

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа
Торжокского района

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по гандболу
для спортивно-оздоровительной группы
3 года обучения**

2023-2024 учебный год

Торжокский район
2023 г.

Принята
на педагогическом совете
МБУ ДО СШ Торжокского района
протокол №7
«23» августа 2023 год

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МБУ ДО СШ Торжокского района

М.Ю. Шарапова
«23» августа 2023 год
Приказ № 22-од от 23
августа 2023 г.

Составил тренер - преподаватель по гандболу Иванов Валерий Владимирович.

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами и дополнительной общеразвивающей программой по гандболу МБУ ДО СШ Торжокского района.

Программа предназначена для организации работы в спортивно-оздоровительной группе по гандболу третьего года обучения.

Раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы, приводит планы распределения учебного материала по разделам подготовки, базовый материал, систему контрольных нормативов и требований для перевода обучающихся в группы следующего года обучения.

Содержание программы

Пояснительная записка - 4	
1. Нормативная часть	
1.1. Учебный план	- 6
1.2. Календарный учебный график	- 7
1.3. Календарно-тематическое планирование	- 8
2. Методическая часть программы	
2.1. Требования к методике руководства физкультурной деятельностью	- 14
2.2. Особенности проведения тренировочных занятий	- 14
2.3. Организация учебного процесса	- 16
2.4. Методические рекомендации изучаемого курса	-18
2.5. Содержание программы	-22
2.6. Воспитательная работа	-32
2.7. Психологическая подготовка	-34
2.8. Требования техники безопасности в процессе реализации программы	-35
3. Система контроля и зачетные требования	
3.1. Методика проведения контрольных тестирований	-36
3.2. Формы аттестации. Зачётные требования	-36
3.3. Врачебный и педагогический контроль в системе занятий	-38
4. Информационное обеспечение программы-39	

Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования для спортивно-оздоровительных групп по гандболу разработана в соответствии с:

- законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 05.05.2014) "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 06.05.2014);

- приказом Министерства спорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;

-дополнительной общеразвивающей программой для спортивно-оздоровительных групп по гандболу МБУ ДО СШ Торжокского района

Дополнительная рабочая программа (далее - программа) предназначена для спортивно-оздоровительных групп по гандболу третьего года обучения.

В спортивно-оздоровительных группах возрастает роль и значение физического воспитания, которое должно обеспечить необходимую для организма двигательную активность, укрепление мышечной системы, воспитание правильной осанки, что имеет важное значение для закаливания организма, повышая его сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям.

Программа способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья учащихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма.

В Программе представлен материал по практической и теоретической подготовке, годовой план распределения учебных часов. Большое внимание уделяется контролю за дыханием и элементами корригирующей гимнастики занимающихся.

Цели и задачи дополнительной рабочей программы

1. Привлечение максимально возможного числа людей к систематическим занятиям спортом.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости).
5. Обучение основам техники разных видов спорта.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности.
7. Формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Данная программа направлена на приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, даёт возможность всем обучающимся получить дополнительные двигательные навыки, а также освоить технику приемов страховки и воспитать морально-волевые качества, всесторонне развивать весь комплекс физических качеств.

Основные принципы физического воспитания

Программа предусматривает следующие принципы физического воспитания.

Одним из основных принципов системы физического воспитания является всестороннее гармоническое развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.

Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции.

Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.

Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

Принцип прочности. На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения.

Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения ("прыгать, как мячик", "идти, как медведь" и т. д.)

Принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Программный материал характеризуется следующей **направленностью**:

- планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью тренировочного процесса, региональными климатическими условиями;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и

«от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе

и в самостоятельной деятельности;

- планирование учебного материала, формирующее целостное мировоззрение обучающихся в области физической культуры и спорта;
- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности;
- воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социализации, профессионально ориентированных спортсменов;
- сохранение и укрепление здоровья в ходе активного самостоятельного использования спортсменами освоенных знаний, способов и физических упражнений.

К спортивно-оздоровительному этапу третьего года обучения допускаются все лица, желающие заниматься в возрасте 15-18 лет, освоившие программу спортивно-оздоровительного этапа 2 года обучения и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

I. Нормативная часть

1.1. Учебный план

Годовой учебный план рассчитан на 46 недель. Распределение объемов компонентов подготовки

В третий год подготовки в соответствии с общеразвивающей программой количество часов на обязательные предметные области распределено следующим образом:

Периоды подготовки	3 год
<i>Предметные области</i>	
1. Теоретическая подготовка	30
2. Подвижные и спортивные игры	56
3. Общая физическая подготовка	80
4. Специальная физическая подготовка	52
5. Основы видов спорта	50
6. Контрольное тестирование	4
7. Медицинское обследование	4
ВСЕГО ЧАСОВ:	276

Основными формами работы являются:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- участие в соревнованиях

- теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия;
- культурно-массовые мероприятия

В спортивно-оздоровительных группах учебный процесс должен быть насыщен большим количеством внутренних соревнований по контрольным нормативам по различным разделам общей и специальной физической подготовки, подвижным играм, эстафетам и проведением различных спортивных конкурсов. При хорошей погоде занятия могут проводиться на свежем воздухе.

При планировании учебной нагрузки учитываются два наиболее типичных варианта взаимосвязи объёма и интенсивности учебной нагрузки:

1. Занятия с большим объёмом и малой интенсивностью;
2. Занятия с малым объёмом и большой интенсивностью.

Каждый из вариантов по-разному влияет на рост развития физических качеств.

На основе годового плана составляется план занятий на один месяц. В месячном плане уточняются основные пункты годового плана. Большое значение имеет характер распределения нагрузки. Известно, что монотонная однотипная, даже невысокая нагрузка утомляет значительно больше нагрузки, при которой чередуются максимальные, средние и малые напряжения.

На каждом занятии в структуре нагрузок должны быть силовые упражнения на все группы в сочетании с развитием гибкости, скоростно-силовые, сложно-координационные упражнения для развития ловкости и выносливости. Для повышения эмоциональности занятий, развития ловкости, скоростно-силовых качеств, включаются спортивные и подвижные игры. Для решения каждой задачи, упражнения следует варьировать. Это повысит эмоциональность занятий и тренировочный эффект.

1.2. Календарный учебный график

Разделы подготовки	Месяцы											
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая подготовка	4	4	4	4	2	2	3	3	2	2		
Подвижные и спортивные игры	5	5	5	5	5	4	5	5	4	7		6

Общая физическая подготовка	10	10	10	6	6	5	5	5	5	10		8
Специальная физическая подготовка	4	4	5	5	6	4	8	8	4	2		2
Основы вида спорта	4	4	5	5	5	5	6	6	4	3		3
Контрольное тестирование	2								2			
Медицинское обследование	2							2				
Итого	31	27	29	25	24	20	27	29	21	24		19

**Календарно - тематическое планирование по гандболу группы СОГЗ
6 часов в неделю**

№	Дата		Тема	
	план	факт		
1.			Врачебный контроль.	
2.			Основы техники безопасности. Техника безопасности на занятиях в зале, правила поведения в раздевалке. Строевые упражнения.	
3.			Приёмные контрольные нормативы.	
4.			Физическая культура и спорт как средство воспитания человека, гармонически сочетающее в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. ОФП.	
5.			Гандбол - цели и задачи. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность бега. ОРУ, подвижные игры.	
6			Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, стойка гандболиста. Специально беговые упражнения, подвижные игры.	
7.			Основные мышцы человека, их названия. Подвижные игры.	
8.			Стойка игрока. Бег с изменением направления., передвижение. ОРУ Мини-гандбол.	
9.			Гигиена одежды и обуви. ОРУ	
10			Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение). Строевые упражнения (строевые команды, повороты и др.). ОРУ	
11.			Первая помощь при травмах. Строевые упражнения	

