

Департамент образования муниципального образования город Краснодар  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования городская детско-юношеская спортивная школа МО  
город Краснодар

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31» августа 2021 года  
Протокол № 6



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ГАНДБОЛ»**

Уровень программы: ознакомительный, базовый  
Срок реализации программы: 2 года: 552ч (1 год – 276ч; 2 год – 276ч)  
Возрастная категория: 5-7 лет (ознакомительный уровень); 8-18 (базовый уровень)  
Состав группы: до 25 человек  
Форма обучения: очная, дистанционная  
Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе  
ID-номер Программы в Навигаторе: 16



Авторы составители:  
*Данилова Ирина Сергеевна* заместитель директора по методической работе  
*Пахомов Евгений Вячеславович* тренер-преподаватель по гандболу

г. Краснодар 2021

## Содержание

### **Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.»**

1.1	Пояснительная записка.	стр. 3
1.1.1	Направленность программы.	стр. 4
1.1.2	Актуальность программы. новизна, педагогическая целесообразность.	стр. 4
1.1.3	Отличительная особенность программы.	стр. 5
1.1.4	Адресат программы.	стр. 5
1.1.5	Цели и задачи программы.	стр. 6
1.1.6	Уровень программы. объем и сроки.	стр. 7
1.1.7	Форма обучения (очная и дистанционная и (или) комбинированная).	стр. 7
1.1.8	Режим занятий.	стр. 8
1.1.9	Особенности организации образовательного процесса.	стр. 8
1.1.10	В программе предусмотрена разноуровневая технология организации обучения (программа разноуровневая).	стр. 9
1.2.	Содержание программы.	стр. 10
1.2.1.	Учебный план программы.	стр. 10
1.2.2.	Содержание учебного плана.	стр. 11
1.2.3.	Планируемые результаты.	стр. 28
1.2.3.1.	Предметные результаты.	стр. 28
1.2.3.2.	Личностные результаты.	стр. 28
1.2.3.3.	Метапредметные результаты.	стр. 28

### **Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.»**

2.1.	Календарный учебный график программы.	стр. 29
2.2.	Условия реализации программы.	стр. 30
2.3.	Формы аттестации.	стр. 31
2.4.	Оценочные материалы.	стр. 32
2.5.	Методические материалы.	стр. 34
2.6.	Рабочие программы (модули).	стр. 35
2.7.	Список литературы.	стр. 40

**Раздел I «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемый результат».**

**1.1. Пояснительная записка.**

Данная программа разработана в соответствии со следующими документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р.
3. План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р.
4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 года протоколом заседания президиума при Президенте РФ.
5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 года.
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р.
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). Москва, 2015 года-Информационное письмо 09-3242 от 18 ноября 2015 года.
10. Приказ Минтруда России от 05 мая 2018 года № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018 года, регистрационный № 25016).
11. Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 года.
12. Краевые методические рекомендации по проектированию общеобразовательных общеразвивающих программ (2020 год).

**1.1.1. Направленность** – физкультурно-спортивная. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по гандболу является модульной и предназначена для системы дополнительного образования детей.

В предлагаемой программе представлены необходимые условия для личностного развития детей, позитивной социализации и профессионального самоопределения, социализации и адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации и творческого труда, удовлетворения индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом. Обеспечение духовно-нравственного, гражданского, патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания детей, формирование общей культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, подготовка спортивного резерва, удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов.

**1.1.2. Актуальность программы** обусловлена глубоким пониманием необходимости здорового образа жизни. Она направлена на формирование у детей устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств. Родители и педагоги стремятся вырастить детей счастливыми, позитивно воспринимающими жизнь, способными к преодолению трудностей, к достижению наиболее полной самореализации. Именно здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, воли, дарований и природных способностей. Программа помогает творчески реализовать эту потребность, ибо бесконечное разнообразие движений развивает не только чувство ритма, укрепляет скелет и мускулатуру, но и стимулирует память, внимание, мышление и воображение ребенка.

**Новизна программы** заключается в комбинировании материалов нескольких программ, выделении наиболее важных принципов и содержательных элементов, строгом соблюдении принципа последовательного увеличения сложности выполнения заданий, задействовании большого количества игровых упражнений и спортивных игр.

**Педагогическая целесообразность** обусловлена учетом и опорой на психофизиологические факторы, лежащие в основе системы подготовки гандбола и исходные общие требования, зафиксированные в международных квалификационных нормативах гандбола. Используемые в гандболе методы психофизического воспитания формируют навыки саморегуляции, позволяющие противостоять стрессам современной жизни, давая человеку возможность сконцентрировать силы на достижении своей жизненной цели, на решении конкретных задач, возникающих проблем. Занятия способствуют развитию социальной активности, целеустремленности. Осознание собственной силы и возможностей формирует нормальную самооценку и снижает агрессивность учащихся.

**1.1.3. Отличительной особенностью** данной программы является личностно - ориентированный подход по освоению учебного материала, обуславливающий развитие у учащихся целостной системы ценностных ориентаций. К освоению программы допускаются учащиеся возраста 5-18 лет, не зависимо от жизненной ситуации без предъявления требований к уровню физической подготовленности:

- за счет привлечения максимально возможного числа детей у тренера-преподавателя появляется возможность просмотреть талантливых в спортивном отношении учащихся на основе двигательной одаренности;

- программа не предусматривает подготовку учащихся к прохождению промежуточной и итоговой аттестации (сдача контрольно - переводных нормативов).

Специфической особенностью тренировочных занятий является содействие нормальному физическому развитию, укреплению здоровья и формированию двигательных навыков, умений и связанных с ними знаний. Занятия в этих группах направлены на общее физическое развитие, а также нравственных, эстетических качеств.

