачивается много времени. Упражнения должны быть простыми, при их выполнении в сократительную деятельность должны включать не менее 70 % скелетных мышц; в) обязательно выполнение обучающимися силовых упражнений, в том числе и тестирующих уровень силы (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание и опускание туловища в положении сидя и др.); г) координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части тренировки, должна быть сходной с двигательными действиями, включенными в основную часть; д) выполнение упражнений с применением ударного метода развития взрывной силы (например, прыжки толчком обеими ногами влево-вправо через гимнастическую скамейку с продвижением вперед и максимальным использованием энергии рекуперации) допустимо лишь во второй половине подготовительной части, при условии полноценной подготовки мышечного и суставно-связочного аппарата к «острым» нагрузкам. От проведения круговой тренировки в подготовительной части занятия нужно воздержаться.

Основная часть.

После завершения подготовительной части тренировки следует перестроение занимающихся в две шеренги, лицом друг к другу. В первой половине основной части занятия проводится обучение технико-тактическими двигательными действиями, чаще всего в парах. Два игрока образуют пару, стоя друг перед другом, они получают мяч и выполняют задания тренера-преподавателя. Формирование пар может иметь методическое значение. В ряде случаев пары подбираются примерно одинаковых физической подготовленности, роста и прилежания. Тогда создаются равноценные возможности для двигательного совершенствования юных спортсменов. Полезно, особенно на начальном этапе обучения, обеспечить взаимодействие «парных» занимающихся, развивать его на последующих тренировках. У обучающихся может возникнуть чувство открытого или скрытого соперничества («У меня должно лучше получиться, чем у него»), которое тренер-преподаватель должен вовремя заметить и своевременно перепрофилировать, направить в нужное русло. Наибольшего успеха достигают психологически совместимые «парные» партнеры: даже при наличии скрытого соперничества они доброжелательны друг к другу, на тренировках обмениваются методическими советами и секретами. Иногда скрытое соперничество приводит к недоброжелательству. Если тренер бессилён нормализовать сложные отношения партнеров, их следует развести по другим парам. Партнеры могут заметно отличаться по уровню подготовленности и прилежанию. В таких случаях обучение мало эффективно: плохо подготовленный игрок команды часто теряет мяч, выполняет задания с грубыми ошибками; от этого более подготовленный партнер простаивает и не получает должной тренировочной нагрузки. Однако формирование пар из сильного и слабого обучающегося может быть и оправданным. Например, хорошо подготовленного тренирующе-

гося тренер-преподаватель объединяет в парах со слабым учеником, последний в таком случае получает персонального куратора. Обучение улучшается. Более сложный случай – когда тренер пытается свести в паре добросовестного с ленивым, часто при этом проигрывают оба.

В основной части тренировки тренер должен быть максимально методически активен. Он постоянно передвигается и осуществляет персональное обучение действия, исправляет ошибки, следит за правильностью выполнения того или иного технического действия. Время от времени тренер-преподаватель прекращает выполнение групповых заданий и дает общие указания, сопровождая их личным показом или показом данного действия каким-либо учеником, делая акцент на то, что у него отлично получается данный элемент.

Во второй половине основной части занятия проводят двусторонние игры или игры, закрепляющие полученные навыки. Двусторонние игры следует проводить лишь в том случае, когда обучающиеся групп начальной подготовки владеют технико-тактическими действиями на уровне двигательного умения. Двусторонние игры следует проводить по программе волейбола по упрощенным правилам. Программа предусматривает проведение таких игр с соблюдением всех правил только с второго года обучения начальной подготовки. Это справедливо, если обучающиеся хорошо овладели технико-тактическими действиями, то допустимо уже в этот период обучения проводить соревновательные встречи с судейством и соблюдением всех правил игры. При проведении основной части урока желательно ориентироваться на следующие методические рекомендации.

1. Во время обучения технико-тактическим действиям в парах и тройках большое значение имеют выбор оптимальной дистанции между партнерами и определение траектории полета мяча. Например, при обучении передач мяча расстояние между партнерами 59 составляет от 2 - 5 м: оно тем больше, чем выше рост игроков и лучше их подготовленность и, наоборот, тем меньше, чем хуже подготовленность и меньше рост. Траекторию полета мяча выбирают в зависимости от задач, поставленных тренером.