			(строевые команды, повороты и др.). ОРУ	
12.			Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Развитие общих физических качеств.	
13.			Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. ОРУ. Развитие общих физических качеств.	
14.			Правила поведения при угрозе пожара. ОФП. Упражнения на развитие осанки, равновесия.	
15.			Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах, Уход от защитника. Применение передачи при встречном движении партнёров.	
16.			Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами гандбола..	
17.			Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, гандбол	
18.			Медицинские веса. Комплексное развитие физических качеств.	
19.			Самоконтроль. Его значение и содержание. Комплексное развитие физических качеств.	
20.			Дневник самоконтроля. Развитие гибкости и ловкости.	
21.			Объективные данные самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля. Работа над быстротой и выносливостью.	
22.			Упр. на осанку, передача в парах ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол.	
23.			Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, маховые движения рук.	
24.			Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гандбола.	
25.			Прыжок с двух ног с места, с 3-х. 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры.	
26.			Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска, подвижные игры.	
27.			Определение понятий: «Мораль», «Воля». Особенности формирования моральных и волевых качеств. Упражнения на развитие общих физических качеств. Спортивные игры, упражнения.	
28.			Понятие патриотизма и стойкости. ОФП. Упражнения на развитие ловкости, гибкости, равновесия.	
29.			Понятие патриотизма, стойкости, товарищества, гуманизма, твердости. ОФП. Упражнения на развитие равновесия, быстроты, выносливости.	
30.			Комплексное развитие физических качеств.	
31.			Комплексное развитие физических качеств.	
32.			Состояние и развитие гандбола в России. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Ловля мяча справа и слева.	
33.			Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для рук и плечевого пояса..	
34.			Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры.	
35.			Медленный бег, разновидность бега. ОРУ Упражнения для всех	

			групп мышц. Упражнения для развития силы.	
36.			Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для ног, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола.	
37.			Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для ног, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола.	
38.			Упражнения на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол.	
39.			Строевые упражнения. ОРУ	
40.			Общеразвивающие упражнения (бег, отжимания). Эстафеты.	
41.			Общеразвивающие упражнения (подтягивание на перекладине, упражнение на гимнастической стенке) Подвижные игры.	
42.			Специальные физические упражнения на гибкость, ловкость, координацию движения.	
43.			Развитие специальных физических качеств.	
44.			Развитие специальных физических качеств.	
45.			Сведения о строении и функциях организма. СФП	
46.			Упражнения для развития игровой ловкости. Мини-гандбол. Падение на бедро с перекатом на спину Ловля мяча двумя руками на месте	
47.			Развитие быстроты и ловкости. Командные игры(мини-футбол ,вышибалы, регби)	
48.			Общеразвивающие упражнения (подтягивание на перекладине, упражнения на гимнастической стенке). Подвижные игры.	
49.			Специальные физ. упражнения на гибкость, ловкость, координацию движения	
50.			Падение на бедро с перекатом на спину Ловля мяча двумя руками на месте.	
51.			Общеразвивающие упражнения (бег, отжимания). ОФП	
52.			Ловля мяча двумя руками на месте. Бросок мяча правой и левой рукой сверху в опорном положении.ОРУ	
53.			Развитие специальных физических качеств. Ловля мяча двумя руками на месте. Бросок мяча правой и левой рукой сверху в опорном положении.ОРУ.	
54.			Упражнения на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол.	
55.			Упражнения на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол.	
56.			Общеразвивающие упражнения, подтягивание на перекладине.	
57.			Ловля двумя руками в прыжке. Бросок мяча правой и левой рукой сверху в прыжке. Мини	
58.			Ловля двумя руками в прыжке. Бросок мяча правой и левой рукой сверху в прыжке. Мини	
59.			Повороты и перемещения в стойке.	
60.			повороты и перемещения в стойке.	
61.			Общеразвивающие упражнения(подтягивания на перекладине, упражнения на гимнастической стенке)	
62.			Специальные физ. упражнения на гибкость, ловкость,	

			координацию движения	
63.			Ловля двумя руками в прыжке. Бросок мяча правой и левой рукой сверху в прыжке. Мини-гандбол. Передача мяча с разбега обычными шагами Передача мяча со скрестным шагом в разбеге.	
64.			Ловля двумя руками в прыжке. Бросок мяча правой и левой рукой сверху в прыжке. Мини-гандбол.	
65.			Передача мяча с разбега обычными шагами. Передача мяча с разбега обычными шагами.	
66.			Передача мяча с разбега обычными шагами. Передача мяча со скрестным шагом в разбеге.	
67.			Развитие общих и специальных физических качеств.	
68.			ОРУ. Игры на силу: перетягивание каната, чехарда	
69.			Специальные физ. упражнения на гибкость, ловкость, координацию движения	
70.			Ловля двумя руками в прыжке. Бросок мяча правой и левой рукой сверху в прыжке. Мини-гандбол.	
71.			Ловля двумя руками в прыжке. Бросок мяча правой и левой рукой сверху в прыжке. Мини-гандбол.	
72.			Развитие специальных физических качеств.	
73.			Общеразвивающие упражнения (подтягивания на перекладине, упражнения на гимнастической стенке). Эстафеты.	
74.			ОРУ. Командные игры «Вышибалы, регби»	
75.			Техника безопасности в спортивном зале. Общеразвивающие упражнения (подтягивания на перекладине, упражнения на гимнастической стенке)	
76.			Повороты, разновидность ходьбы, упражнения на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, передачи мяча. Специально беговые упражнения. Действия двух нападающих против одного защитника.	
77.			Повороты, разновидность ходьбы, упражнения на осанку, разновидность прыжков.	
78.			ОРУ, передачи мяча. Специально беговые упражнения. Действия двух нападающих против одного защитника..	
79.			Специальные физ. упражнения на гибкость, ловкость, координацию движения	
80.			ОРУ, передачи мяча. Специально беговые упражнения. Действия двух нападающих против одного защитника.	
81.			Развитие быстроты и силы. Прыжки на скакалке, бег с сопротивлением	
82.			Упражнения с резинкой, игры в движении	
83.			Развитие специальных физических качеств. Передвижения.	
84.			Развитие специальных физических качеств. Передвижения.	
85.			ОФП. Строевые упражнения, эстафеты.	
86.			Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку. ОРУ. Стойка гандболиста, передвижение. Подвижная игра с элементами гандбола.	
87.			Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку. ОРУ. Стойка	

			гандболиста, передвижение. Подвижная игра с элементами гандбола.	
88.			Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, передвижения, верхняя передача мяча.	
89.			Работа над быстротой и выносливостью. Эстафеты.	
90.			Специальные физ. упражнения на гибкость, ловкость, координацию движения	
91.			Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, передвижения, верхняя передача мяча.	
92.			Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении	
93.			Ловля мяча, летящего навстречу Ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении	
94.			ОРУ. Эстафеты с набивным мячом	
95.			Подвижные игры на скорость и выносливость	
96.			ОРУ в парах, передвижения, верхняя передача мяча. Подвижная игра с элементами гандбола.	
97.			Обучение вбрасыванию мяча рукой снизу на точность. Учебная игра. Прыжки вверх, в стороны, вперёд, на одной и двух ногах Падение на руки с переходом на грудь	
98.			Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку. ОРУ. Стойка гандболиста, передвижение. Подвижная игра с элементами гандбола.	
99.			Стойка гандболиста, передвижение. Подвижная игра с элементами гандбола. Обучение остановке мяча грудью и бедром. Обучение вбрасыванию мяча рукой снизу на точность. Ловля с недолётом и перелётом мяча Ловля мячей высоких и низких Броски мяча	
100.			Бег с сопротивлением. Стойка гандболиста, передвижение. Подвижная игра с элементами гандбола.	
101.			Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, передвижения, верхняя передача мяча. Ловля мяча, летящего навстречу Ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении	
102.			Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, передвижения, верхняя передача мяча.	
103.			Ловля мяча, летящего навстречу Ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении	
104.			Ловля мяча, летящего навстречу Ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении	
105.			ОФП. Игры в движении.	
106.			Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований.	
107.			ОРУ в парах, передвижения, верхняя передача мяча. Подвижная игра с элементами гандбола.	
108.			ОРУ в парах, передвижения, верхняя передача мяча. Подвижная игра с элементами гандбола.	
109.			Передача мяча хлестом сверху с последующим перемещением	