При занятиях необходимы: доброжелательность тренера-преподавателя, активность и эмоциональный настрой учащихся, доброжелательная и активная среда.

**1.1.4. Адресат программы.** Примерный портрет учащегося, для которого будет актуальным обучение по данной программе. Рекомендуются принимать учащихся 5-18 лет, любящих заниматься спортом. Группы могут быть как одновозрастные, так и разновозрастные. Для каждого возраста имеет значение коллектив, его общественное мнение, отношения со сверстниками, оценки их поступков и действий. Учащийся стремится завоевать в глазах сверстников авторитет, занять достойное место в коллективе. Заметно проявление стремления к самостоятельности и независимости, возникает интерес к собственной личности, формируется самооценка, развиваются абстрактные формы мышления. Часто он не видит прямой связи между привлекательными для него качествами личности и своим повседневным поведением.

Старшие подростки 12-14 лет складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Проявляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Они начинают обращать эти требования и к самим себе. Дети этого возраста испытывают внутреннее беспокойство. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем она им более нравится. Авторитет взрослого больше не существует. Они болезненно относятся к расхождениям между словами и делами взрослого. Они все настойчивее начинают требовать от старшего уважения своих взглядов и мнений и особенно ценят серьезный, искренний тон взаимоотношений. Дисциплина может страдать из-за

«группового» авторитета. Возрастные особенности у подростков 14-18 лет. Проявляется четкая потребность к самопознанию, формируется самосознание. ставятся задачи саморазвития, самосовершенствования, самоактуализации. Осуществляется профессиональное и личностное самоопределение. Ведущая деятельность – учебно-профессиональная, в процессе которой формируются мировоззрение, профессиональные интересы и идеалы. Этот период отличается желанием демонстрировать свои способности. Появляется потребность в значимом взрослом. Это время очень противоречиво. С одной стороны, хочется быть особенным, с другой – безопаснее быть как все. Подростки мечтают о самостоятельности.

#### ***1.1.5. Цели и задачи программы.***

***Ознакомительный уровень.*** Путем пробного погружения в предметную сферу создать активную мотивирующую среду для формирования познавательного интереса учащегося и обеспечения им овладения элементарной компонентной грамотностью, что позволит сделать в дальнейшем осознанный выбор. Формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие учащихся через обучение элементам гандбола.

***Базовый уровень.*** Формирование у учащихся интереса, устойчивой мотивации к выбранному виду (направлению) деятельности. Освоение базовых знаний, умений и навыков по определенному виду деятельности. Расширение спектра специализированных знаний по смежным дисциплинам для дальнейшего творческого самоопределения, развитие личностных компетенций: ценностно-смысловых, общекультурных, учебно-познавательных, информационных, коммуникативных, социально-трудовых.

#### ***Задачи:***

##### ***1. Образовательные:***

обучение двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении технических элементов гандбола;  
обучение разнообразным подвижным и развивающим играм, а также участие в спортивных праздниках, соревнованиях, умению самовыражаться;  
обучение правилам поведения на занятиях.

##### ***2. Воспитательные:***

воспитание интереса к занятиям гандболом;  
воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;  
воспитание уважительного отношения к партнёрам, сопернику, окружающим;  
воспитание коммуникативных навыков.

##### ***3. Развивающие:***

формирование познавательной активности;  
развитие кондиционных и координационных способностей;  
овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);  
овладение правилами судейства соревнований;  
приобретение соревновательного опыта;  
формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе, судья по гандболу.

Разумное решение этих задач даст следующие результаты: повысит скорость и качество усвоения новых движений, уровень «двигательной находчивости». Основными формами тренировочных занятий в ГДЮСШ являются: теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые тренировочные занятия, тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях, участие в оздоровительном лагере. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

#### ***1.1.6. Уровни программы, объем и сроки.***

Общеразвивающая программа включает общую физическую, специальную физическую и теоретическую подготовку. Учебный материал распределён с учётом специфики вида спорта и возрастных особенностей занимающихся.

*Ознакомительный уровень 5-7 лет*, общее количество учебных часов, запланированных на учебный год – 276 часов, 3 занятия в неделю. Продолжительность занятия – учебное время 2\*45 минут, 10 минут – короткий перерыв, проветривание.

Для детей 5-7 лет: 5 минут – организационный момент, 20-25 минут образовательная деятельность, 5-10 минут – динамическая пауза, 10 минут – рефлексия, подведение итогов.

Срок реализации 46 недели (6 часов в неделю), срок освоения 1 год, модуль 1 – 276 часов.

*Базовый уровень 8-18 лет*, общее количество учебных часов, запланированных на учебный год – 276 часов, 3 занятия в неделю. Продолжительность занятия – учебное время 2\*45 минут, 10 минут – короткий перерыв, проветривание.

Для детей 8-18 лет: 5 минут – организационный момент, 35 минут образовательная деятельность, 5 минут – рефлексия, подведение итогов.

Срок реализации 46 недели (6 часов в неделю), срок освоения 1 год, модуль 2 – 276 часов.

Общий срок реализации программы – 2 года. Программа реализуется в течении учебного года.

***1.1.7. Форма обучения*** по данной программе – очная. Занятия групп проводятся согласно санитарно-эпидемиологических требований к учреждениям дополнительного образования детей (СанПиН) и согласно утвержденного расписания.

Реализация данной программы возможна с применением информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих освоение учащимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения учащихся. То есть дистанционных и комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе.

МБОУ ДО ГДЮСШ разработаны учебно-методические материалы по каждому модулю программы позволяющие осуществлять электронное обучение с применением дистанционных технологий. Материалы расположены на интернет ресурсе, всю информацию можно найти на сайте организации по ссылке <http://gdush.centerstart.ru>. Доступ к дистанционным методическим материалам имеют все тренеры-преподаватели МБОУ ДО ГДЮСШ.

