

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
"Детско-юношеская спортивная школа" г. Волхов

Принята:
на заседании
педагогического совета

от 15 июля 2020 года
Протокол № 01

Утверждена
приказом

от 20 июля 2020 года

№119



**Дополнительная предпрофессиональная программа
«Гандбол»
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст детей: 7-18 лет
срок реализации образовательной программы — весь период

Программу разработали:

Глазкин Е.В., тренер-преподаватель отделения гандбол
Глазкин В.В., тренер-преподаватель отделения гандбол
Глазкина О.И., тренер-преподаватель отделения гандбол

г. Волхов
2020 год

СОДЕРЖАНИЕ	
1. Пояснительная записка	2
1.1 Нормативно-правовая база образовательной Программы.	2
1.2 Цели и задачи Программы.	4
1.3 Направленность, актуальность, новизна.	4
1.4 Характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности.	6
1.5 Структура многолетней подготовки (этапы, периоды).	9
1.6 Возраст детей для зачисления на обучение, наполняемость.	11
2. Учебный план	13
2.1 Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям.	13
2.2 Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном.	14
2.3 Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения.	17
3. Методическая часть	19
3.1 Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки.	19
3.2 Требования техники безопасности.	25
3.3 Объемы тренировочных нагрузок (максимальных).	26
4. Система контроля и зачётные требования	27
4.1 Комплексы контрольных упражнений.	27
4.2 Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.	30
4.3 Требования к результатам освоения.	31
5. Перечень информационного обеспечения	33
5.1 Список литературы.	33-34
5.2 Перечень аудиовизуальных средств	34
5.3 Перечень интернет – ресурсов	34-35

1. Пояснительная записка

1.1 Нормативно-правовая база образовательной Программы.

Программа физкультурно – спортивной направленности по виду спорта «Гандбол» разработана как совокупность мер, планов, действий на основе нормативно – правовых актов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ.
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказа Министерства спорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам».
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 г. N 731 «Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».
- Постановления Правительства Российской Федерации от 28 октября 2013 года № 966 «О лицензировании образовательной деятельности»
- Письма Министерства спорта Российской Федерации от 22 июля 2013 года № ВМ-03-09/4229. «О переходе детско-юношеских спортивных школ на реализацию дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта».
- Письма Министерства спорта Российской Федерации от 30 июля 2013 года № ЮН-04-10/4409 «О переходе детско-юношеских спортивных школ на реализацию дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта».
- Письма Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 года № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
- Письмо комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 28 апреля 2014 года № 19-2400/14 «О соблюдении законодательства Российской Федерации в сфере образования при организации образовательного процесса в организациях дополнительного образования, реализующих

дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта».

- Письма комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 24 июня 2014 года № 19- 3546/14«О внесении изменений и дополнений в письмо комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 28 апреля 2014 года №19-2400/14-0-0.
- Устава МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школ» города Волхов.

При разработке дополнительной предпрофессиональной программы физкультурно – спортивной направленности «Гандбол» была использована: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, допущенная Федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму, Москва 2003г.

1.2 Цели и задачи Программы.

Детская юношеская спортивная школа призвана удовлетворять потребности граждан и общества в области физкультуры и спорта, создавать условия для самоопределения и самореализации личности учащихся, развития индивидуальных способностей каждого ребенка, выявления одаренных детей и целенаправленной спортивной подготовки детей и подростков.

Образовательная предпрофессиональная программа определяют содержание образования.

Основной целью является всестороннее развитие личности, выявление спортивно одаренных детей, профессиональная ориентация для сферы физической культуры и спорта

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

1.3 Направленность, актуальность, новизна.

Дополнительное образование детей в России ведётся по дополнительным общеобразовательным программам.

Обеспечение функционирования системы дополнительного образования детей в России ведёт Министерство образования и науки Российской Федерации по 6 направлениям дополнительного образования детей:

- естественнонаучное, включая эколого-биологическое;
- техническое творчество, включая робототехнику;
- туристско-краеведческое;
- художественное;
- социально-педагогическое;
- физкультурно-спортивное

Программа «Гандбол» реализуется в сфере спорта и имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа физкультурно-спортивной направленности в системе дополнительного образования ориентирована на физическое совершенствование учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва нации.

Программа направлена на развитие творческих и физических способностей детей, обеспечивает эстетическое, физическое, нравственное, интеллектуальное развитие, познание жизни, самих себя, других людей с помощью активного вовлечения ребят в разнообразную спортивную деятельность, наряду с этим развиваются организаторские способности и задатки, психические свойства личности.

Новизна Программы состоит в том, что учебные планы, разрабатываемые образовательной организацией, соответствуют ФГТ и учитывают:

- требования федеральных стандартов спортивной подготовки по избранном виде спорта.
- возрастные и индивидуальные особенности учащихся при занятиях избранным видом спорта.