110.			Передача мяча хлестом сверху с последующим перемещением	
111.			Передача мяча хлестом сбоку с последующим перемещением	
112.			Передача мяча хлестом сбоку с последующим перемещением	
113.			Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, передвижения, верхняя передача мяча. Ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении Ловля одной рукой без захвата	
114.			Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, передвижения, верхняя передача мяча.	
115.			Ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении Ловля одной рукой без захвата	
116.			Обучение приему мяча, катящегося навстречу по земле и летящего навстречу на уровне живота и груди. Учебная игра. Обучение вбрасыванию мяча на точность.	
117.			Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах, передвижения, верхняя передача мяча. Передача толчком двумя руками с места. Передача мяча одной рукой хлестом сверху с места.	
118.			Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах, передвижения, верхняя передача мяча.	
119.			Передача толчком двумя руками с места. Передача мяча одной рукой хлестом сверху с места.	
120.			Обучение вбрасыванию мяча рукой из-за головы на точность. Учебная игра.	
121.			Тактика вратаря. Выбор позиции в воротах. Задержание мяча с отраженного отскока.	
122.			Тактика вратаря. Выбор позиции в воротах. Задержание мяча с отраженного отскока.	
123.			Ловля одной рукой захватом пальцами. Ловля мяча двумя руками с полуотскока на месте и в движении	
124.			Ловля одной рукой захватом пальцами. Ловля мяча двумя руками с полуотскока на месте и в движении	
125.			Тактика вратаря. Выбор позиции в воротах. Задержание мяча с отраженного отскока. Передача толчком одной руки Передача кистевой за спиной	
126.			Тактика вратаря. Выбор позиции в воротах. Задержание мяча с отраженного отскока. Передача толчком одной руки Передача кистевой за спиной	
127.			Упражнения на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол.	
128.			Ведение мяча с высоким отскоком Ведение мяча с низким отскоком. Совершенствование обманного движения на остановку мяча во время ведения.	
129.			Прыжки вверх, в стороны, вперед, на одной и двух ногах Падение на руки с переходом на грудь	
130.			Упражнения на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения. Мини-гандбол.	
131.			Ловля мяча в движении шагом Ловля мяча в движении бегом	
132.			Обучение приему мяча в прыжке после вбрасывания его партнером.	

			Учебная игра.	
133.			Передача мяча при движении партнёров в одном направлении. Передача по прямой траектории.	
134.			Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры. Передача кистевая, держа мяч хватом сверху. Передача в прыжке с поворотом. Соревнования по гандболу.	
135.			Передача мяча с преодолением помех Ведение мяча многоударное со сменой направления Ведение мяча со сменой скорости. Учебная игра	
136.			Передача по навесной траектории. Передача мяча после ловли с полуотскока. Броски мяча. Ловля катящегося мяча. Ловля с отскока от площадки. Учебная игра.	
137.			Контрольно-переводные нормативы.	
138.			ОФП. Игры в движении. Мини-гандбол.	
			ИТОГО	

2. Методическая часть

2.1. Требования к методике руководства физкультурной деятельностью.

Обучая различным умениям и навыкам, приемам выполнения движений, тренер-преподаватель должен обеспечить правильный показ движения.

При организации занятия следить за тем, чтобы учащиеся самовольно не использовали снаряды и тренажеры.

Не допускать нахождения детей в зале без присмотра, следить за организованным входом и выходом учащихся из зала.

При проведении занятия следить за правильным выбором места проведения, так чтобы в поле зрения находились все занимающиеся.

Осуществлять постоянный контроль за сохранением правильной позы и осанки детей во время занятия.

Наблюдать за состоянием учащихся, не допускать их переутомления.

В случае появления внешних признаков переутомления тренер-преподаватель предлагает ребенку отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность.

Тренер-преподаватель в обязательном порядке знакомит учащихся с правилами поведения на занятии и систематически контролирует их выполнение.

2.2. Особенности проведения тренировочных занятий

Поскольку учебные занятия должны разносторонне воздействовать на организм занимающихся, их надо строить комплексно, строго придерживаясь определенных правил:

- учитывать состав занимающихся, их пол, физическое развитие и физическую подготовленность;
- правильно сочетать средства и формы физической культуры с учётом возрастных особенностей.

Нагрузка на занятиях должна увеличиваться постепенно.

Вводно-подготовительной части тренер-преподаватель подготавливает организм занимающихся к выполнению учебных и воспитательных задач, реализуемых в основной части. В конце занятий уделяется до 15 мин. для постепенного перехода в более спокойное состояние.

Упражнения, требующие физического напряжения, должны чередоваться с упражнениями на релаксацию (мышечное расслабление).

Вначале упражнения выполняются в медленном темпе, чтобы занимающиеся могли получить правильные ощущения о разучиваемом движении.

Исправляя ошибки, следует выделять характерные для данного упражнения особенности.

При обучении прыжкам, тренер-преподаватель должен помнить, что у детей младшего школьного возраста ещё не завершён процесс окостенения опорно-двигательного аппарата.

Упражнения в метании необходимо организовывать только на специально оборудованных площадках или отведенных местах в спортзале, при этом занимающиеся размещаются так, чтобы солнце или освещение в спортзале не слепило глаза.

При проведении физических упражнений важно следить за координацией движений верхних и нижних конечностей, поскольку несогласованность действий отражается на качестве дыхания. Следует научить правильно дышать при ходьбе, беге, в спокойном состоянии.

В помещении, где проводятся занятия, должно быть чисто, проветрено.

Приступая к проведению занятия, тренер-преподаватель обязан хорошо знать структуру занятий (вводная, основная и заключительная части занятий, имеющие свои задачи и соответствующее содержание), прежде всего, содержание программы, её основные требования, средства и методы реализации педагогических задач.

Важная воспитательная задача занятий - это привить учащимся интерес и любовь к систематическим занятиям физической культурой. Опытные тренеры-преподаватели строят свои занятия на основе занимательности, стремясь создать положительную атмосферу на каждом занятии, что, несомненно, благоприятно влияет на отношение занимающихся к физической культуре, и это будет способствовать формированию привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Образовательные задачи занятия заключаются в обучении основным двигательным действиям и совершенствовании приобретенных двигательных навыков.

На каждом занятии в процессе обучения при многократном повторении развиваются и совершенствуются такие физические качества, как общая выносливость, сила, быстрота и составляющие её скоростные способности, гибкость, ловкость и составляющие её координационные способности.

Занятие должно быть воспитывающим. Организуя занятия, тренер-преподаватель должен обратить внимание на создание творческой атмосферы, формировать у каждого веру в свои силы, возможности, способности, воспитывать чувство человеческого достоинства.

2.3. Организация учебного процесса

Основными формами организации учебной работы являются теоретические, практические занятия, соревнования и оздоровительные мероприятия.

При планировании работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

Учебные занятия проводятся по учебным программам и учебным планам, которые рассчитаны на 46 недель.

Групповые теоретические занятия с учащимися проводятся в форме бесед.

Кроме групповых учебных занятий под непосредственным руководством тренера-преподавателя, учащиеся должны заниматься самостоятельно, выполняя отдельные индивидуальные, в том числе и домашние задания по общей физической подготовке.

При проведении учебных занятий и соревнований должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю над занимающимися и обеспечению норм санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования. В ходе учебного процесса предусмотрено проводить соревнования по общей физической подготовке, подвижным играм.