2. В основной части занятия главное внимание уделяется обучению. Качественное обучение, особенно в начальный период, сопряжено с невысокой физической нагрузкой. Овладение навыками и их закрепление не требуют предельных силовых напряжений, здесь необходима высокая точность движений.

Время, отведенное на одном занятии на становление технического мастерства, надо использовать по назначению. Конечно, величина нагрузки должна быть достаточной и соответствовать требуемым параметрам, что достигается в основном за счет реализации двигательной программы подготовительной и заключительной части занятия. Во второй половине занятия обычно проводят двусторонние игры. Одновременно с программой таких встреч предусматривают специальные задачи для «остаточных» обучающихся, по той или иной причине не попадающих в команду. В связи с эмоциональным напряжением при проведении двусторонних встреч обучающиеся часто допускают технические ошибки при выполнении тех приемов, которые они выполняли успешно в процессе обучения.

Также и во время соревновательных игр учащиеся совершают технические и тактические ошибки, которых не было во время встреч, проводимых не в соревновательной обстановке. Такие сбивающие факторы нужно учитывать и упреждать их в тренировочном процессе. В содержании основной части занятия для разучивания, совершенствования и освоения включают двигательные действия, различные по сложности, а также по степени овладения ими обучающимися. Нельзя планировать для разучивания сразу несколько незнакомых обучающимся двигательных действий. Кроме двигательного действия, которое обучающиеся только начинают разучивать, в тренировку включают также действия и навыки, которые хорошо освоены. Следующие, подлежащие разучиванию двигательные действия, вводят в тренировку только через определенный промежуток времени. Определенную программой совокупность игровых навыков и умений включают в тренировочный процесс не одновременно, а последовательно.

Заключительная часть.

Традиционно в конце тренировки подводят итоги. В данной части тренировки предлагается резко уменьшить физическую нагрузку и выполнять в медленном темпе успокаивающие упражнения с целью нормализации психического состояния и восстановления физической работоспособности, частично утраченной во время выполнения основных задач тренировки. Таким образом, средствами заключительной части постепенно ликвидируется двигательная доминанта и создается психологическая основа для восприятия последующих задач будущей тренировки. Необходимость указанных действий бесспорна, но только в тех случаях, когда физическая нагрузка на тренировке была достаточно высокой, и обучающиеся в конце основной части испытывали выраженное утомление. Но если в основной части в силу специфики тренировки нагрузка была невысокой, то специально выполнять восстанавливающие упражнения не имеет смысла. Наоборот, следует довести физическую нагрузку до должного уровня, предлагая обучающимся выполнить интенсивные эстафеты, комплексы силовых упражнений и др.

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

Для успешного совершенствования соревновательной деятельности подготовку юного волейболиста необходимо вести в условиях перспективного опережения формирования спортивно-технического мастерства, что предусматривает овладение умениями и навыками в режиме, который будет у игрока в будущем.

Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания их физических способностей в процессе развития. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом - выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

3.5. Методы выявления и отбора одаренных детей

Выявление и отбор одаренных детей осуществляется на основе следующих принципов:

- комплексный характер оценивания разных сторон поведения и деятельности ребенка, позволяющий использовать различные источники информации и охватить как можно более широкий спектр его способностей;
- продолжительность идентификации (развернутое во времени наблюдение за поведением данного ребенка в разных ситуациях);
- анализ его поведения в тех сферах деятельности, которые в максимальной мере соответствуют его склонностям и интересам (включение ребенка в специально организованные предметно-игровые занятия, вовлечение его в различные формы соответствующей предметной деятельности и т.д.);
- использование тренинговых методов, в рамках которых можно организовывать определенные развивающие влияния, снимать типичные для данного ребенка психологические «преграды» и т.п.;
- подключение к оценке одаренного ребенка экспертов: специалистов высшей квалификации в соответствующей предметной области деятельности (психологов, педагогов, тренеров и т.д.);
- оценка признаков одаренности ребенка не только по отношению к актуальному уровню его, но и с учетом динамики ближайшего развития;
- преимущественная опора на валидные методы психодиагностики и спортивного тестирования.