#### **1.1.8. Режим занятий.**

**Ознакомительный уровень** общее количество учебных часов, запланированных на учебный год – 276 часов, 3 занятия в неделю. Продолжительность занятия – учебное время 2\*45 минут, 10 минут – короткий перерыв, проветривание. Срок реализации 46 недели (6 часов в неделю), срок освоения 1 год, модуль 1 – 276 часов.

**Базовый уровень** общее количество учебных часов, запланированных на учебный год – 276 часов, 3 занятия в неделю. Продолжительность занятия – учебное время 2\*45 минут, 10 минут – короткий перерыв, проветривание.

Срок реализации 46 недели (6 часов в неделю), срок освоения 1 год, модуль 2 – 276 часов;

#### **Рекомендованный режим занятий**

**Таблица № 1**

Возраст учащихся	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Кол-во часов в год	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
5-7 лет	2*45 мин	3	276	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке
8 лет -18 лет	2 * 45 мин	3	276	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке

**1.1.9. Особенности организации образовательного процесса.** Организация тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики обучения, позволяющей учащимся выполнить объем тренировочных и соревновательных нагрузок, достаточный для освоения программы. На обучение по дополнительной общеразвивающей программе допускаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. В программе предусмотрена возможность занятий по индивидуальным учебным планам, разработанным и утвержденным директором.

**Состав группы** постоянный 10-25 учащихся, **занятия** (индивидуальные и групповые), **виды занятий** по программе определяются содержанием программы, основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные



мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, тренировочных сборах, беседы, просмотр учебных, документальных и др. фильмов, соревнований, инструкторская и судейская практика.

Теоретические занятия - беседы с использованием иллюстрированного материала, просмотр презентаций и их дальнейшее обсуждение, доклады на разнообразные темы, диспуты, рассказы. Практические занятия – тренировка, мастер-классы, игровые занятия и конкурсы (с готовыми правилами; игры-соревнования, ролевые игры), ведение «Дневника спортсмена», метод проектов.

В среднем один раз в месяц организуются участие в соревнованиях, конференциях, конкурсах. Кроме того, занятия могут проходить по группам (работа в подгруппах, редколлегии отчета о соревнованиях, анализ и т. п.) и индивидуально (работа с докладчиками, с фотографом и т. п.)

Условия приёма регламентированы в «Положении о порядке зачисления, перевода и отчисления учащихся муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования городской детско-юношеской спортивной школы город Краснодар.

*1.1.10. В программе предусмотрена разноуровневая технология организации обучения (программа разноуровневая).*

Данная дополнительная общеразвивающая программа педагогически целесообразна, так как при ее реализации выполняются основные принципы разноуровневой подготовки спортсменов:

Принцип безопасности – учащиеся получают знания, необходимые для безопасного пребывания в спортивных залах и на спортивных площадках, знакомятся с основами избранного вида спорта, правилами гигиены и приемами первой доврачебной помощи.

Принцип постепенности - необходимые знания и навыки формируются постепенно, от простого к сложным. Подобные темы рассматриваются под разными углами, с усложнением и дополнением на последующих годах обучения.

Принцип системности - предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебного процесса: физической, технической, тактической, психологической, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип демократизации – учащимся предоставляется определенная свобода саморазвития и самоопределения.

*Ознакомительный уровень* (один год обучения) предполагает освоение основ физкультурно-спортивной деятельности, которые формирует общую и целостную картину изучаемой программы. Программа осуществляется в учебном году длительностью 276 часов и направлена на формирование знаний, умений и навыков по избранному виду спорта. Осуществление программы предполагает занятия с основным составом МБОУ ДО ГДЮСШ. Результатами ознакомительного уровня является овладение необходимыми знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта и применение их на практике.

Развитие ценностного отношения к физической культуре и спорту, к своему здоровью, к труду, к другим людям через спортивную деятельность.

*Базовый уровень обучения* длится учебный год (один год обучения). Количество часов – 276 часов. В этот период обучения предполагается расширение спектра специализированных знаний в области избранного вида спорта, формирование специальных знаний и практических навыков деятельности.

### *1.2. Содержание программы.*

Программа состоит из 2 образовательных модулей: модуль 1 (276 часов), модуль 2 (276 часов). В программу могут вноситься необходимые коррективы в соответствии с местными условиями и возможностями, может изменяться количество часов на изучение отдельных тем, а также их последовательность в рамках конкретного модуля.

#### *1.2.1. Учебный план.*

*Ознакомительный уровень 1-й год обучения (модуль 1)*

*Таблица №2*

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Введение	2	2	
<b>2. Основы подготовки</b>				
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	1	1	
2.	История развития гандбола	2	2	
3.	Воспитательная роль гандбола	2	2	
4.	Общая физическая подготовка	120		120
5.	Специальная физическая подготовка	40		40
6.	Специально подобранные упражнения	30		30
7.	Техническая подготовка	20		20
8.	Тактическая подготовка	20		20
9.	Психологическая подготовка	5	5	
10.	Подготовка к соревнованиям	3	3	
11.	Медицинский контроль	2	2	
12.	Техника безопасности при занятиях гандбола	2	2	
13.	Личная гигиена спортсмена, профилактика различных заболеваний	1	1	
14.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1	1	
15.	Приемы транспортировки пострадавшего	1	1	
16.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	
17.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	1	1	
18.	Самостоятельная работа	4		4
19.	Формы и виды самостоятельной работы	4		4
20.	Система контроля и зачетные требования	9		9
21.	Другие виды спорта и подвижные игры	9		9
<b>ИТОГО</b>		<b>276</b>	<b>24</b>	<b>252</b>