Учебные занятия проводятся под строгим наблюдением тренера-преподавателя с последующим анализом полученной нагрузки. Занятия проводятся групповым методом, в соответствии с количеством занимающихся, предусмотренным программой. Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов. При подборе средств и методов учебных занятий, дозировки, деления объёма и интенсивности физических нагрузок следует учитывать анатомо-физиологические особенности.

Для предотвращения травматизма на занятиях тренер-преподаватель обязан соблюдать следующие основные положения:

- проводить общую разминку (вводно-подготовительная часть занятия) с целью всесторонней подготовки организма к учебно-оздоровительным и учебно-тренировочным занятиям;

- соблюдать последовательность на занятиях;
- знать и учитывать индивидуальные особенности, физическую подготовку и состояние здоровья занимающихся;
- не допускать нарушения дисциплины на занятиях;
- следить за регулярностью медицинского осмотра;
- правильно использовать, беречь инвентарь и оборудование.

Структура учебных занятий

Тренировочное занятие является структурной единицей тренировочного процесса. Структура тренировочного занятия имеет три части:

1 часть (вводно-подготовительная)
(30-35% от всего времени занятия)

Задачи:

1. Организация занимающихся для занятий (постановка задач, обеспечение внимания, дисциплины, регулирование эмоционального состояния и т. д.)
2. Подготовка организма занимающихся (центральной нервной системы, вегетативных функций и опорно-двигательного аппарата) для наиболее успешного решения задач основной части занятий;

Средства: Строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, прыжков, подвижных игр, упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами) и др.

2 часть (основная)
(60-70% от всего времени занятия)

Задачи:

1. Формирование у занимающихся различных двигательных умений и навыков (обучение правильной технике выполнения физических упражнений и ее совершенствование).
2. Развитие необходимых физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), воспитание моральных (патриотизм, коллективизм, трудолюбие, честность и т. д.) и волевых качеств (смелость, решительность, выдержка и др.) у занимающихся.
3. Обучение занимающихся умению применять приобретенные навыки и качества в различных жизненных ситуациях.

Средства: Подготовительные, подводящие и основные упражнения общей и специальной физической подготовки, основы видов спорта и т. д.

3 часть (заключительная)
(5-10% от общего времени занятия)

Задачи:

1. Постепенное приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние (снятие физической и психической напряженности).
2. Подготовка занимающихся к наступающей за тренировочными занятиями деятельности (организация их внимания и дисциплины)

3.Организованное завершение занятия, подведение итогов, задание на дом, установка на следующее занятие.

Средства: Строевые упражнения, медленный бег, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление, внимание и т. п.

Наряду с указанными задачами, характерными для каждой части учебных занятий решается и такая важная задача, как сообщение занимающимся новых сведений и знаний по физической культуре и спорту. Причем, делается это в любой части урока (в начале, непосредственно перед упражнениями его основной части или в конце). В зависимости от конкретных условий проведения учебных занятий (в спортивном зале, на воздухе, и т. п.), основ видов спорта, периода учебной тренировки, обеспеченности инвентарем и оборудованием, контингента занимающихся (учитывая возраст и физическую подготовленность), каждая часть общей структуры занятий может расширяться и дополняться новыми специфическими задачами, и для их решения подбирают соответствующие средства.

2.4 Методические рекомендации изучения курса.

Общая физическая подготовка

Целью общей физической подготовки является достижение высокой работоспособности организма, дальнейшее повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, совершенствование координационной способности. Направлена на общее развитие и укрепление здоровья занимающихся.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения, корригирующая гимнастика, строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища для формирования правильной осанки: из различных исходных положений - наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в

приседе. Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями. Упражнения с гантелями, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Подвижные и спортивные игры.

Подвижным играм уделяется особое внимание на этапе спортивно-оздоровительной подготовки, принимая во внимание возраст обучающихся, особенно на первом и втором году обучения. Игры поддерживают интерес к занятиям, снимают напряжение, повышают самооценку, воспитывают чувство товарищества, развивают произвольную сферу психических процессов. На первом году обучения это чаще всего командные игры («День и ночь», «Простые салки», «Рыбаки и рыбки», «Найди своего капитана», «Найди свой мяч» и другие).

Далее используются также игры с мячом; игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Из спортивных игр это могут быть бадминтон, пионербол, волейбол, футбол, баскетбол или элементы этих игр.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств: выносливости, быстроты, координации движений, силы, гибкости, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой. Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 10 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега.

Упражнения на развитие быстроты. Бег на скорость на дистанции 30, 60, 100 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с преодолением препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения на развитие координации движений. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий. .

Упражнения для развития силы. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух

и одной ногой. Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, с боку, броски с поворотом туловища. Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90 градусов и др. Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости и расслабление мышц. Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада.. Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Размахивание руками и ногами, с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Упражнения на восстановление дыхания - глубокий вдох и продолжительный выдох.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе.

Основы видов спорта

Изучается совокупность способов выполнения гандболистами разнообразных движений, применяемых в игре, т.е. технические приемы. Техника игры в гандбол включает передвижения, остановки, повороты и прыжки, удары по мячу, остановки мяча, ведение, финты, вбрасывание, отбор мяча, а также специфические технические приемы, применяемые в игре вратарем.

Кроме того, изучается тактика нападения и тактика защиты, которые в свою очередь делятся на подразделы: индивидуальную, групповую и командную тактику. Внутри этих подразделов выделяются группы тактических действий, выполняемых различными способами.

Методика проведения контрольных тестирований

Бег на 60 м. Выполняется с низкого старта. Спортсмены бегут по своим дорожкам. Результат засекается секундомером.

Прыжок в длину с места. Техника прыжка с места делится на:

- подготовку к отталкиванию;
- отталкивание;
- полет;
- приземление.

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Бег 6 минут. Бег с фиксированной продолжительностью. Спортсмены бегут по общей дорожке. По команде «Старт!» начинается забег (с высокого старта), который длится ровно 6 минут (360 секунд), а регистрируется то расстояние,

которое занимающийся пробежал за это время. Измеряется пройденная дистанция в метрах.

Отжимание (Жим лежа в упоре). Выполняется из положения лежа в упоре путем сгибания и разгибания рук (отжимание), руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Сгиб считается выполненным, если при опускании корпус принимает горизонтальное положение, а при подъеме корпуса руки полностью выпрямляются. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях корпусом на подъеме и при неполном выпрямлении рук. Считается количество правильно выполненных упражнений.

Дозировка физической нагрузки

Основным фактором, определяющим эффективность оздоровления занимающихся, является дозирование физической нагрузки. Это суммарные физиологические "затраты" организма ребёнка на мышечную работу.

Способы регулирования физической нагрузки обеспечивают оптимальные сдвиги в организме для восстановления здоровья и изменения функциональных показателей в лучшую сторону.

Физическая нагрузка зависит:

- от количества производимой работы и её интенсивности;
- от нервно-психических реакций;
- степени умственного напряжения при выполнении упражнений (движений);
- от уровня эмоциональных сдвигов.

Наиболее распространёнными способами регулирования физической нагрузки являются:

- длительность самих упражнений и подвижных игр;
- количество повторений;
- выбор исходных положений;
- применение отягощения и сопротивления;
- темп и ритм движений и т. д.

Общая плотность занятия информирует о том, сколько времени затрачено на обучение, которое складывается из объяснения тренера - преподавателя, показ упражнения, выполнения упражнения учащимися, поправок и замечаний. Это полезная часть занятий, выражаемая в процентах по отношению к общей продолжительности, принятой за 100%.

При определении общей плотности исключается время, затраченное на подготовку зала, расстановку и уборку оборудования. Общая плотность занятия в зале должна быть не ниже 80-90%, на воздухе 90-95%.

Моторная плотность отражает двигательный компонент занятия, то есть время, в течение которого учащиеся выполняют различные упражнения и находятся в движении. Моторная плотность занятий должна быть не менее 80%, на воздухе, особенно в прохладное время года, возрастает до 90%.