Комплексный подход предполагает использование широкого спектра разнообразных методов:

- различные варианты метода наблюдения за детьми (в условиях школы, во внешкольной деятельности и т.п.);
- спортивно-педагогическое тестирование общей физической подготовленности;
- экспертное оценивание поведения детей учителями;
- проведение психодиагностического исследования с использованием различных психометрических методик.

3.6. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

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

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

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

При проведении занятий по гандболу должны соблюдаться расписание учебных занятий, правила проведения, установленные режимы занятий и отдыха. При проведении занятий по гандболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- при нахождении в зоне удара;
- при наличии посторонних предметов на поле;
- при игре без надлежащей формы;
- выполнение упражнений без разминки;
- травмы при грубой игре и невыполнение требований тренера преподавателя.

При проведении занятий по гандболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности инвентаря и оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом занятий:

- Надеть спортивную форму и специальную обувь.
- Проверить состояние, готовность спортивного зала, прочность инвентаря.
- Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов.
- Провести физическую разминку.
- Внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности при игре в гандбол.

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

Требования безопасности во время занятий:

- Занятия должны проходить под руководством тренера-преподавателя.

- На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания тренера-преподавателя.

- Тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами гандбола.

- Во время занятий в спортивном зале не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм.

- Во время проведения игр спортсмены должны соблюдать игровую дисциплину и порядок выполнения полученных заданий и соблюдать игровую дисциплину, не применять грубых и опасных приемов, вести игру согласно правилам соревнований.

- При выполнении прыжков, при случайных столкновениях и падениях гандболист должен уметь применять самостраховку.

Требование безопасности в аварийных ситуациях:

- При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

- При возникновении чрезвычайной ситуации в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из спортивного зала, сообщить о ЧС в службу безопасности.

- При получении травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании занятий:

- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

- Переодеть спортивную форму и обувь.

Общие требования безопасности в условиях соревнований:

- К спортивным соревнованиям допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

- Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

- Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнования, сезону и погоде.

- При проведении спортивных соревнований должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

- 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.

- При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.

- Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены. Требования безопасности перед началом соревнований.

- Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования.

- Провести разминку.

Требования безопасности во время соревнований:

- Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.

- Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.

- Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.

- При падениях, случайных столкновениях необходимо применять самостраховку во избежание получения травмы.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- 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.

- При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.

- 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:

- Проверить по списку наличие всех участников соревнований.
- Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.
- Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4. План воспитательной и профориентационной работы

4.1. План воспитательной работы

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется их свободное время. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства: • личный пример и педагогическое мастерство тренера; • высокая организация учебно-тренировочного процесса; • атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; • дружный коллектив; • система мо-

рального стимулирования; • наставничество опытных спортсменов. Основные воспитательные мероприятия: • торжественный прием вновь поступивших в школу; • проводы выпускников; • просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение; • регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся; • проведение тематических праздников; • встречи со знаменитыми спортсменами; • экскурсии, культпоходы в театры и на выставки; • тематические диспуты и беседы; • трудовые сборы и субботники; • оформление стендов и газет. Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

План воспитательной и профориентационной работы в ходе реализации дополнительной предпрофессиональной программы содержит:

- групповую и индивидуальную работу с обучающимися;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- творческую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами, тренерами, специалистами в области физической культуры и спорта;
- организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой;
- иные мероприятия.