*Базовый уровень 2-й год обучения (модуль 2)*

*Таблица №3*

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение	2	2	
2.	Основы подготовки			
2.1	Теория и методика физической культуры и спорта	1	1	
2.1	История развития гандбола	2	2	
2.2	Воспитательная роль гандбола	2	2	
2.3	Общая физическая подготовка	120		120
2.4	Специальная физическая подготовка	40		40
	Специально подобранные упражнения	30		30
2.5	Техническая подготовка	20		20
2.6	Тактическая подготовка	20		20
	Психологическая подготовка	5	5	
2.8	Подготовка к соревнованиям	3	3	
	Медицинский контроль	2	2	
2.9	Техника безопасности при занятиях гандбола	2	2	
4.1	Личная гигиена спортсмена, профилактика различных заболеваний	1	1	
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1	1	
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	1	1	
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	1	1	
	Самостоятельная работа	4		4
	Формы и виды самостоятельной работы	4		4
	Система контроля и зачетные требования	9		9
	Другие виды спорта и подвижные игры	9		9
<b>ИТОГО:</b>		<b>276</b>	<b>24</b>	<b>252</b>

**1.2.2. Содержание учебного плана.**

*Содержание теоретической подготовки.*

**Тема 1. Физическая культура и спорт в России.**

Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура в школах и связь ее содержания с содержанием занятий в ГДЮСШ. Единая всероссийская спортивная классификация, разрядные нормы и требования по гандболу. Физическая культура и спорт в мире. международные соревнования, чемпионаты мира, Европы и

Олимпийские игры. Достижения российских (советских) спортсменов на этих соревнованиях, Олимпийские игры, выдающиеся спортсмены прошлых лет.

## **Тема 2. Гандбол в России и за рубежом.**

История гандбола в России. Гандбол как одно из самых эффективных средств физического воспитания. Организация гандбола в мире и России. Достижения российских (советских) юношеских сборных команд в международных соревнованиях по гандболу. Спортивные биографии лучших российских гандболистов. Гандбольные тренеры и их роль в воспитании спортсменов. Гандбольные клубы, детско-юношеские гандбольные школы. Создание новой инфраструктуры, обновление и реконструкция имеющейся материально-технической базы.

## **Тема 3. Строение и функции организма человека.**

Строение и функции различных систем организма человека. Ведущая роль центральной и периферической нервной систем в управлении работой мышц. Влияние физических упражнений на организм юных гандболистов, совершенствование функций мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем при выполнении физических упражнений и, особенно, занятиях гандболом. Динамика различных функциональных систем в многолетней подготовке гандболистов.

## **Тема 4. Основы спортивной тренировки.**

Понятие о спортивной тренировке. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков (техники упражнений) и развития физических качеств. Принципы и правила спортивной тренировки. Общая и специальная подготовка юных гандболистов. Положительные изменения в строении и функциях нервно-мышечного аппарата, происходящие под влиянием тренировки. Тренировочные упражнения, классификация, нагрузка, правила выполнения упражнений. Тренировочные занятия, тренировочные эффекты специальной и общей подготовки. Понятие о нагрузке и отдыхе, утомлении и восстановлении в тренировке. Методы тренировки (непрерывный и с перерывами). Влияние длительности, интенсивности и числа повторений упражнения на изменения в мышечной, сердечно-сосудистой и других системах организма юных гандболистов. Управление тренировкой как процессом изменения соотношения средств, используемых в ней, на разных этапах и в разных циклах.

## **Тема 5. Виды подготовки: специфическая интегральная подготовка.**

Игра в гандбол и гандбольные упражнения как основные виды специфической интегральной подготовки. Задача интегральной подготовки – обеспечение воздействия одного упражнения (игры в гандбол или гандбольного упражнения) на одновременное развитие разных видов подготовленности гандболистов (технической, тактической, физической, волевой и др.). Нагрузка игры и специфических упражнений, применяемых для повышения ее эффективности. Структура двигательной активности в игре и в специальных упражнениях. Классификация специальных игровых упражнений (большие, малые и средние игры), направленность нагрузки этих упражнений. Соревновательные игры как одно из основных средств интегральной подготовки.

**Тема 6. Виды подготовки: техническая подготовка гандболистов.**

Понятие о спортивной технике. Объем, разносторонность и эффективность технической подготовленности. Эффективная техника владения мячом – основа мастерства гандболистов. Приоритет освоения техники гандбола на начальных этапах многолетней подготовки гандболистов. Совершенствование внутримышечной и межмышечной координации как основной путь освоения техники гандбола. Техника работы с мячом в условиях дворового и школьного гандбола. Применение технических приемов в различных игровых ситуациях. Особенности технической подготовки юных и взрослых гандболистов. Характеристика техники ударов по мячу ногой и головой, ведения, обводки и финтов, отбора и вбрасывания мяча, остановки мяча различными частями тела. Контроль технической подготовленности юных гандболистов: тесты и нормативы.

**Тема 7. Виды подготовки: тактическая подготовка гандболистов.**

Понятие о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Объем, разносторонность и эффективность тактической подготовленности. Эффективная тактика игры – основа мастерства гандболистов. Командная, групповая и индивидуальная тактика. Тактика атакующих и оборонительных действий. Реализация избранной тактической схемы игры в зависимости от тактики соперника. Тактические замены в играх.

**Тема 8. Виды подготовки: физическая подготовка гандболистов.**

Понятие о физической подготовке гандболистов. Физическая подготовка как фактор улучшения физического состояния (здоровья, телосложения и физических качеств). Физическая подготовка как составная часть интегральной подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Физические качества гандболистов. Скоростные качества, силовые качества, выносливость, координационные качества, ловкость и гибкость. Особенности проявления физических качеств у детей от 5-7 до 12-14 лет. Взаимосвязь между физическими качествами и технической подготовленностью юных гандболистов.