Постепенное повышение нагрузки (одно из обязательных условий), следует осуществлять ступенчато - от одного недельного цикла к другому. При оценке величины нагрузки имеется в виду её объём и интенсивность. Интенсивность нагрузки оценивается по скорости движения, по темпу. Важным показателем

объёма и интенсивности выполняемой работы является величина функциональных сдвигов в организме (показатели — пульс, дыхание и др.).

В практике применяется наиболее простой способ измерения физической нагрузки — это по величине пульса, т. е. по ЧСС при выполнении упражнений и реакции восстановления ЧСС после окончания выполнения упражнений. Контроль нагрузки по ЧСС выбран не случайно, так как сердечнососудистая система наиболее ярко отражает реакцию организма на переносимую нагрузку.

Необходимо обучать занимающихся технике определения ЧСС. Пульс считается за 10 сек.. Занятия с достаточной степенью нагрузки характеризуются учащением пульса после вводно-подготовительной части не менее чем на 20-25%, после выполнения ОРУ - не менее чем 50%, специальных упражнений - не менее чем на 60-70%, после подвижных игр до 70 — 90 % и даже 100%. В конце занятий показание пульса, по сравнению с исходной величиной, повышается на 15-20%. Возвращение пульса к норме может служить надёжным способом самоконтроля, позволяющим определить степень физического напряжения, вызванного тренировкой. После небольшой физической нагрузки пульс обычно приходит в норму через 2-3 мин., после средней 4-5 мин. Исходя из полученных данных, следует изменить содержание и нагрузку на последующих занятиях

2.5. Содержание программы

Теоретическая подготовка

Теоретические знания позволяют обучающимся правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

В области теории и методики физической культуры и спорта обучающиеся должны

знать:

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- историю развития видов спорта, преподаваемых в ДЮСШ;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила изучаемых в ДЮСШ видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения разрядов и званий, антидопинговые правила);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке;
- требования к технике безопасности при занятиях.

В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Спортсмен должен:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
- знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- вести учет тренировки и контроль за ней;
- анализировать спортивные и функциональные показатели;
- вести дневник тренировки.

Теоретические занятия имеют определённую целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, обучающиеся должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики.

В данном подразделе приводится примерный план теоретической подготовки учащихся, который должен содержать минимум необходимых знаний.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она органически связана с физической, морально-волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

**Перечень тем и краткое содержание материала по теории для обучающихся в
спортивно-оздоровительных группах 3-го года обучения.**

№	Тема	Содержание
1.	Физическая культура и спорт	Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте.
2.	Краткий обзор развития гандбола	История возникновения и развития гандбола
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма	Основные сведения о кровообращении. Состав и значение крови. Большой и малый круг кровообращения.
4.	Гигиенические	Общий режим дня. Режим питания и питьевой

	знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.	режим.
5.	Основы техники безопасности. Места занятий. Оборудование и инвентарь.	Техника безопасности на железных дорогах. техника безопасности в спортивно-оздоровительном лагере. Организация мест занятий в спортивных лагерях. Упрощенные ковры, их устройство и ремонт.
6.	Врачебный контроль и самоконтроль	Диспансерное обследование, состояние здоровья, физическое развитие, приспособляемость систем организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам.
7.	Основы техники и тактики гандбола	Характеристика передвижений , ударов и бросков, передач, удержаний и вбрасываний.
8.	Морально-волевая подготовка	Условия воспитания морально-волевых качеств: правильное построение занятий, соревнований, режима, требовательность тренеров, судей, коллектива, поощрение правильных действий, осуждение неправильных поступков.

Практическая подготовка.

Спортивные и подвижные игры

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей и подростков. Большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Подвижные игры вырабатывают также спортивный характер, упорство, здоровое желание быть лучше других, развивают лидерские качества. Групповые учат сплоченности, товариществу, взаимовыручке. Так как для большинства подвижных игр необходимо достаточно большое количество играющих, то игровой процесс, кроме следования правилам игры как таковой, включает в себя и постоянное общение со сверстниками, а значит, создаются благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем.

В спортивно-оздоровительных группах 3-го года обучения могут использоваться следующие подвижные игры и эстафеты:

Игры с элементами ОРУ (перетягивание в шеренгах, выталкивание из круга и др.).

Игры с бегом (бег командами, большая эстафета по кругу и др.).

Игры с прыжками, игры с ведением мяча, игры с метанием, игры с прыжками в длину и высоту.

Эстафеты с обручами, эстафеты с баскетбольным мячом, эстафеты со скакалкой, эстафеты с преодолением препятствий.

В зимнее время возможны игры на лыжах, например, эстафета с элементами биатлона.

Спортивные игры или элементы спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, гандбол)

Общая физическая подготовка

Под общей физической подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости). Общая физическая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

ОБЩАЯ СИЛА спортсмена - это способность в процессе поединка напряжением мышц производить определенные движения, преодолевать или противостоять воздействию каких-либо сил.

Для увеличения силы применяются упражнения, которые вызывают предельное, или околопредельное напряжения мышц. В зависимости от характера и величины нагрузки количество повторений упражнения может быть различным - от одного до значительных величин. В поединке постоянно происходит смена ситуаций, в связи с чем требуются различные по характеру мышечные усилия (динамические и статические).

В соответствии с этим для развития силы упражнениями в динамическом режиме рекомендуются следующие методы:

1. *Метод до отказа.* При выполнении упражнений предлагается неопредельное отягощение, при котором движение может повторяться неоднократно (10-30 раз). Как пример, можно назвать лазание по канату, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседание на одной ноге и другие. После небольшого отдыха упражнение может быть повторено. Выполнение упражнений для развития силы этим методом рекомендуется проводить в заключительной части тренировочного занятия.

2. *Метод меняющихся нагрузок.* Этот метод применяется, когда комбинируются различные упражнения для развития силы. Например: приседания, прыжки, упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса и другие.

3. *Изометрический метод.* Занимающиеся принимают некоторую позу (угол в висе, упор, стойка и др.) и удерживают ее до предела. Упражнения нужно подбирать, требующие усилий, чтобы занимающиеся могли удерживать позу 2-8 сек. Чем больше усилий прилагает спортсмен, чем меньше времени может удерживать позу, тем эффективнее воздействие нагрузки.

4. *Уступающий метод.* К соответствующим мышцам прилагается сила, намного больше, чем та, которую они могут преодолеть или удержать. В результате

предельно напряженная мышца растягивается. В этом случае развивается сила, иногда значительно превосходящая силу, которую мышца может развить при динамическом режиме работы. Наиболее типичными для этого метода являются упражнения с партнером (упражнения с сопротивлением), прыжки с высоты и другие.

ОБЩАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ – как физическое качество, это способность организма спортсмена переносить воздействие на него высоких физических нагрузок.

Показателем того, что организм не справляется с нагрузками, является снижение работоспособности. В процессе тренировки спортсмену предъявляется требование выполнить большой объем работы и длительно поддерживать высокий уровень работоспособности. Выполнение этого требования зависит от способности мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем выполнять длительное время большой объем работы и от умения спортсмена наиболее рационально расходовать свои силы. Таким образом, для того, чтобы развить общую выносливость, спортсмену следует так использовать упражнения, чтобы они, воздействуя на организм, увеличивали функциональные возможности дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, мышечной системы.

С этой целью используются следующие методы:

1. *Метод увеличения времени выполнения упражнений* предполагает постепенное нарастание времени, отводимого на занятиях на выполнение одного и того же упражнения. Интенсивность упражнений не меняется.

2. *Метод увеличения интенсивности (темпа) упражнений.* Интенсивность определяется количеством повторения упражнения в один и тот же промежуток времени. Увеличение темпа выполнения упражнения увеличивает нагрузку и требует быстрого развертывания дыхательных процессов. Постепенное увеличение от занятия к занятию интенсивности выполнения упражнений повышает дыхательные возможности.