Основные изменения, определенные Федеральными государственными требованиями, касаются:

- направленности обучения на результат, который четко формулируется в разделе “Требования к минимуму содержания дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы”.
- введения дополнительного года обучения в целях продления

предпрофессиональной подготовки для детей, не освоивших успешно программу в силу возраста, а также детей, желающих поступить в профессиональные учебные заведения.

- проведения промежуточной и итоговой аттестации учащихся.
- новой структуры учебных планов, которые делятся на предметные области: теория и методика физической культуры и спорта; общая физическая подготовка; избранный вид спорта; специальная физическая подготовка.
- нормирования часов самостоятельной работы учащихся, объем которой определяется с учетом минимальных затрат на индивидуальную спортивную подготовку, а также с учетом параллельного освоения детьми программ начального и основного общего образования.

Актуальность данной Программы обусловлена тем, что традиционная система подготовки в учреждениях дополнительного образования на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует изменения в подходе к планированию программ, а также расширения условий спортивной подготовки, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны, в соответствии с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по гандболу в МБУ ДО ДЮСШ г. Волхов и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, избранный вид спорта, специальная физическая подготовка. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки учащихся по гандболу, в том числе:

- вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой избранного вида спорта при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов;
- постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на этапах (периодах) обучения;
- большой объем соревновательной деятельности.

1.4 Характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности.

Гандбол — (дат. *håndbold*, англ. *handball* от *hand* — рука и *ball* — мяч) —

командная игра с мячом 7 на 7 игроков (по 6 полевых и вратарь в каждой команде). Играют мячом, руками. Цель игры — забросить как можно больше мячей в ворота (3 м × 2 м) противника.

История игры

Упоминания о старинных играх с мячом руками имеются в «Одиссее» Гомера и в трудах древнеримского врача Галена. В средние века аналогичным играм посвятил свои стихи Вальтер фон дер Фогельвейде. Гандбол в его нынешнем виде придумали датские футболисты на рубеже XIX – XX веков в качестве замены футбола для игры в зимнее время.

Датой зарождения спортивной игры с мячом, зарегистрированной в международной спортивной классификации под названием «гандбол» (ручной мяч), принято считать 1898 год, когда преподаватель физического воспитания реального училища датского города Ордруп Хольгер Нильсен ввёл в уроки физической культуры женских групп игру с мячом, названную «хаандболд» («хаанд» — рука и «бол» - мяч), в которой на небольшом поле соревновались команды из 7 человек, передавая мяч друг другу и стремясь забросить его в ворота.

История гандбола в России.

Возникновение гандбола в России, как одного из видов спортивных игр относится к началу XX столетия (примерно 1909 год). В начальный период развития гандбола в России широко культивировались обе разновидности этой игры 11х11 и 7х7. Основными центрами развития гандбола в России до конца 40-х годов были Москва, Ленинград, Ростов-на-Дону, Краснодар и др. города Российской Федерации. Рост популярности гандбола, повышение его авторитета, как в центре, так и на периферии требовали создания единого организационного и методического центра. И такой центр был создан. В 1955 году была создана Всесоюзная секция (федерация) ручного мяча, утвержден устав этой общественной спортивной организации, определены направления развития гандбола, что послужило началом бурного развития гандбола в стране. Повсеместно учреждаются секции ручного мяча, создаются команды, проводятся соревнования. К началу 60-х годов спор двух разновидностей игры в гандбол 11х11 и 7х7 окончательно решился в пользу игры 7х7. В этот период благодаря активной и целеустремленной работе гандбольной общественности - Всероссийская и областные федерации, тренеры, спортсмены и просто любители гандбола начали открываться детско-юношеские гандбольные центры, в которых началась целенаправленная подготовка молодых спортсменов - будущих чемпионов мира и Олимпийских Игр. Первым таким центром была детско-юношеская спортивная школа "Старт" в г. Ростов-на-Дону. Затем ДЮСШ были открыты в городах Москве, Свердловске, Ленинграде, Краснодаре, Волгограде, Красноярске, на Дальнем Востоке. Таких центров подготовки юных гандболистов было открыто в России более ста. Лучшим из них присваивался статус специализированных спортивных школ олимпийского резерва. Открытие спортивных школ олимпийского резерва сыграло большую роль в подготовке высококлассных спортсменов - резерва команд мастеров и

сборных команд страны. Спортивную подготовку в этих школах проходили юные спортсмены в возрасте от 10 до 17 лет по специальным программам.

Правила игры.

Площадка для игры в гандбол

Игра происходит в закрытом помещении на прямоугольной площадке размером 40×20 м. Вокруг площадки должна находиться зона безопасности размером не менее 1 м вдоль боковых линий и не менее 2 м за линией ворот. Длинные границы площадки называются боковыми линиями, короткие — линиями ворот (между стойками ворот) или внешними линиями ворот (за пределами ворот). Все линии являются частью площадей, которые они ограничивают.