**Тема 9. Виды подготовки: психическая подготовка, морально-волевая подготовка.**

Понятие о психике детей и подростков. Психические качества юных гандболистов. Межличностные отношения у юных гандболистов. Психология победителей, воспитание ее в играх и тренировках. Смелость, решительность, умение преодолевать трудности, уважение к сопернику и судьям.

**Тема 10. Планирование спортивной подготовки.**

Понятие об управлении тренировочным процессом. Программы (планы) – основные документы планирования. Перспективное (этапное), текущее и оперативное планирование. Конспекты тренировочных занятий. Периодизация учебно-тренировочного процесса. Взаимосвязь планирования соревновательной и тренировочной деятельности у юных гандболистов. Дневник тренировки гандболиста, самоконтроль, точность субъективных оценок тяжести игр и тренировок. Командные, групповые и индивидуальные тренировки. Комплексный контроль в гандболе. Три направления комплексного контроля:

контроль соревновательной деятельности, контроль тренировочных нагрузок, контроль состояния гандболистов. Три разновидности контроля: этапный, текущий и оперативный. Результаты комплексного контроля и их использование при планировании тренировочного процесса.

#### **Тема 11. Основы методики обучения.**

Понятие об учебно-тренировочном процессе. Обучение в тренировочном процессе. Словесные методы обучения: объяснение, рассказ и беседа. Наглядные методы обучения технике и тактике гандбола. Демонстрация (показ) технических приемов тренером, показ видеоизображений. Показ тактических действий. Разучивание технических приемов и тактических действий по частям и в целом. Подводящие упражнения. Методы воспитания физических качеств.

#### **Тема 12. Правила игры. Организация и проведение соревнований.**

Правила игры в гандбол. Права и обязанности гандболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды. Обязанности судей. Характеристика действий судьи и его помощников в игре. Выбор позиции судьей в различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаление гандболистов с поля. Воспитательная роль судьи. Место и значение соревновательных игр в подготовке гандболистов и формировании команды. Требования к организации и проведению соревнований. Регламент соревнований. Разновидности и системы соревнований: чемпионат и первенство. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Календарь игр, заявки и иные документы, необходимые для проведения соревнований. Порядок назначения судей. Оформление хода и результатов соревнований.

#### **Тема 13. Установка на игру и анализ игры.**

Понятие «установка на игру». Время ее проведения: подробно, без объявления состава, – в первый день межигрового цикла; кратко, с объявлением состава – непосредственно перед игрой. Мотивация в установке. Рассказ о тактике игры команды. Информация о сопернике: предполагаемый состав, ключевые игроки, предполагаемые тактические схемы игры, стиль игры. Подготовка к игре, наигрывание основных тактических вариантов, задания игрокам. Действия капитана команды в игре. Коррекция схемы в перерыве между таймами. Анализ игры. Просмотр наиболее значимых игровых эпизодов, оценка выполнения установки по линиям и игрокам.

#### **Тема 14. Гигиенические требования в гандболе.**

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, ногтями, ногами, волосами. Гигиена водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы учебы, занятий гандболом, отдыха. Режим дня, гигиена питания. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий гандболом. Закаливание, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости к простудным заболеваниям. Гигиена питания. Питание как энергетический фактор, баланс между приходом энергии с пищей и затратами энергии на занятия гандболом. Калорийность и усвояемость пищи. Примерные суточные пищевые нормы гандболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировок. Контроль веса юными гандболистами. Безусловный отказ от курения и распития спиртных напитков юными гандболистами.

**Тема 15. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж. Врачебный контроль при занятиях гандболом. Содержание врачебного контроля. Самоконтроль, субъективная оценка самочувствия, сна, работоспособности, настроения. Травмы в гандболе. Хорошая техника и высокий уровень физической подготовленности как факторы предупреждения травматизма. Уважение к сопернику и отказ от грубой игры, причиной которых является травматизм. Первая помощь при травмах. Понятие о допинге и антидопинговый контроль. Массаж, разновидности массажа, основные приемы: поглаживание, растирание, разминание и т.д. Самомассаж. Теоретические занятия должны быть непродолжительными и проходить в виде бесед тренера с юными игроками.**

***Содержание физической подготовки.***

***Общая физическая подготовка.***

**Общеразвивающие упражнения без предметов.** Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

**Упражнения с набивным мячом (1 кг.).** Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

**Акробатические упражнения.** Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

**Легкоатлетические упражнения.** Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

**Подвижные игры.** Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Ручной мяч.

**Специальные упражнения для развития быстроты.** Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа. Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

**Специальные упражнения для развития ловкости.** Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

### ***Специальная физическая подготовка.***

Реализуется с помощью специализированных (гандбольных) и частично специализированных упражнений (другие спортивные игры, а также подвижные игры).

Если используют непрерывный метод, то нагрузку регулируют изменением значений следующих компонентов:

- ✓ игровая задача упражнения и ограничения, вводимые в связи с ней;
- ✓ число игроков, занятых в упражнении;
- ✓ размер площадки, на которой его выполняют;
- ✓ продолжительность упражнения;
- ✓ средняя скорость (мощность, интенсивность) его выполнения;
- ✓ вариативность скорости (мощности, интенсивности).

Типичным примером такого упражнения является игра. В этом случае занятие строят по следующей схеме: разминка, один тайм игры, заключительная часть тренировки.