ОБЩАЯ БЫСТРОТА – это способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия.

Быстрота зависит от:

1. быстроты реакции;
2. соотношения силы мышц и перемещаемой массы, которую они должны перемещать при выполнении действия;
3. частоты смены одних движений другими;
4. совершенства выполнения технических действий.

Быстрота реакции зависит от быстроты протекания нервных процессов, их подвижности, быстроты смены возбуждения и торможения. Быстрота двигательной реакции совершенствуется с помощью общеразвивающих упражнений, когда спортсмен, выполняя определенное действие, должен реагировать возможно быстрее на различные раздражители (слуховые, зрительные, тактильные).

Чтобы развить соотношение силы мышц и перемещаемой массы, используют метод выполнения упражнений в облегченных условиях. Упражнение выполняется с нагрузкой, меньшей, чем обычно, но с максимальной быстротой.

Затем, многократно повторяя упражнение, постоянно доводят нагрузку до нормы, стремясь сохранить быстроту.

Выполнение общеразвивающих упражнений, требующих быстрой смены одних движений другими, способствует развитию быстроты движений спортсмена. С этой целью выполняют специальные упражнения.

ОБЩАЯ ЛОВКОСТЬ – это способность быстро и наилучшим образом решать задачи различными способами.

Ловкость спортсмена измеряется временем, которое он затрачивает на решение двигательной задачи. Если спортсмен не успевает использовать удобные положения для выполнения соответствующих действий, это говорит о недостатке ловкости.

Ловкость зависит от координационной сложности двигательного действия и требований точности действия.

Для развития ловкости спортсмену необходимо:

1. Совершенствовать работу различных анализаторов, повышать способность точно дифференцировать внешние и внутренние раздражители.
2. Совершенствовать координировать различные движения.

Совершенствование работы различных анализаторов осуществляется общеразвивающими и специальными упражнениями.

Для этого применяют общеразвивающие упражнения на равновесие, акробатические упражнения, упражнения с набивными мячами, упражнения с партнером.

Совершенствование способности координировать движения развивается путем усвоения большого количества навыков, требующих разнообразной координации движений. При этом- если спортсмен осваивает новые двигательные действия, требующие сложной координации движений, - совершенствуется ловкость.

Координационные способности совершенствуются путем изучения новых действий и видоизменения уже известных действий.

Чем больше разнообразных действий усвоит спортсмен, тем выше будут его координационные способности, потому что меньше будет встречаться непривычных движений. Занятия разнообразными видами спорта (гимнастика, акробатика, спортивные игры, конькобежный, велосипедный, лыжный спорт и другие) помогают спортсмену совершенствовать общую ловкость.

Обучающийся, имеющий большой запас двигательных умений и навыков, может быстрее выполнить новое действие, которое необходимо для решения внезапно возникающей двигательной задачи. Такой обучающийся будет тратить меньше времени на решение разнообразных двигательных задач, быстрее прогрессировать как спортсмен.

Существует ряд методических приемов для видоизменения изученных действий:

1. Применение необычных исходных положений.
2. «Зеркальное» выполнение упражнений.
3. Изменение скорости или темпа.
4. Изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение.

5. Смена способов выполнения упражнения.
6. Усложнение упражнения дополнительными движениями.
7. Изменение противодействия занимающихся при групповых или парных упражнениях.
8. Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях.
9. Выполнение упражнений при различной степени общей усталости.
10. Выполнение упражнений при наличии различных сбивающих факторах (партнер, зрители, судьи, оборудование, инвентарь, климатические условия и т.д.). Этот методический прием имеет большое значение для спортсмена, который планирует в будущем заниматься одним из видов единоборств (самбо, дзюдо, бокс).
11. Комбинации упражнений - сочетание двух или нескольких упражнений и их последовательное выполнение.

Видоизменение изученных действий позволяет выработать общую ловкость не только общеразвивающими упражнениями, но и средствами единоборств.

ОБЩАЯ ГИБКОСТЬ - это способность совершать движения с возможно большей амплитудой.

Для того чтобы увеличить амплитуду движений, нужно упражнениями привести мышцы в такое состояние, чтобы они растягивались до необходимой величины. Упражнения на гибкость следует давать после разогревания, что достигается выполнением упражнений со сравнительно большой нагрузкой. Появление пота говорит о том, что достигнуто состояние наиболее благоприятное для выполнения упражнений, связанных с растягиванием мышц.

Различают два вида гибкости: активную и пассивную.

Активная гибкость развивается следующими методами:

1. Упражнениями, в которых движение сустава доводится до предела за счёт тяги собственных мышц.
2. Упражнения, в которых движение сустава доводится до предела, за счёт создания определённой силы инерции (рывков).

Пассивная гибкость развивается упражнениями, в которых для увеличения гибкости прилагается внешняя сила: вес (самого спортсмена или его партнёра), сила партнёра, вес различных предметов и снарядов. Эти силы могут прикладываться кратковременно, но с большой частотой или длительно, постепенно доводя движения до максимальной амплитуды. Хотя последний способ выполнения упражнения эффективен, он применяется несколько реже в связи с тем, что длительное удержание мышц в растянутом состоянии вызывает неприятные ощущения.

В спортивно-оздоровительных группах третьего года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног; для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки

со скакалкой; для развития ловкости - переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости - упражнения у гимнастической стенки.

Тяжелая атлетика: для развития силы - толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол. Лыжные гонки: для развития быстроты - гонки - 500 м, 1000 м; для развития выносливости - гонки 3-5 км;

Плавание: для развития быстроты - проплывание дистанций 10 м, 25 м, для развития выносливости - проплывание дистанций 50м, 100м, 200м, 300м

Специальная физическая подготовка.

СПЕЦИАЛЬНАЯ СИЛА - это способность получать оцениваемый положительно результат деятельности с наименьшим напряжением мышц или с минимальной суммарной затратой энергии.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ - способность спортсмена добиваться результата с наименьшей затратой энергии. Чем выше результат и меньше времени затрачивает на это спортсмен, тем выше показатель его специальной выносливости.

СПЕЦИАЛЬНАЯ БЫСТРОТА – способность спортсмена достигать результата деятельности при минимальной скорости движений.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ЛОВКОСТЬ – способность выполнять результативно минимальное количество действий, добиваться результата минимальным количеством приемов.

В спортивно-оздоровительных группах 3-го года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Упражнения для развития быстроты.

упражнения для развития стартовой скорости: по сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя, лицом и т.д. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры.

упражнения для развития дистанционной скорости: бег змейкой между стойками, бег прыжками, эстафетный бег, обводка препятствий (на скорость), переменный бег на дистанцию 50-100м (15-20 мин с макс. Скоростью, 10-15 м медленно и т.д.

Упражнения для развития скорости: бег с быстрым изменением способа передвижения, с изменением направления (до 180°), бег с изменением скорости, «челночный бег»: 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 и т.п., выполнение элементов техники в быстром темпе, бег с «тенью».

Для вратарей: рывки из ворот (на 5-15м) на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча, рывки на 2-3 м из различных положений с последующей ловлей или отбиванием мяча, ловля теннисного мяча.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседание с отягощением (гантели, набивными мячами, штанга для подростков весом 40-70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Прыжки на одной ноге, затем с отягощением. Спрыгивание (40-80 см) с последующим прыжком вверх. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переноса тяжестей. Вбрасывание набивного мяча на дальность, удары на дальность. Толчки плечом партнера, борьба за мяч.

Для вратарей: отталкивание от стены ладонями, пальцами, сгибание рук в лучезапястных суставах, с гантелями с кистевыми амортизаторами, сжатие теннисного мяча, ловля и броски набивного мяча (бросаемого одним или двумя партнерами с разных сторон), из упоре лёжа — хлопки ладонями, прыжки в сторону с толканием двумя ногами, приставными шагами и с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Переменный бег, кроссы с изменением скорости.