К каждой из линий ворот примыкает площадь ворот, ограниченная линией площади ворот.

На расстоянии 3 м от внешней границы линии площади ворот параллельно ей проводится прерывистая линия свободных бросков (или 9-метровая линия).

Напротив, линии ворот, параллельно ей, на расстоянии 7 м по центру ворот проводится 7-метровая линия длиной в 1 м.

Напротив, линии ворот, параллельно ей, на расстоянии 4 м по центру ворот проводится линия ограничения вратаря (4-метровая линия).

Середины боковых линий соединяются центральной линией.

Части одной из боковых линий от центральной линии до расстояния 4,5 м от неё называются линиями замены каждой из команд. Границы линий замены отмечаются линиями, проходящими под прямым углом к боковой линии и продолжающимися на 15 см от неё в обе стороны.

Ворота

По центру каждой линии ворот устанавливаются ворота. Они должны быть надёжно закреплены. Внутренние размеры ворот: ширина 3 м, высота 2 м. Стойки ворот и перекладина должны иметь квадратное сечение со стороной 8 см, при этом задняя кромка стоек должна совпадать с внешней кромкой линии ворот. Стойки ворот с трёх видимых с площадки сторон должны быть попеременно окрашены в два контрастных цвета, отличающихся от цветов площадки. На воротах должна иметься сетка.

Мяч

Гандбольный мяч изготавливают из кожи или синтетического материала. Он должен быть круглым и не быть скользким или блестящим. Существует 3 размера гандбольных мячей:

1. Окружность 50-52 см, вес 290—330 г. для команд мальчиков 8-12 лет и девочек 8-14 лет
2. Окружность 54-56 см, вес 325—375 г. для женских команд старше 14 лет и мужских команд 12-16 лет
3. Окружность 58-60 см, вес 425—475 г. для мужских команд старше 16 лет

Команда

Команда состоит из 14 человек, из которых одновременно на площадке могут находиться не более 7, остальные являются запасными. Один из находящихся на площадке игроков является вратарём. В начале игры в каждой из команд

должно быть не менее 5 игроков. Запасной игрок может в любой момент выйти на площадку после того, как её покинет находившийся на ней игрок той же команды, который, в свою очередь, становится запасным. При этом выходить на площадку и покидать её игроки могут только через линию замены своей команды. Число замен не ограничивается.

Существуют следующие позиции (амплуа) игроков в гандболе.

1. Вратарь.

2. Угловые или крайние. (Играют на флангах, как правило это ловкие, техничные и быстрые игроки).

3. Центр или разыгрывающий. (Играет по центру поля, часто выполняет функции разыгрывающего игрока. Для чего важны умение отдавать передачи и видение поля).

4. Полусредние. (Играют между угловыми и центром. Как правило, это рослые игроки с сильным броском).

5. Линейный. (Играет на 6-метровой линии. Его задача — мешать обороне противника, бороться за отбитые вратарём противника мячи. Как правило линейный — крепкий и коренастый)

Продолжительность игры

Матчи взрослых команд (от 16 лет) состоят из двух таймов по 30 минут с 15-минутным перерывом (матчи детских команд 8-12 лет состоят из двух таймов по 20 минут, а команд 12-16 лет — из двух таймов по 25 минут). После перерыва команды меняются сторонами площадки. В случае необходимости выявления победителя может быть назначено дополнительное время — два тайма по 5 минут с 1-минутным перерывом. Если первое дополнительное время не выявило победителя, то через 5 минут назначается второе дополнительное время на тех же условиях. Если и второе дополнительное время завершилось вничью, назначается серия 7-метровых бросков (аналогично послематчевым пенальти в футболе). Регламент соревнований может предусматривать серию 7-метровых и непосредственно после окончания основного времени.

Отсчёт времени не прерывается при кратковременных остановках игры (например, при выходе мяча за боковую линию). В случае необходимости более продолжительной остановки судьи могут остановить секундомер. В частности, остановка секундомера обязательна при удалении игрока, совещании судей.

Каждая команда имеет право один раз в течение тайма взять 1-минутный тайм-аут, на время которого секундомер также останавливается. Тайм-аут разрешается брать, когда команда владеет мячом.

1.5 Структура многолетней подготовки (этапы, периоды).

Программа «Гандбол» реализуется в МБУ ДО ДЮСШ г. Волхов с учетом особенностей организации тренировочной и методической деятельности:

по группам видов спорта

- командные игровые виды спорта;

по Всероссийскому реестру видов спорта

- Гандбол № 011 000 2611Я

по этапам подготовки

- этап начальной подготовки (периоды до одного года; свыше одного года);
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) (периоды: начальной специализации; углубленной специализации)

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

- этап начальной подготовки – до 2 лет;
- тренировочный этап (период базовой подготовки) – до 2 лет;
- тренировочный этап (период спортивной специализации) – до 3 лет;

Срок обучения по Программе – 7 лет.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

МБУ ДО ДЮСШ г. Волхов имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки.