№ пп	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственный	Примечание
1	Встреча с ветеранами войн	В течение года	Тренеры- преподаватели	
2	Встреча с ветеранами спорта	В течение года	Тренеры- преподаватели	
3	Участие в мероприятиях, посвященных:		Администрация, тренеры- преподаватели	
	Дни открытых дверей для родителей и учащихся школ района	01-12 сен- тября		
	- Дню народного единства	4 ноября		
	- Дню Защитника Отечества	23 февраля		
	- День защиты детей	01 июня		
	- Дню Победы	09 мая		

	- Дню России	12 июля		
	- День работника физической культуры и спорта	11 августа		
4	Просмотр кинофильмов спортивной тематики	В течение года	Тренеры-преподаватели	
5	Соревнования по видам спорта «Малые Олимпийские игры»	В течение года	Тренеры-преподаватели	
6	Проведение родительского собрания «Совместная работа тренера и родителей в развитии спортивных навыков детей. Выбор родительского актива»	В течение года	Тренеры-преподаватели	
7	Дискуссионная встреча «Уроки этики для детей и родителей»	В течение года	Тренеры-преподаватели	
8	Правовое просвещение и формирование основ антикоррупционного мировоззрения.	В течение года	Тренеры-преподаватели	
9	Беседа с детьми «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке». Инструктаж по ТБ «Дорога в спортивную школу и домой. ПДД»	В течение года	Тренеры-преподаватели	
10	Беседа «Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена». Тренер. Беседа с детьми по профилактике суицида «Мой выбор»	В течение года	Тренеры-преподаватели	
11	Муниципальные турниры по волейболу, футболу, гандболу среди девушек, юношей «Кубок Главы администрации Щербининского муниципального района»	В течение года	Администрация, тренеры-преподаватели	
12	Проведение родительского собрания: «Совместная работа тренера-преподавателя и родителей в развитии спортивных навыков детей.	В течение года	Тренеры-преподаватели	
13	Участие во Всероссийской акции «Я выбираю спорт, как альтернативу пагубным привычкам»	В течение года	Тренеры-преподаватели	
14	Дискуссия «Психологическая подготовка юного спортсмена»	В течение года	Тренеры-преподаватели	
15	Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»	В течение года	Тренеры-преподаватели	
16	Открытые турниры по культивируемым видам спорта, посвященные 1 декабря - Всемирному Дню борьбы со СПИДом «Спорт против наркотиков»	В течение года	Тренеры-преподаватели	
17	Спортивный праздник «Добры	23 февраля	Тренеры-	

	молодцы!», посвященный Дню защитника Отечества		преподаватели	
18	«Веселые старты» «Папа, мама, я – спортивная семья, посвященные празднованию 8 Марта	08 марта	Тренеры-преподаватели	
19	Всемирный день здоровья, под девизом «Школа здорового самоопределения»	7 апреля	Тренеры-преподаватели	
20	Международный день семьи. Участие в районном спортивном празднике	8 июля	Тренеры-преподаватели	

4.2. План профориентационной работы

№ пп	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственный	Примечание
1	Посещение спортивных соревнований	В течение года	Тренеры-преподаватели	
2	Посещение физкультурно-массовых мероприятий	В течение года	Тренеры-преподаватели	
3	Экскурсия в КГУФКСТ	В течение года	Тренеры-преподаватели	
4	Участие в проведение мастер-классов ведущими тренерами и спортсменами	В течение года	Тренеры-преподаватели	
5	Посещение музея спорта в КГУФКСТ	В течение года	Тренеры-преподаватели	
6	Выполнение индивидуальных заданий относительно самостоятельной подготовки и проведения части тренировочного занятия	В течение года	Тренеры-преподаватели	
7	Профориентация: участие детей в судействе соревнований	В течение года	Тренеры-преподаватели	
8	Беседа с детьми «Мой выбор профессии»	В течение года	Тренеры-преподаватели	
9	Просмотр кинофильмов спортивной тематики	В течение года	Тренеры-преподаватели	

5. Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования

Педагогический контроль является неотъемлемой частью эффективного управления подготовкой юных спортсменов на всех этапах становления их мастерства. Под ним понимается система мероприятий, направленных на получение показателей, характеризующих уровень различных сторон подготовленности занимающихся. В практике спорта выделяют пять видов педагогического контроля, каждый из которых имеет свое функциональное предназначение.

1. Предварительный контроль служит для получения исходных данных уровня подготовленности занимающихся и определения степени их готов-

ности к предстоящим занятиям. Обычно он проводится в начале учебного года. Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, наметить средства и методы их решения.

2. Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования на нем нагрузки и отдыха. Например, динамики результатов, демонстрируемых учащимися при выполнении определенного двигательного задания: времени преодоления заданной дистанции, прыжка в длину или высоту и т.п. в ходе определенного числа повторений или временного интервала

3. Текущий контроль служит для определения содержания ближайших занятий и величины физической нагрузки на них. С его помощью определяется текущее состояние и уровень подготовленности учащихся. По его результатам в учебный журнал выставляются соответствующие текущие оценки.

4. Этапный контроль предназначен для получения информации о кумулятивном (суммарном) эффекте выполненной в течение одно - трех месяцев работе. Данные, полученные в ходе этапного контроля, позволяют определить эффективность выбранных и реализованных средств, методов и величин физических нагрузок.

5. Итоговый контроль, проводимый в конце учебного года, служит для определения степени реализации поставленных задач, выявления позитивных и негативных сторон реализованного учебно-тренировочного процесса и его составляющих. Полученные при этом данные являются основой для последующего планирования учебно-тренировочной работы с данным контингентом учащихся. Сопоставление результатов итогового контроля с нормативными данными позволяет объективно оценить степень подготовленности каждого спортсмена.

В спортивной практике основной формой предварительного, этапного и итогового контроля служит тестирование, т.е. выполнение спортсменами специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата.

Относительно предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» контроль осуществляется в процессе учебных занятий в форме устного опроса, бесед и дискуссий.

Промежуточная и итоговая аттестации проводятся в целях определения:

- качества реализуемой дополнительной предпрофессиональной программы;
- качества теоретической и практической подготовленности обучающихся;
- уровня знаний, умений и навыков, сформированных у обучающихся на определенном этапе освоения программы.

Программа тестирования относительно предметной области «общая физическая подготовка» базируется на требованиях действующего ВФСК ГТО.

Таблица. Программа контроля относительно предметной области «общая физическая подготовка»

№ п/п	Двигательные способности	Двигательные задания	
		Мальчики (юноши)	Девочки (девушки)
1	Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)
2	Скоростные	Бег 30 м и 60 м (с)	Бег 30 м и 60 м (с)
3	Координационные	Челночный бег 3x10м (с)	Челночный бег 3x10м (с)
4	К общей выносливости	Передвижение (ходьба + бег) 1000 м, 2000 м (с)	Передвижение (ходьба + бег) 1000 м, 2000 м (с)
5	К гибкости	Наклон вперед, стоя (см)	Наклон вперед, стоя (см)
6	Скоростно-силовые (прыжки)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)

Таблица. Программа контроля относительно предметной области «вид спорта – гандбол»

Компонент техники	Задание	Критерий	Особенности Выполнения
Ведение мяча	Ведение мяча «змейкой» 30 м	Время выполнения	Старт от лицевой, 5 стоек через каждые 5 метров
	Ведение мяча по прямой 30 м	Время выполнения	Первые и последние 3 шага можно выполнить с мячом в руках.
Передачи и ловля мяча	Выполнение 20 передач в паре	Время выполнения	Игроки располагаются лицом друг к другу на расстоянии не менее 5 метров
	Выполнение 10 (20) бросков мяча в стену с последующей их ловлей	Время выполнения	Расстояние до стены не менее 5 м, без отскоков мяча от пола
	Броски мяча в стену с последующей их ловлей в течение 20 с	Количество выполненных полных циклов	Расстояние до стены не менее 5 м, без отскоков мяча от пола
Броски мяча в ворота	Выполнение 5 бросков мяча в ворота с линии свободных бросков	Время выполнения	Мячи равномерно 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 5 2 3

			1 Необходимо не менее 4 попаданий в ворота по воздуху.
--	--	--	---

Таблица. Программа контроля относительно предметной области «специальные навыки»

№ п/п	Двигательные способности	Двигательные задания
1	Скоростно-силовые	Бросок н/мяча (1кг, 2 кг) двумя из-за головы, сидя (см)
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)
2	Скоростная выносливость	Бег 240 м, 360 м и 480 м (по периметру гандбольной площадки)
3	Координационная выносливость	Челночный бег 50 м и 100м

Методика выполнения двигательных заданий при проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Подтягивание на высокой перекладине (мальчики, юноши): в висе на перекладине (хват сверху, руки прямые) выполнить возможно большее число подтягиваний. Подтягивания должны выполняться сгибанием рук до появления подбородка над перекладиной без рывков и махов. Тренер-преподаватель, стоя рядом, подсчитывает количество правильно выполненных движений. Если попытка выполнена правильно, то он называет номер очередного подтягивания; если попытка выполнена неверно, то он произносит «Не считать!».