Многократно повторяемые технико-тактические упражнения (повторные рывки с мячом с обводкой стоек, ударом по воротам).

Игровые упражнения с мячом большой интенсивностью, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Для вратарей: ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальным интервалом 3-5 игроками.

4. Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко повешенный мяч головой, руками, ногой, тоже самое с поворотом на 90-180°.

Прыжки вверх с поворотом с имитацией удара головой, руками. Кувырок вперед и назад, в сторону через плечо.

Жонглирование мячом, чередуя удары и броски.

Парные и групповые упражнения с ведением мяча

Для вратаря: прыжки с короткого разбега, доставая высоко повешенный мяч руками, кулаком, тоже с поворотом на 180°. Упражнения со скакалкой. «Колесо» с места, с разбега. Кувырок назад в стойку. Переворот вперед с разбега.

Основы вида спорта

Техническая подготовка.

Перемещения

Бег по прямой на различных дистанциях

Бег с подскоками: прыжки, толкаясь одной и двумя ногами

Бег с изменением направления

Бег с изменением скорости передвижения

Бег челночный на отрезках 3-10 м

Бег зигзагом, плавно обегая стойки

Ведение мяча

Ведение мяча на месте одноударное

Ведение мяча на месте многоударное

Ведение мяча многоударное в движении по прямой
Ведение мяча многоударное с изменением направления
Ведение мяча многоударное с изменением скорости рывком

Ловля мяча

Ловля мяча двумя руками на месте
Ловля мяча двумя руками в прыжке
Ловля мячей, летящих на разных уровнях
Ловля мячей, летящих справа, слева, спереди
Ловля мяча в параллельном движении с партнером
Ловля катящегося мяча
Ловля мяча, летящего навстречу
Ловля мяча с отскока от площадки

Передача мяча

Передача мяча двумя руками от груди с места
Передача мяча двумя руками из-за головы
Передача мяча одной рукой толчком с места
Передача мяча одной рукой хлестом сверху с места
Передача мяча с прямой и навесной траекториями полета мяча
Передача мяча с отскоком от площадки
Передача мяча хлестом сверху с разбега обычными шагами
Передача мяча хлестом сбоку с места
Передача мяча хлестом сбоку с разбега обычными шагами
Передача мяча при движении партнеров в одном направлении

Бросок мяча

Бросок мяча одной рукой хлестом сверху с места
Бросок мяча хлестом сверху в одноопорном положении с разбега обычными шагами
Бросок мяча хлестом сверху в одноопорном положении с разбега обычными шагами с отскоком от поверхности площадки
Бросок мяча хлестом сверху в двухопорном положении с места
Бросок мяча хлестом сверху в двухопорном положении с разбега со скрестным шагом
Бросок мяча хлестом сбоку в двухопорном положении с разбега со скрестным шагом

Техника защиты

Стойка защитника
Перемещение вперед-назад в стойке защитника
Перемещения приставным шагом боком в стойке защитника
Блокирование игрока, не владеющего мячом
Блокирование игрока, владеющего мячом
Выбивание мяча при ведении
Блокирование мяча двумя руками сверху при передаче и броске
Блокирование мяча одной рукой сбоку
Перехват мяча при передаче

Тактическая подготовка.

Тактические действия в нападении

Индивидуальные действия

Уход от защитника, освобождение от опеки

Применение передачи при движении партнеров в одном направлении (поступательной)

Применение передачи при встречном движении партнеров

Применение сопровождающей передачи

Групповые действия

Действия двух нападающих против одного защитника

Действия трех нападающих против двух защитников

Командные действия

Действия с целью выбора свободного места для взаимодействия

Тактические действия в защите

Индивидуальные действия

Опека игрока без мяча неплотная

Опека игрока без мяча плотная

Опека игрока с мячом

Командные действия

Личная защита по всему полю

Переход от нападения к защите и обратно

2.6. Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности начинается с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, - на все это должен обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности. Это достигается систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах необходимо убеждать занимающихся, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение занимающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания отведено методам

убеждения. Убеждение должно быть доказательным. Формулировку общим принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Важным методом нравственного воспитания является поощрение в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам занимающегося.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий занимающегося. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание должны основываться с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабости, снижение активности вполне естественны у человека. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение занимающегося к выполнению упражнений, требующих преодоления серьезных для его состояния трудностей.

Коллектив является важным фактором нравственного формирования личности. В коллективе человек развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении. При решении задач по сплочению коллектива и воспитанию чувства коллективизма необходимо создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности, проведение походов и тематических вечеров.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основным методом воспитания волевых качеств является постепенное усложнение задач, решаемых в процессе тренировки и соревнований. Систематические занятия и выступление в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у занимающихся.

2.7. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности занимающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основные задачи психологической подготовки:

1. Развивать и совершенствовать у занимающихся психические функции и качества, необходимые для успешных занятий спортом.
2. Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировок.
3. Формировать у занимающихся интерес к занятиям спортом, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально-психологические черты характера.
4. Выбатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.
5. Формировать и закреплять соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы,

убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий надо вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность.

С целью формирования личности занимающегося психологическую подготовку разделяют на три составные части - идейную, моральную и волевую.

Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня занимающегося. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в тренировочном процессе.

Моральная подготовка направлена на формирование общественных качеств, необходимых для победы над соперником, но прежде всего над собой. Основой моральной подготовки является чувство ответственности, самоотверженности, добросовестности, искренности.

Волевая подготовка направлена на преодоление возрастающих трудностей на тренировках и на соревнованиях. Важно указать спортсменам на то, что волю надо закалять и развивать, направленно формировать все волевые качества, особенно те, которые определяют успех в спорте, постоянно заниматься самовоспитанием воли.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение. Осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. В вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятий совершенствуется специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки зависит от психических особенностей спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

2.8 .Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Требования к тренеру-преподавателю в целях обеспечения техники безопасности:

- довести до сведения обучающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении;
- ознакомить обучающихся с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, площадке в спортивном зале;
- организовать занятия со спортсменами в соответствии с расписанием, разработанным административно-хозяйственным персоналом спортивного сооружения;

- присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать их уход из зала;
- прибыть в спорткомплекс за 30 минут до начала занятий;
- вести учет посещаемости обучающимися учебных занятий и тренировок в журнале соответствующего образца;
- следить за своевременностью предоставления обучающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях в спортивно-оздоровительных группах.

- Занятия проводятся согласно расписанию.
- Все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).
- Вход обучающихся в зал разрешается только в присутствии тренера.
- Занятия должны приходиться только под руководством тренера или инструктора, назначенного тренером.
- После окончания занятия организованный выход из зала обучающихся проходит под контролем тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель должен:

- Проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения своих указаний.
- Строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения.
- Немедленно прекращать занятия при нарушении необходимых требований.
- Перед началом занятия провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.
- Обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения.
- По результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого обучающегося, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе спортсмена на недомогание и плохое самочувствие обучающегося необходимо немедленно направлять к врачу.
- Прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резких колебаниях температуры.
- Принимать меры против обморожений при занятиях в зимних условиях.
- В местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи.

- Знать способы оказания первой медицинской помощи.

3. Система контроля и зачетные требования

3.1. Методика проведения контрольных тестирований

Бег на 60 м. Выполняется с низкого старта. Спортсмены бегут по своим дорожкам. Результат засекается секундомером.

Прыжок в длину с места. Техника прыжка с места делится на:

- подготовку к отталкиванию;
- отталкивание;
- полет;
- приземление.