Этап начальной подготовки (НП)

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основные задачи этапа:

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

Тренировочный этап (ТЭ)

Тренировочные группы формируются на конкурсной основе лицами, прошедшими начальную подготовку не менее одного года, выполнившими переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Этот этап состоит из двух периодов:

- базовой подготовки (2 года обучения);
- спортивной специализации (3 года обучения).

В тренировочные группы зачисляются на конкурсной основе только здоровые и практически здоровые учащиеся, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общей физической и специализированной подготовке.

Основные задачи этапа:

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

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее профессиональное образование.

Специфика избранных видов спорта предусматривает возможность участия в реализации Программы специалистов, имеющих высшее образование по инженерным и военным специальностям, при условии прохождения ими профессиональной переподготовки.

1.6 Возраст детей для зачисления на обучение, наполняемость.

Группы занимающихся для прохождения тренировочного процесса комплектуются по этапам (периодам) подготовки.

Наполняемость при формировании тренировочных групп и определении объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах) определяется в таблице № 1.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Наполняемость групп по периодам и годам обучения, объём недельной нагрузки

Таблица 1

Этап подготовки	Период	Сроки обучения	Год обучения	Наполняемость групп, чел		Нормативный объем недельной нагрузки
				оптимальный	максимальный*	
Этап начальной подготовки	До одного года	до 2 лет	1 год	14-16	25	6
	Свыше одного года		2 год	12-14	20	8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Период начальной специализации (базовой подготовки)	до 2 лет	1 год	10-12	14	12
			2 год	10-12	14	14
	Период углубленной спортивной специализации	до 3 лет	3 год	8-10	12	16
			4 год	8-10	12	18
			5 год	8-10	12	18

Примечание:

*при проведении занятий с занимающимися из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе. Например:

- при объединении в расписании занятий в одну группу занимающихся на тренировочном этапе максимальный количественный состав не может превышать 10 человек;
- при объединении в расписании в одну группу занимающихся на тренировочном этапе (углубленной специализации) и на этапе начальной подготовки максимальный количественный состав не может превышать 12 человек.

******В командных игровых видах спорта максимальный состав группы определяется на основании правил проведения официальных спортивных соревнований и в соответствии с заявочным листом для участия в них.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп при соблюдении условий:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, рассчитываемый в соответствии с примечанием * таблицы N 1.

Минимальный возраст учащихся, допускаемых к освоению Программы:

- на этапе начальной подготовки – 7 лет;
- на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 9 лет.

Максимальный возраст – 18 лет.

По решению учредителя в спортивной школе допускается дальнейшее прохождение спортивной подготовки лиц старше 18 лет.

Учащиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные требования Программы, до окончания освоения данной Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из спортивной школы по возрастному критерию.

Прием на обучение проводится на принципах равных условий приема для всех поступающих.

Зачисление для обучения по Программе осуществляется при отсутствии противопоказаний к занятию гандболом.

Поступающий и (или) его родители (законные представители) могут ознакомиться с Уставом, с лицензией на осуществление образовательной деятельности, со свидетельством о государственной аккредитации, с образовательными программами и другими документами, регламентирующими организацию и осуществление образовательной деятельности, права и обязанности учащихся.

2. Учебный план

2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям.

Программа «Гандбол» соответствует Требованиям к минимуму содержания Программ по командным игровым видам спорта и содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;

- избранный вид спорта;
- специальная физическая подготовка;

Программа учитывает особенности подготовки учащихся по избранным видам спорта, в том числе:

- вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой избранного вида спорта при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов;
- постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на этапах (периодах) обучения;
- большой объем соревновательной деятельности.

Продолжительность и объемы реализации Программы
по предметным областям

Таблица 2

Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (период базовой подготовки)		Тренировочный этап (период спортивной специализации)		
	1 год	2 год	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год
Недели	46	46	46	46	46	46	46
Количество часов в неделю	6	8	12	14	16	18	18
Всего часов	276	368	552	644	736	828	828

2.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства.