Подтягивание на низкой перекладине (девочки и девушки): в висе лежа на низкой перекладине (хват сверху, руки прямые, туловище и ноги выпрямлены, ноги упираются в стену) выполнить возможно большее число подтягиваний. Подтягивания должны выполняться сгибанием рук до касания грудной клеткой перекладины без рывков, колебательных движений туловищем, сгибанием ног. Тренер-преподаватель, стоя рядом, подсчитывает количество правильно выполненных движений. Если попытка выполнена правильно, то он называет номер очередного подтягивания; если попытка выполнена неверно, то он произносит «Не считать!».

Бег 30 м и 60м (мальчики и девочки; юноши и девушки): упражнение может выполняться с «высокого» или «низкого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией (либо принимают положение «низкого» старта). По команде «Внимание!» - прекращают движения (при «низком» старте принимают соответствующее положение). По команде «Марш!»- начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью

до 0,1с. Выполняется две попытки с временным интервалом не менее 5 минут. Регистрируется лучшее время из двух попыток.

Челночный бег 50м (мальчики и девочки): старт с линии ворот. По сигналу спортсмен выполняет ускорение до линии вратарской площади, после касания ее ногой возвращение к месту старта. Затем ускорение до линии свободных бросков и возврат к месту старта. Затем ускорение до центральной линии. Задание считается выполненным при преодолении спортсменом всей дистанции, каждый раз касаясь ногой соответствующей линии. Измерение производится с точностью до 0,1с.

Челночный бег 100м (юноши и девушки): старт с линии ворот. По сигналу спортсмен выполняет ускорение до линии вратарской площади, после касания ее ногой возвращение к линии старта. Ускорение до линии свободных бросков и возврат к линии старта. Ускорение до центральной линии. Возврат к линии старта. Ускорение к линии свободных бросков. Возврат к линии старта. Ускорение к линии вратарской площади. Возврат к линии старта. Задание считается выполненным при преодолении спортсменом всей дистанции, каждый раз касаясь ногой соответствующей линии. Измерение производится с точностью до 0,1с.

Передвижение 1000, 2000 и 3000 м (мальчики и девочки; юноши и девушки): Передвижение на указанные дистанции выполняется с высокого старта по легкоатлетической дорожке стадиона. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией и прекращают все движения. По команде «Марш!» участники начинают забег, который проводится по общей дорожке. Во время забега запрещено заступание за «бровку». Результат фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с.

Наклон вперед, стоя (мальчики и девочки; юноши и девушки): на скамейке, стуле (или другой опорной поверхности не ниже 20-30см) закреплена линейка, при этом нулевая отметка совмещена с местом опоры (как показано на рисунке 26). Учащийся становится у края опоры в положение пятки вместе, носки врозь и выполняет наклон вперед с выпрямленными в коленях ногами, стараясь коснуться линейки как можно ниже с фиксацией согнутого положения на 1-2с. Результаты ниже нулевой отметки засчитываются со знаком «+», а выше нулевой отметки – со знаком «-». Тест выполняется после предварительной разминки. Измерение производится с точностью до 1см.

Прыжки в длину с места (мальчики и девочки; юноши и девушки): по команде тренера-преподавателя спортсмен подходит к линии и встает перед ней, не касаясь ее носками ног. Затем, отводя руки назад, одновременно сгибая ноги в коленях, отталкивается обеими ногами, совершая прыжок вперед. После выполнения прыжка спортсмену следует продолжить движение вперед или вперед - в сторону. Расстояние измеряется от линии до ближайшей точки касания пола любой частью тела. Даются 2 попытки, лучший результат идет в зачет. Измерение производится с точностью до 5см.