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Бег 6 минут. Бег с фиксированной продолжительностью. Спортсмены бегут по общей дорожке. По команде «Старт!» начинается забег (с высокого старта), который длится ровно 6 минут (360 секунд), а регистрируется то расстояние, которое занимающийся пробежал за это время. Измеряется пройденная дистанция в метрах.

Отжимание (Жим лежа в упоре). Выполняется из положения лежа в упоре путем сгибания и разгибания рук (отжимание), руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Сгиб считается выполненным, если при опускании корпус принимает горизонтальное положение, а при подъеме корпуса руки полностью выпрямляются. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях корпусом на подъеме и при неполном выпрямлении рук. Считается количество правильно выполненных упражнений.

3.2. Формы аттестации. Зачётные требования

Промежуточная и итоговая аттестации обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности. Промежуточная и итоговая аттестации проводятся с целью:

- установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений по предметам обязательного компонента учебного плана;
- соотнесения этого уровня с требованиями образовательной программы; выявление степени форсированности практических умений и навыков;
- анализа полноты реализации программы;
- определения уровня подготовленности учащихся, динамика их результатов;
- выяснения причин препятствующих усвоению полноценной программы;
- определение уровня освоения учащимися программы.

Освоение дополнительной общеразвивающей программы сопровождается процедурами промежуточной и итоговой аттестации учащихся, проводимой в формах контрольного тестирования.

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося.

Нормативы физической подготовленности для обучающихся СОГ-3

Физическое качество	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,0 с)	Бег 30 м (не более 6,2 с)
Скоростносиловые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Метание набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы (не менее 15 м)	Метание набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы (не менее 10 м)
	Отжимание в упоре лежа (не менее 10 раз)	Отжимание в упоре лежа (не менее 8 раз)
Координация	Метание теннисного мяча с места одной рукой (не менее 20 м)	Метание теннисного мяча с места одной рукой (не менее 16 м)
Гибкость	Наклон вперед. Коснуться стоп кончиками пальцев (не более 5 см)	Наклон вперед. Коснуться стоп кончиками пальцев (не более 2 см)

Требования к уровню подготовки

В результате освоения программного материала занимающиеся **должны знать:**

- задачи общей физической подготовки;
- специальные качества: выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила, прыгучесть, координация движений;
- правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- соблюдение режима дня, гигиены и питания при занятиях спортом;
- нормативные требования.

должны уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения для мышц плечевого пояса, спины, живота, ног;
- выполнять беговые упражнения;
- выполнять упражнения на развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, координацию движений, выносливости;

- правильно выполнять команды на старте;
- выполнять основные технические элементы игры гандбол;

3.3. Врачебный и педагогический контроль в системе занятий.

Врачебно-педагогические наблюдения - совместные наблюдения врача и тренера в условиях тренировки и соревнований. Тренер оценивает результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние занимающегося и его реакцию на нагрузку. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает тренеру своевременно внести изменения в тренировочный процесс. Исследование проводят до занятия, в ходе его и по окончании его, а также на различных этапах восстановления.

Врачебный контроль за учащимися осуществляется силами врачей общеобразовательных школ и лечебно-профилактическими учреждениями в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом.

Учащиеся проходят медицинское обследование 2 раза в год.

Медицинский контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития учащегося, уровня его функциональной подготовки.

Контроль за физическим воспитанием учащихся включает следующие показатели:

1. Динамическое наблюдение за состоянием здоровья и физическим развитием обучающихся.

С целью осуществления индивидуального подхода при назначении различных средств физического воспитания выделяются две группы:

I - основная группа, не имеющая никаких медицинских и педагогических противопоказаний и ограничений для занятий физической культурой.

II - ослабленная группа, имеющая ограничения временного характера в величине и интенсивности физической нагрузки и объеме закаливающих мероприятий.

2. Медико-педагогические наблюдения за организацией двигательного режима определяются методикой проведения и организацией занятий физическими упражнениями и их воздействием на организм ребенка.

3. Контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения занятий, физкультурного оборудования, спортивной одежды и обуви.

4. Санитарно-просветительская работа по вопросам физического воспитания школьников среди персонала учреждения и родителей.

4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Список литературы

1. Баландин Г.А. занятия физкультуры в современной школе. Методические рекомендации для учителей. Вып. 5. Ручной мяч. – М.: Советский спорт, 2005. – 108 с.: ил.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: Учебник для студентов вузов физической культуры. – Киев, Олимпийская литература, 2002. – 293 с.
3. Зайцев Ю.Г. Подготовка юных гандболистов /Зайцев Ю.Г., Драчев А.Н., Воронин Л.Г., Кириленко В.В., Шкробот И.Ф./. – М.: Спорт, 2020. – 192 с.
4. Игнатьева В.Я., Хомутов Н.И. Гандбол. Программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР). – Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР, 1977 г.
5. Игнатьева В.Я. Гандбол. Пособие для институтов физ. культ. – М., Физкультура и спорт, 1983, 200 с., ил.
6. Игнатьева В.Я. Юный гандболист: практическое пособие. - М.: Союз Гандболистов России, 1991. - 218 с.
7. Игнатьева В.Я., Портнов Ю.М. Гандбол. Учебник для физкультурных вузов. – М: ФОН, 1996. – 314 с., ил.
8. Игнатьева В.Я. Гандбол. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 192с., ил. (Азбука спорта).
9. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2004. - 216 с.
10. Игнатьева В.Я. Гандбол: учебник / В.Я. Игнатьева. – М.: Физическая культура, 2008. – 384 с.
11. Игнатьева В.Я. Подготовка игроков в гандбол в спортивных школах: учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2013. – 288 с.
12. Игнатьева В.Я. Техническое мастерство игроков в гандбол: Учебное пособие: Для самостоятельной работы студентов, спортсменов и тренеров по специальности 032101.65 «Физическая культура и спорт». – М.: Союз гандболистов России, 2013. – 120 с.
13. Игнатьева В.Я., Игнатьев А.В., Игнатьев А.А. Средства подготовки игроков в гандбол: Учебное пособие для преподавателей общеобразовательных школ, колледжей, вузов, тренеров ДЮСШ. – М.: «Спорт», 2015. – 160 с.
14. Игнатьева В.Я. Теория и методика гандбола: учебник / В.Я. Игнатьева. - М.: Спорт, 2016. - 328 с.

15. Клусов Н.П. Тренировка гандболиста. – М. Физкультура и спорт, 1975. – 208 с.
16. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005. - 232 с.
17. Тимакова Т.С. Еще раз о биологическом возрасте / Т.С. Тимакова // Вестник спортивной науки. – М., ВНИИФК. – 2008. - №4. - С.55-60.
18. Тхорев В.И и др. Гандбол. Примерная программа для спортивно-оздоровительных групп детско-юношеских спортивных школ системы дополнительного образования детей. – М.: Еврошкола. – Воронеж: ГУП ВО «Воронежская областная типография». – 2012. – 48 с.
19. Тхорев В.И. Гандбол. Примерная региональная программа подготовки юных гандболистов в ДЮСШ системы дополнительного образования детей / Тхорев В.И., Анисимова Н.Ю., Будагов В.С., Долгий А.П./ - Краснодар, 2013. – 88 с.
20. Тхорев В.И. Гандбол в школе: Учебно-методическое пособие. 2-е издание перераб. и доп. – Краснодар, 2018. – 98 с.
21. Филин В.П. Становление и перспективы развития теории и методики юношеского спорта / В. П. Филин – М: Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1998. - №2. - С.23
22. Шестаков И.Г. Техническая подготовка гандболистов. – М.: Физкультура, образование и наука. – 1997. – 204 с.

Перечень ресурсов в сети «Интернет»

1. <http://www.consultant.ru> – сайт Справочная правовая система «Консультант Плюс»
2. <http://www.ict.edu.ru> - Портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании»;
3. www.garant.ru – сайт Справочная правовая система «Гарант»
www.pravo.gov.ru – официальный интернет-портал