Результатом освоения Программ по командным игровым видам спорта является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта

Таблица 3

№ п/п	Содержание предметной области	Соотношение объемов обучения	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (период базовой подготовки)		Тренировочный этап период спортивной специализации)			Формы промежуточной аттестации	Итоговая аттестация
			1 год	2 год	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год		
	Теория и методика ФКиС	10%	25	38	50	59	67	76	84	ТЗ, К,О	ТЭ
1	История развития избранного вида спорта	10%	3	4	5	6	7	8	8	ТЗ, К,О	ТЭ
2	Место и роль ФКиС в современном обществе	5%	1	2	3	3	3	4	4	ТЗ, К,О	ТЭ
3	Основы законодательства в сфере ФКиС	5%	1	2	3	3	3	4	4	ТЗ, К,О	ТЭ
4	Основы спортивной подготовки	20%	5	8	10	12	13	15	17	ТЗ, К,О	ТЭ
5	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	20%	5	8	10	12	13	15	17	ТЗ, К,О	ТЭ
6	Гигиенические знания, умения и навыки	10%	3	4	5	6	7	8	8	ТЗ, К,О	ТЭ
7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	5%	1	2	3	3	3	4	4	ТЗ, К,О	ТЭ
8	Основы спортивного питания	5%	1	2	3	3	3	4	4	ТЗ, К,О	ТЭ
9	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	5%	1	2	3	3	3	4	4	ТЗ, К,О	ТЭ
10	Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	15%	4	6	8	9	10	11	13	ТЗ, К,О	ТЭ
Всего			25	38	50	59	67	76	84	0	

В области общей физической подготовки

Таблица 4

№ п/п	Содержание предметной области	Соотношение объемов обучения	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (период базовой подготовки)		Тренировочный этап (период спортивной специализации)			Формы промежуточной аттестации	Итоговая аттестация
			1 год	2 год	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год		
	Общая физическая подготовка	20%	50	76	101	118	134	151	168	КСТ, КН	КС
1	Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	50%	25	38	50	59	67	76	84		
2	Освоение комплексов физических упражнений	25%	13	19	25	29	34	38	42		
3	Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию	25%	13	19	25	29	34	38	42		
Всего		100%	50	76	101	118	134	151	168		

В области специальной физической подготовки

Таблица 5

№ п/п	Содержание предметной области	Соотношение объемов обучения	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (период базовой подготовки)		Тренировочный этап (период спортивной специализации)			Формы промежуточной аттестации	Итоговая аттестация
			1 год	2 год	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год		
	Специальная физическая подготовка	15%	38	57	76	88	101	113	126	КСТ, КН	КС
1	Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости	20%	8	11	15	18	20	23	25	КСТ, КН	КС
2	Повышение индивидуального игрового мастерства	30%	11	17	23	26	30	34	38	КСТ, КН	КС
3	Освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником	30%	11	17	23	26	30	34	38	КСТ, КН	КС
4	Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности	20%	8	11	15	18	20	23	25	КСТ, КН	КС
Всего		100%	38	57	76	88	101	113	126		

В области избранного вида спорта

Таблица 6

№ п/п	Содержание предметной области	Соотношение объемов обучения	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (период базовой подготовки)		Тренировочный этап (период спортивной специализации)			Формы промежуточной аттестации	Итоговая аттестация
			1 год	2 год	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год		
	Избранный вид спорта	45%	113	170	227	265	302	340	378	КСТ, ОС, КвС	ОС
1	Овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта	25%	28	43	57	66	76	85,1	95	КСТ, ОС, КвС	ОС
2	Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях	15%	17	26	34	40	45	51	57	КСТ, ОС, КвС	ОС

3	Развитие специальных психологических качеств	15%	17	26	34	40	45	51	57	КСТ, ОС, КвС	ОС
4	Обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры	20%	23	34	45	53	60	68	76	КСТ, ОС, КвС	ОС
5	Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок	20%	23	34	45	53	60	68	76	КСТ, ОС, КвС	ОС
6	выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта	5%	6	9	11	13	15	17	19	КСТ, ОС, КвС	ОС
Всего		100%	113	170	227	265	302	340	378		

2. 3 Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения.

В процессе реализации Программы «Гандбол» (командным игровым видам спорта) необходимо следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения

Таблица 7

№ п/п	Содержание предметной области	Соотношение объемов обучения	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (период базовой подготовки)		Тренировочный этап (период спортивной специализации)			Формы промежуточной аттестации	Итоговая аттестация
			1 год	2 год	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год		
1	Теория и методика ФКиС	10%	28	37	55	64	74	83	83	тэ, о, ф, с	тэ
2	Общая физическая подготовка	20%	55	73	110	129	147	165	165	кС, кН	кС

3	Специальная физическая подготовка	15%	41	55	83	97	110	124	124	КС, КН	КС
4	Избранный вид спорта	45%	124	166	249	290	331	373	373	КС, ОС, Кв С	ОС
5	Самостоятельная работа	10%	28	37	55	64	74	83	83	ТЗ, КН	
Недели			46	46	46	46	46	46	46		
Количество часов в неделю			6	8	12	14	16	18	18		
Всего часов		100%	276	368	552	644	736	828	828		

Учебный план МБУ ДО ДЮСШ г. Волхов для Программы «Гандбол» составляется из расчёта не менее 46 недель.