Если же упражнение выполняют с перерывами (повторный метод), то компоненты будут такими:

- ✓ игровая задача упражнения и ограничения, вводимые в связи с ней;
- ✓ число игроков, занятых в упражнении;
- ✓ расположение на поле игроков;
- ✓ размер площадки, на которой его выполняют;
- ✓ продолжительность упражнения;
- ✓ скорость (мощность, интенсивность) его выполнения;
- ✓ число повторений упражнения;
- ✓ длительность интервалов отдыха между повторениями;
- ✓ характер отдыха;
- ✓ число повторений в серии и число серий.

Упражнения, выполняемые повторным методом, более всего используют в гандболе. Изменение значений любого из компонентов упражнения приводит к изменению величины и направленности его нагрузки. Основными в гандболе являются игровые упражнения, которые включают в себя большие, средние и малые игры, а также специально-подготовительные упражнения.

### ***Содержание технической подготовки.***

Техника в гандболе — это прежде всего разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях. Она включает: передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча. Техническое мастерство гандболистов характеризуется количеством приемов, которые они используют на поле, степенью их разносторонности и эффективностью выполнения. По этим критериям оценивают уровень технического мастерства. Чем он выше, тем лучше условия для обучения тактике. Игра теряет свою привлекательность для зрителей и становится скучным зрелищем, если на поле выходят мини-гандболисты с пробелами в технике и тактике. Чтобы стать игроком высокого



класса, юному спортсмену необходимо освоить весь технический арсенал гандбола.

*Содержание программы:*

Техника нападения

Стойка игрока

Бег с изменением направления

Бег с изменением скорости

Бег спиной вперёд

Смена бега спиной вперёд на бег лицом вперёд и наоборот

Бег челночный

Бег зигзагом(с выпадом в стороны)

Бег с подскоками

Прыжки вверх. В стороны, вперёд, отталкиваясь одной и двумя ногами

Падение на руки с переходом на грудь

Падение на бедро с перекатом на спину

Ловля мяча двумя руками на месте

Ловля двумя руками в прыжке

Ловля мяча справа и слева

Ловля с недолётом и с перелётом мяча

Ловля мячей высоких, низких

Ловля катящегося мяча

Ловля с отскока от площадки

Ловля мяча в движении шагом

Ловля в движении бегом

Ловля мяча. Летящего навстречу

Ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении

Ловля мяча, летящего с большой скоростью

Ловля мяча одной рукой без захвата

Ловля одной рукой захватом пальцами

Передача толчком двумя руками с места

Передача мяча одной рукой хлестом сверху с места

Передача мяча хлестом сверху с последующим перемещением

Передача мяча с разбега обычными шагами

Передача мяча со скрестным шагом в разбеге

Передача мяча при движении партнёров в одном направлении

Передача по прямой траектории

Передача по навесной траектории

Передача с отскоком от площадки

Передача мяча после ловли с полу-отскока

Передача толчком одной рукой

Передача кистевая за спиной

Передача кистевая, держа мяч хватом сверху

Передача в прыжке с поворотом

Передача мяча с преодолением помех(стойки, ширмы, игроки)

Ведение мяча одноударное на месте

Ведение многоударное на месте  
Ведение мяча многоударное в движении по прямой  
Ведение мяча многоударное с изменением направления  
Ведение мяча многоударное с изменением скорости  
Ведение мяча с высоким отскоком  
Ведение мяча с низкими отскоками  
Ведение с переводом с одной руки на другую за спиной  
Ведение с обводкой нескольких активных защитников  
Ведение подбрасыванием  
Бросок хлестом сверху с места  
Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении  
Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полёта мяча  
Бросок с нисходящей траекторией  
Бросок с восходящей траекторией полёта мяча  
Бросок с отражённым отскоком  
Бросок со скользящим отскоком  
Бросок с отскоком с вращением  
Бросок с разбега со скрестным шагом(вперед)  
Бросок с разбега со скрестным шагом(назад)  
Бросок в опорном положении с подскоком в разбег  
Бросок в опорном положении с приставным шагом в разбег  
Бросок в опорном положении с наклоном туловища вправо  
Бросок в опорном положении с наклоном туловища влево  
Бросок хлестом сбоку с места  
Бросок сбоку с разбега со скрестным шагом  
Бросок сбоку с поворотом в разбеге на 90  
Бросок в прыжке, отталкиваясь одноимённой ногой  
Бросок в прыжке, отталкиваясь разноимёнными ногами  
Бросок в прыжке- мяч по навесной траектории  
Бросок в прыжке с наклоном туловища вправо  
Бросок в прыжке с наклоном туловища влево (замах за голову)  
Бросок в прыжке с наклоном туловища влево (замах за спину)  
Бросок после ловли в безопорном положении («парашют»), без помех  
Бросок в падении с приземлением на ногу и руки  
Бросок в падении с приземлением на руки  
Бросок в падении с приземлением на бедро одноименной ноги  
Бросок в падении, отталкиваясь вправо  
Бросок в падении, отталкиваясь влево  
Бросок в падении с поворотом в разбеге в сторону бросающей руки  
Бросок после ловли в безопорном положении, прорвавшись в зону  
Штрафной бросок в двухопорном положении  
Штрафной бросок в одноопорном положении  
Штрафной бросок в падении  
Штрафной бросок в падении с двух ног

Совершенствование приемов и их сочетаний, характерных для конкретных игровых эпизодов.