Бросок н/мяча (1 и 2 кг) двумя из-за головы (мальчики и девочки; юноши и девушки): бросок выполняется двумя руками из-за головы, из положения сидя

Вид испытаний (тест)	Пол	Базовый уровень						Углубленный			
		Год обучения									
		1	2	3	4	5	6	1	2		
Бег 30м, с	М	6,7	6,2	6,0	5,7	5,5	5,3	5,1	4,8		
	Ж	6,8	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,1		
Бег 60м, с	М	-	11,9	11,5	10,9	10,4	9,6	9,2	8,5		
	Ж	-	12,4	12,0	11,3	10,9	10,6	10,4	10,0		
Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	М	3	3	4	4	6	6	8	10		
Подтягивание из виса на низкой перекладине, кол-во раз	Ж	4	7	9	11	15	17	18	20		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	М	10	13	18	18	20	24	30	32		
	Ж	6	7	10	10	12	15	15	16		
Челночный бег 3х10м, с	М	10,0	9,8	9,3	9,0	8,8	8,3	8,0	7,8		
	Ж	10,4	10,0	9,8	9,5	9,2	9,0	8,8	8,5		
Передвижение ходьба, бег 1000м,с	М	420	370	320	-	-	-	-	-		
	Ж	450	390	350	-	-	-	-	-		
Передвижение ходьба, бег 2000м, с	М	-	-	-	670	620	600	580	500		
	Ж	-	-	-	780	730	700	650	610		
Передвижение ходьба, бег 3000м, с	М	-	-	-	-	-	-	-	-		
Наклон вперед их положения стоя на гимнастической скамье, ± см от уровня скамьи	М	+3	+4	+5	+5	+6	+6	+8	+8		
	Ж	+5	+5	+7	+7	+8	+8	+10	+10		
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	М	120	140	150	160	180	190	200	210		
	Ж	115	130	140	145	165	170	170	180		

Вид испытаний (тест)	Пол	Базовый уровень	Углубленный
		Год обучения	

		1	2	3	4	5	6	1	2		
Ведение мяча «змейкой» 30м, с	М	9,5	9,0	8,5	8,2	7,8	7,5	7,0	6,5		
	Ж	10,0	9,5	9,0	8,5	8,2	8,0	7,5	7,0		
Ведение мяча по прямой 30м, с	М	7,5	7,0	6,5	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2		
	Ж	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,8	5,6	5,4		
Выполнение 20 передач мяча в паре, с	М	23,0	21,0	20,5	19,5	19,0	18,5	18,0	17,5		
	Ж	25,0	23,0	21,5	20,5	20,0	19,5	19,0	18,5		
Выполнение 5 бросков мяча в ворота с линии свободных бросков, с	М	23,0	22,0	21,0	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0		
	Ж	24,0	23,0	22,0	21,0	20,0	19,0	18,0	17,0		

Таблица. Численные нормативные значения зачетных требований относительно предметной области «Специальные навыки»

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Специальные навыки»											
Вид испытаний (тест)	Пол	Базовый уровень						Углубленный			
		Год обучения									
		1	2	3	4	5	6	1	2		
Бросок н/мяча 1 кг двумя из-за головы, сидя, см	М	300	350	400	-	-	-	-	-		
	Ж	250	300	350	-	-	-	-	-		
Бросок н/мяча 2 кг двумя из-за головы, сидя, см	М	-	-	-	450	500	550	600	650		
	Ж	-	-	-	250	300	350	400	450		
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	М	24	27	30	34	38	40	44	46		
	Ж	21	24	27	30	34	38	40	44		
Челночный бег 50 м, с	М	15,0	14,5	14,0	-	-	-	-	-		
	Ж	15,5	15,0	14,5	-	-	-	-	-		
-Челночный бег 100 м, с	М	-	-	-	28,0	27,0	26,5	25,5	24,5		
	Ж	-	-	-	29,0	28,0	27,5	27,0	26,5		
Бег по периметру гандбольной площадки 240м, с	М	90	85	80	-	-	-	-	-		
	Ж	100	90	85	-	-	-	-	-		
Бег по периметру гандбольной площадки 360м, с	М	-	-	-	120	110	100	-	-		
	Ж	-	-	-	130	120	110	-	-		
Бег по периметру гандбольной площадки 480м, с	М	-	-	-	-	-	-	120	110		
	Ж	-	-	-	-	-	-	110	100		