Образовательный процесс может быть организован в соответствии с **индивидуальными учебными планами** в объединениях по интересам, сформированных в группы учащихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющиеся основным составом объединения, а также индивидуально. Обучение по **индивидуальному учебному плану**, в том числе **ускоренное обучение**, в пределах осваиваемой дополнительной общеобразовательной программы осуществляется в порядке, установленном локальными нормативными актами организации.

Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (обязательна на всех этапах подготовки);
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Непрерывность освоения учащимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях;
- участие учащихся в учебно-тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам подготовки.

Самостоятельная работа учащихся допускается, начиная с

тренировочного этапа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой учащихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

3. Методическая часть

3.1 Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки.

Методическая часть Программы включает:

- учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле;
- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения;
- практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Программа устанавливает для практического раздела следующие виды спортивной подготовки:

- на этапе начальной подготовки: основы техники гандбола, разносторонняя физическая подготовка, контрольные нормативы, позволяющие зачислить учащихся в тренировочные группы.
- на тренировочном этапе: разносторонняя физическая и функциональная подготовленность, основы техники, воспитание основных физических качеств, приобретение соревновательного опыта, уточнение спортивной специализации, подготовку и выполнение контрольно-переводных нормативов, приобретение навыков организации и проведения соревнований. В период углубленной специализации: совершенствование в технике, воспитание специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных нагрузок, расширение соревновательного опыта.

В области теория и методика физической культуры и спорта:

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного

минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теоретической подготовке спортсменов на этапах многолетней подготовки:

1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.
2. Физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие.
3. Повышение роли и значения физической культуры в борьбе за культурный и здоровый отдых и творческое долголетие людей.
4. Единая всероссийская спортивная классификация.
5. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России.
6. Роль спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, роста мастерства спортсменов и совершенствования методов обучения и тренировки. Краткий разбор положения о действующей спортивной классификации и разрядных норм по данному виду спорта.
7. Организационная структура и управление физкультурным движением в России.
8. Краткая характеристика состояния и задачи развития физической культуры и спорта в спортивной школе.
9. Достижения российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.
10. Краткая характеристика международных связей российских гандболистов. Значение выступлений российских гандболистов в соревнованиях для популяризации достижений российского спорта.
11. Краткий обзор развития гандбола в России.
12. Возникновение гандбола. Гандбол в программе Олимпийских игр в настоящее время. Развитие гандбола в СССР. Значение Всесоюзной спартакиады для развития гандбола. Развитие детского, юношеского гандбола. Участие гандболистов в соревнованиях на первенство Европы и мира, в Олимпийских играх. Задачи и перспективы дальнейшего развития гандбола в России.
13. Развитие гандбола в мире. Международная федерация гандбола.
14. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов. Основные сведения о крови и кровообращении, краткие сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Воздействие физических упражнений на систему дыхания.

15. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

16. Краткие сведения о нервной системе и механизме нервной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями.

17. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма.

18. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

19. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.

20. Общие гигиенические требования к занимающимся гандболом с учетом специфических особенностей. Общий режим дня, режим труда и отдыха. Гигиена сна, гигиена питания, питьевой режим. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена одежды и обуви.

21. Гигиенические требования к местам занятий гандболом, инвентарю и спортивной одежде.

22. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики. Вред курения и употребления спиртных напитков. Регулирование веса спортсмена.

23. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях гандболом.

24. Значение, содержание и организация врачебного контроля и совместной работы врачей и тренеров при занятиях.

25. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях организма.

26. Спортивный травматизм и меры его предупреждения при занятиях данным видом спорта. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, мышц и сухожилий. Кровотечения, их виды и способы остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы).

27. Действия высокой температуры: ожог, солнечный, «тепловой» удар. Действия низкой температуры: ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.

28. Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже, основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание), массаж перед тренировочным

занятием и соревнованием, вовремя и после соревнований.

29. Физиологические основы спортивной тренировки.

30. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки гандболиста и показатели тренированности различных по полу и возрасту групп занимающихся.

31. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Утомление и перетренировка как временное нарушение координации функций организма, снижение работоспособности; особенности возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях по прыжкам.

В области общей и специальной физической подготовки:

Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП. Тем не менее, считается, что общий объем ОФП на протяжении многих лет спортивных тренировок должен приближаться к 40–50 %.

Средства общей физической подготовленности.

Средствами общей физической подготовки занимающихся гандболом являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении.

Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием

тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гребля, акробатика, гимнастика).

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

В области избранного вида спорта:

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

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

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеомагнитофонных записей; использование предметных и других ориентиров;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Тактическая подготовка.

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды – называют спортивной тактикой.

Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться

друг от друга.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка спортсмена – это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на спортсмена с целью выработки у него необходимого для данного вида спорта психологических качеств и черт личности. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности.