Техника защиты:

Стойка защитника

Перемещение приставным шагом боком

Перемещение вперед-назад в стойке защитника

Выбивание при одноударном ведении на месте

Выбивание при многоударном ведении шагом и бегом

Выбивание при ведении в параллельном движении

Выбивание при ведении на большой скорости передвижения

Блокирование мяча двумя руками сверху на месте

Блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке

Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу

Блокировка при параллельном перемещении с нападающим

Блокирование игрока без мяча

Блокирование игрока с мячом

Блокирование игрока туловищем

Отбор мяча при броске в опорном положении

Отбор мяча при броске в прыжке

Техника вратаря:

Стойка вратаря

Передвижение в воротах

Задержание двумя руками на месте

Задержание одной рукой сверху в прыжке

Задержание одной рукой сбоку без замаха

Задержание одной рукой сбоку с замахом

Задержание одной рукой снизу

Задержание ногой в выпаде

Задержание мяча двумя ногами смыканием ног

Задержание мяча двумя ногами скачком вперед

Задержание мяча одной ногой махом

Задержание мяча в «шагате»

Отбивание мяча за ворота

Отбивание мяча в площадку двумя руками

Отбивание мяча в площадку одной рукой

Ловля мяча с отскока от площадки

Техника полевого игрока

**Содержание тактической подготовки.**

Индивидуальные действия:

Уход от защитника

Открытый уход для стягивания защитников

Открытый уход для увода за собой защитника

Скрытый уход для создания численного преимущества

Применение передачи при встречном движении партнеров

Применение передачи при движении в одном направлении

Применение сопровождающей передачи  
 Применение передачи скрытно(не смотреть, не двигаться к партнеру)  
 Применение броска с открытой позиции  
 Применение броска с закрытой позиции(на ответные действия защитника после финта- произвести бросок)  
 Применение броска с закрытой позиции (полностью укрыться от прагара за защитником)  
 Финт перемещением без мяча при встречном движении(показать уход в сторону одним шагом- выполнить уход в другую сторону)  
 Финт перемещением без мяча при встречном движении(показать уход вправо. влево-выполнить уход вправо)  
 Финт перемещением без мяча при параллельном движении(остановка- изменить направление движения)  
 Финт перемещением с мячом при встречном движении(показать уход- выполнить ведение в другую сторону)  
 Финт перемещением с мячом при встречном движении(показать уход вправо. влево- выполнить ведение вправо)  
 Финт броском сверху- выполнить бросок сбоку  
 Финт перемещением с мячом при параллельном движении(остановка- продолжить ведение за спиной защитника)  
 Финт броском- выполнить уход  
 Финт в конкретных ситуациях  
 Выбор места для взаимодействия  
 Уход скрытый от защитника  
 Уход скрытый и выбор места для взаимодействия  
 Совершенствование с учетом индивидуальных особенностей партнеров  
 Совершенствование с учетом индивидуальных особенностей защитников противника  
Групповые действия:  
 Действия двух нападающих против одного защитника  
 Действия трёх нападающих против двух защитников  
 Параллельное взаимодействие двух нападающих без«стягивания» защитников  
 Параллельное взаимодействие трёх игроков без«стягивания» защитников  
 Параллельное взаимодействие двоих на «стягивание» защитников  
 Параллельное действие 3-5 игроков на «стягивание» защитников  
 Скрестное внутреннее действие  
 Скрестное внешнее взаимодействие трех игроков  
 Заслон внутренний на линии атаки партнера  
 Заслон внешний для ухода партнёра и для его броска  
 Заслон с уходом линейного игрока  
 Заслон с уходом крайнего игрока  
 Заслон с уходом полусреднего игрока  
 Заслон с сопровождением в поле  
 Заслон с сопровождением в зоне ближних бросков  
 Взаимодействие при вбрасывании из-за боковой линии

Взаимодействия при свободном броске

Комбинации из индивидуальных и групповых действий

Совершенствование с конкретным партнером в конкретной ситуации

#### Командные действия

Позиционное нападение 2:4 с крайними игроками у 6-метровой линии

Позиционное нападение 2:4 с крайними игроками у 9-метровой линии

Позиционное нападение 3:3 с крайними у 6-метровой линии

Позиционное нападение 3:3 с крайними у 9-метровой линии

Нападение в меньшинстве

Нападение в большинстве

Поточное нападение (восьмерка)

Стремительное нападение - отрыв

Стремительное нападение - прорыв

#### *Инструкторская и судейская практика.*

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

2. Составить конспект и провести разминку в группе.

3. Определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде.

4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

5. Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.

6. Руководить командой класса на соревнованиях.

По судейской практики:

1. Составить положение для проведения первенства школы по гандболу.

2. Вести протокол игры.

3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.

4. Судейство учебных игр в поле.

5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.

#### *Контрольные испытания*

##### *Общая физическая подготовка*

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Челночный бег 30 м (3x10 м).

Прыжок в длину с места.

Ведение гандбольного мяча 30 м.

Метание теннисного мяча на дальность

##### *Организация отбора юных гандболистов*

Отбор юных гандболистов — это относительно длительный процесс, в ходе которого определяется способность каждого ребенка добиться в будущем в этом виде спорта высоких результатов. Распознать эти способности быстро невозможно, и поэтому тренеру

необходимо в течение всего этапа начальной подготовки вести наблюдения (визуальные и инструментальные) за детьми и по их результатам прогнозировать развитие способностей.

Спортивный отбор – это система организационно-методических мероприятий комплексного характера, включающих педагогические, психологические, медико-биологические и социологические методы анализа, по результатам которых выявляют задатки и способности детей к гандболу.

Необходимо использовать две группы критериев, позволяющих выявить эти задатки и способности. Первая группа – показатели объема, разносторонности и эффективности техники и тактики игры, быстрота обучения им в процессе тренировочных занятий, быстрота ориентации на поле и особенно координационные способности. Вторая группа – показатели физического состояния детей, которые, как известно, включают в себя показатели телосложения, здоровья и уровня развития физических качеств.

Начальный отбор проводят на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки. По его результатам определяют степень предрасположенности ребенка к гандболу или к каким-то другим видам спорта, на последующих этапах – выбор наиболее талантливых из них, способных при правильно организованном тренировочном процессе достичь высоких результатов в гандболе.