Промежуточная аттестация воспитанников проводится в конце каждого учебного (тренировочного) года в период апреля-мая месяцев. Она осуществляется комиссией, сформированной и утвержденной приказом директора ДЮСШ

в соответствии с предварительно разработанным расписанием. Одновременно аттестацию может проходить лишь одна группа.

Промежуточная аттестация включает в себя тестирование физической и специальной подготовленности учащихся в соответствии с представленными в п. 4.1. программами. Проведение аттестации предполагается в течение 2-3 тренировочных занятий. На первом осуществляется контроль имеющегося у воспитанников уровня физической подготовленности. На последующем (последующих) занятиях реализуется программа контроля специальной подготовленности обучающихся.

Все контрольные двигательные задания выполняются воспитанниками после 20-30-минутной разминки, в соответствующей спортивной экипировке.

Двигательные способности оцениваются в следующей последовательности:

- скоростные;
- скоростно-силовые;
- координационные;
- к гибкости;
- силовые;
- к общей выносливости.

Тесты, связанные с преодолением коротких дистанций, прыжками в длину с места, броском набивного мяча на дальность, челночным бегом и наклоном туловища вперед, стоя, могут выполняться каждым воспитанником до трех 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 тренировочного занятия.

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

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

Тесты, характеризующие общую выносливость, могут выполняться одновременно группой воспитанников, численностью до 10 человек.

Контроль специальной подготовленности обучающихся осуществляется в последовательности:

- ведение мяча;
- передачи и ловля мяча;
- броски мяча.

На выполнение каждого тестового задания предоставляется две контрольные попытки. Регистрируется лучший результат.

Итоговая аттестация воспитанников проводится после полной реализации данной программы комиссией, сформированной и утвержденной приказом директора ДЮСШ в соответствии с предварительно разработанным расписанием. Одновременно аттестацию может проходить лишь одна группа.

Итоговая аттестация воспитанников, помимо тестирования уровня физической и специальной подготовленности воспитанников, включает контроль специальных знаний и умений.

6. Перечень информационного обеспечения

Список литературы

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. Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.18г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Рекомендации приказа Минспорта РФ №1125 от 27.12.2003г «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
8. Методические рекомендации, Москва 2007г «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в РФ».
9. СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 (зарегистрирован Минюстом России 20.08.2014, регистрационный N 33660).
10. Анисимова Н.Ю., Тхорев В.И. Дополнительная предпрофессиональная программа по игровому виду спорта – гандбол. Краснодар: ДЮСШ КК, 2014. – 76 с.
11. 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.

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

13. Приказ Министерства спорта РФ от 28.02.2017г №134 «Об утверждении положения о спортивных судьях».

14. Принципы и методы выявления одаренных детей (спортивная одаренность)

https://nsportal.ru/sites/default/files/2015/10/22/printsiipy_i_metody_vyyavleniya_odarennyh_detey_sportivnaya_odarennost.pdf

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

Перечень Интернет-ресурсов

1. rushandball.ru;
2. olympic.ru - Олимпийский Комитет России;
3. ihf.info;
4. ru.wikipedia.org;
5. handball.in.ua;
6. sportcom.ru
7. Министерство просвещения России - <https://edu.gov.ru/>
8. Портал центра образовательных ресурсов - <http://fcior.edu.ru/>
9. Министерство спорта РФ - <https://www.minsport.gov.ru/>.

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

Приложение № 1

УТВЕРЖДЕН
приказом МБУ ДО ДЮСШ
ст. Старощербиновская
от «__» _____ 2020 года № ____

**7. Учебный план по образовательной программе базового и/или углублен-
ного уровня в области физической культуры и спорта
по виду спорта «_____»**