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решение проблем, связанных с тренировочным процессом.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

3.2 Требования техники безопасности.

Учащиеся, проходящие спортивную подготовку, обязаны:

- своевременно проходить медицинские осмотры, предусмотренные в соответствии с нормативными актами

Учреждения,

- выполнять по согласованию с тренером указания врача;
- незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, осуществляющей спортивную подготовку, либо своему тренеру, о возникновении при прохождении спортивной подготовки ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица либо жизни или здоровью иных лиц, в том числе о неисправностях, используемых оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении спортивной подготовки;
- соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;
- соблюдать антидопинговые правила;
- предоставлять информацию о своем местонахождении в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами в целях проведения допинг-контроля;
- не принимать участие в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования по виду или видам спорта, по которым они участвуют в соответствующих официальных спортивных соревнованиях;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья.

Тренер-преподаватель обязан:

- Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.
- Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
- Подавать докладную записку в учебную часть ДЮСШ о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Допуск к занятиям осуществляется только через регистрацию по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся ДЮСШ с правилами безопасности при проведении занятий.

3.3 Объемы тренировочных нагрузок (максимальных).

Учащийся имеет право на освоение программ в объеме, установленном организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки. Федеральные стандарты спортивной подготовки включают в себя требования

к содержанию программ, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки, нормативы физической подготовки с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица 8

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	8	12-14	16-18
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	4-6	5-6
Общее количество часов в год	276-276	368-368	552-644	736-828
Общее количество тренировок в год	138-184	138-230	184-276	230-276

Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах) приведены в таблице:

Таблица 9

Этап подготовки	Период	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Углубленной специализации	8 - 10	12	16 - 18
	Начальной специализации	10 - 12	14	12 - 14
Этап начальной подготовки	Свыше одного года	12 - 14	20	8
	До одного года	14 - 16	25	6

В командных игровых видах спорта максимальный состав группы определяется на основании правил проведения официальных спортивных соревнований и в соответствии с заявочным листом для участия в них.

4. Система контроля и зачётные требования

4.1 Комплексы контрольных упражнений.

Приёмные нормативы на этапе начальной подготовки

Таблица 10

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
1	Быстрота	Бег по дистанции 30 м, с	6,0	6,1
2	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, см	160	150
		Метание гандбольного мяча (№2) на дальность с места одной рукой, м	11,00	9,00
		Метание гандбольного мяча (№2) двумя руками сидя, м	6,00	5,00
3	Силовая выносливость	Тройной прыжок с места, см	450	460
4	Координация	Челночный бег 3x10 м, с	9,8	10,4

Приёмные нормативы на тренировочном этапе

Таблица 11

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
1	Быстрота	Бег по дистанции 30 м, с	5,6	5,7
2	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, см	180	170
		Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой, м	9,00	7,00
		Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя, м	5,20	4,20
3	Силовая выносливость	Тройной прыжок с места, см	500	480
4	Координация	Челночный бег 2x100 м, с	59,4	1.02,0
5	Техническое качество	Обязательная техническая программа, к-во передач за 1 мин	50	49

Нормативы промежуточной аттестации на этапе НП (Юноши)

Таблица 12

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	1 год обучения	2 год обучения

1	Быстрота	Бег по дистанции 30 м, с	5,9	5,8
2	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, см	180	185
		Метание гандбольного мяча (№2) на дальность с места одной рукой, м	11,00	13,00
		Метание гандбольного мяча (№2) двумя руками сидя, м	6,00	7,00
3	Силовая выносливость	Тройной прыжок с места, см	450	470
4	Координация	Челночный бег 3x10 м, с	9,8	9,6
5	Техническое качество	Обязательная техническая программа, количество передач за 1 мин	40	45

Нормативы промежуточной аттестации на этапе НП (Девушки)

Таблица 13

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	1 год обучения	2 год обучения
1	Быстрота	Бег по дистанции 30 м, с	6,0	5,9
2	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, см	160	165
		Метание гандбольного мяча (№2) на дальность с места одной рукой, м	9,00	10,00
		Метание гандбольного мяча (№2) двумя руками сидя, м	5,00	6,00
3	Силовая выносливость	Тройной прыжок с места, см	440	460
4	Координация	Челночный бег 3x10 м, с	10,2	10,1
5	Техническое качество	Обязательная техническая программа, количество передач за 1 мин	39	44

Нормативы промежуточной аттестации на ТЭ (Юноши)

Таблица 14

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
1	Быстрота	Бег по дистанции 30 м, с	5,5	5,2	5,0	4,8	4,6
2	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, см	185	195	205	215	225
		Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой, м	12,00	14,00	18,00	22,00	24,00
		Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя, м	6,00	7,50	9,00	10,00	11,00
3	Силовая выносливость	Тройной прыжок с места, см	500	560	620	680	750
4	Координация	Челночный бег 2x100 м, с	59,4	58,8	58,0	57,0	56,0
5	Техническое качество	Обязательная техническая программа, к-во передач за 1 мин	51	52	53	54	56

Нормативы промежуточной аттестации на ТЭ (Девушки)

Таблица 15

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
1	Быстрота	Бег по дистанции 30 м, с	5,7	5,5	5,3	5,0	4,9
2	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, см	170	175	180	190	200
		Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой, м	10,00	12,00	15,00	18,00	20,00
		Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя, м	5,20	5,90	6,70	7,50	8,20
3	Силовая выносливость	Тройной прыжок с места, см	500	540	580	620	650
4	Координация	Челночный бег 2x100 м, с	1.02,0	1.01,0	59,0	58,0	57,0
5	Техническое качество	Обязательная техническая программа, к-во передач за 1 мин	50	51	52	53	55

Требования к спортивным результатам в гандболе

Таблица 16

Наименование этапа	Период обучения	Спортивный разряд
Начальной подготовки	1 год	-
	2 год	-
Тренировочный	1 год	3 юн
	2 год	3 юн
	3 год	2 юн
	4 год	2 юн
	5 год	1 юн

4.2 Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации учащихся.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся:

- промежуточная аттестация — ежегодно, после каждого года (периода) обучения на этапах подготовки;
- итоговая аттестация — после освоения Программы на начальном этапе подготовки и на тренировочном этапе подготовки.

Основные требования к контролю:

- Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.
- Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности учащихся определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится устный экзамен по пройденным темам.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения (таблицы 12,13,14,15), которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах

многолетней подготовки.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Избранный вид спорта» применяются требования к спортивным результатам (таблица 16).

При проведении промежуточной и итоговой аттестации учащихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки

Учащийся переходит на следующий этап (период) подготовки при условии выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода). Ежегодно приказом Учреждения утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех учащихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления, учащегося из ДЮСШ.

Для учащихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации учащийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только учащиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе): либо данный учащийся отчисляется из ДЮСШ за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

По окончании обучения по данной Программе по результатам итоговой аттестации учащемуся (выпускнику) выдается свидетельство об обучении, форма которого устанавливается локальным нормативным актом Учреждения.

4.3 Требования к результатам освоения.

Результатом освоения Программы является приобретение учащимися знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их

выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;

- предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;

В области общей физической подготовки:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;

В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов, и званий по избранному виду спорта;

В области специальной физической подготовки:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

5. Перечень информационного обеспечения

5.1 Список литературы.

1. В.Я. Игнатьева, Н.И. Хомутов – типовая программа «Гандбол» для детско-юношеских школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Москва, 1977 г.
2. В.Я. Игнатьева, И.В. Петрачева. – типовая поурочная программа «Гандбол» для детско-юношеских школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Москва, 1984 г.
3. В.Я. Игнатьева, В.С. Максимов, И.В. Петрачева. – гандбол: примерная программа для системы дополнительного образования детей: для детско-юношеских школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Москва, «Советский спорт» 2003 г.
4. Ю.Д. Железняк, и др. – спортивные игры: техника, тактика обучения Москва, «академия» 2001 г.
5. Л.А. Латышкевич, И.Е. Турчин, Л.Р. Маневич. – «Гандбол» Киев, «Выща школа», 1988 г.
6. М.П. Клусов – ручной мяч в школе – Москва, «Просвещение» 1978 г.
7. В.Я. Игнатьева, Ю.М. Портных – «Гандбол» Москва, «Физкультура, образование и наука», 1996 г.
8. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - Москва: Физкультура и спорт, 1983. - 129 с.
9. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - Москва: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.
10. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - Москва: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
11. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - Москва, 1995. - 37 с.
12. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - Москва: Физкультура и спорт, 1974. - 232 с.

5.2 Перечень аудиовизуальных средств

1. Аудиовизуальные средства –

- кинофильмы,
- кинофрагменты,
- кинокольцовки,
- диафильмы,
- диапозитивы,
- транспаранты,
- записи на грампластинках и магнитной ленте, CD
- радио- и телепередачи и др.

5.3 Перечень интернет – ресурсов

- <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
- <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
- <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
- <http://www.ihf.info/> - Международная федерация гандбола
- <http://www.eurohandball.com/> - Европейская гандбольная федерация
- <http://www.rushandball.ru/> - Федерация гандбола России
- <http://www.mon.gov.ru/> - Министерство образования и науки Российской Федерации
- <http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»
- <http://www.window.edu.ru/> - информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»
- <http://www.school-collection.edu.ru/> - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;
- <http://www.fcion.edu.ru/> - федеральный центр информационно – образовательных ресурсов