Для оценки степени предрасположенности детей к гандболу и уровня их подготовленности нужно использовать экспертные оценки специальных качеств и способностей ребенка. Проводить такую экспертизу должен сам тренер и его коллеги-тренеры гандбольной школы. В младших возрастных группах они оценивают умение эффективно выполнять базовые технические действия, точность выполнения координационных упражнений, уровень развития скоростных качеств. Оценивание осуществляют в соответствии с метрологическими правилами.

Для большинства детей трехлетнего спортивно-оздоровительный этап – это достаточный срок для распознавания их гандбольных способностей. Вместе с тем есть дети с замедленным развитием умений и навыков, а также физических качеств (их называют ретардантами). Для них три года тренировок недостаточны, и поэтому отбор продолжается на этапе начальной специализации.

#### ***Психологическая подготовка***

В общей системе подготовки спортсмена все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена.

Пробелы в морально-волевой подготовке чаще становятся причиной досадных поражений отдельных спортсменов и целых команд, причиной серьезных нарушений морали и этики.

Основной задачей специальной психологической подготовки является воспитание морально-волевых качеств спортсмена.

Морально-волевые качества можно представить себе, как систему, в которой

моральные качества подразделяются на: коллективизм; дисциплинированность; общественную активность; трудолюбие; принципиальность; гуманизм, патриотизм, интернационализм;

Мотив - побудительная причина, основание, повод к какому-либо действию, поступку. Потому, как будет действовать спортсмен под влиянием мотивов, можно говорить о «силе воли». Если в этой внутренней борьбе побеждает целевая установка («нужно» оказывается сильнее «хочу»), то говорят о сильной воле. Если побеждает мотив, связанный с чувством, требующим удовлетворения потребности (чаще всего связанной не с потребностью достижения цели), то говорят о слабой воле.

#### ***Воспитание волевых качеств.***

Воля выражается в способности спортсмена достигать поставленной цели, несмотря на встречающиеся трудности. Главные трудности психологические. Упрощенно говоря, воля выражается в способности бойца преодолевать психологические трудности, умение «бороться» с самим собой.

Способность спортсмена преодолевать чувства высокой интенсивности свидетельствуют о высокой степени развития воли. Чувства обычно подавляются чувством долга, которое связано с потребностью (идеальной) в достижении цели и удовлетворяется через инстинкт борьбы. Спортсмен обычно выражает этот процесс через слова «нужно» и «хочу». Наиболее часто спортсмену требуется проявлять волевые качества: выдержку, смелость, настойчивость, решительность, инициативность.

Так же как физические качества, волевые качества и психологическую подготовку рассматривают как общую, так и специальную психологическую подготовку. При этом используется тот же подход. Если общая психологическая подготовка направлена на то, чтобы выработать способность человека преодолевать чувства и эмоции наиболее высокой интенсивности, то специальная подготовка направлена на то, чтобы спортсмен в соревновательных условиях не испытывал потребностей и связанных с ними чувств высокой интенсивности, т.е. во время тренировки спортсмен и тренер стремятся упражнениями добиться того, чтобы соответствующие чувства были минимальны (не ощущались). В зависимости от подготовленности соперника спортсмен использует в большей или меньшей мере общие и специальные качества.

Смелость воспитывается упражнениями. При выполнении упражнений занимающимися следует учитывать одну особенность личностно-эмоциональной оценки, которая влияет на развитие качества. Если спортсмен при выполнении упражнения получает отрицательный результат воздействия на организм или на престиж, то у него происходит переоценка ситуации и, соответственно, возрастает чувство страха. Так, если при падении он получит болезненный удар, который им не ожидался, то у него чувство страха возрастет, и он откажется от повторного выполнения этого упражнения. Если последствия будут ниже ожидаемого, то спортсмен может попробовать выполнить упражнение более трудное.

Упражнения для воспитания специальной смелости направлены на то, чтобы

снизить чувство страха при оценке предстоящих соревнований. Чем меньше страх перед предстоящими схватками, тем выше специальная смелость. В этом случае в соревновании не придется тратить нервную энергию на преодоление страха. Тренировка перед соревнованием с менее подготовленными спортсменами позволяет совершенствовать специальную смелость.

#### ***Участие в соревнованиях.***

В подготовительном периоде спортсмены активно используют общую и специальную физическую подготовку, приобретают спортивную форму, изучают, овладевают и совершенствуют технику основных элементов различной сложности, соединений и комбинаций, воспитывают выносливость и нарабатывают синхронность. В этот же период составляется и разучивается соревновательная композиция. Это наиболее важный период в подготовке спортсменов, на протяжении которого закладывается техническая и функциональная основа для успешной подготовки и участия в основных соревнованиях, в результате чего обеспечивается становление основных сторон подготовленности. Как правило, этот этап достаточно длительный и может занимать до шести месяцев подготовки.

В соревновательном периоде (ОФП - 10%, СФП - 20% и ТП - 70%) внимание следует сосредоточить на отработке соревновательной композиции, элементов и синхронности при выполнении композиций. В этот период у спортсменов происходит дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, осуществляется непосредственная подготовка и участие в основных соревнованиях. К этому этапу спортсмены должны приобрести соответствующую спортивную форму, владеть специальными элементами из соревновательных программ и техническими навыками.

Переходный период спортсменов направлен на восстановление физического и психологического потенциала спортсменов после тренировочных и соревновательных нагрузок предыдущих периодов подготовки. Вносятся коррективы в соревновательные композиции, в некоторых случаях составляются новые композиции. Осуществляются мероприятия, направленные на подготовку к очередному макроциклу.

#### ***Медицинский контроль.***

Основной целью первичного медицинского обследования является оценка при допуске к занятиям гандболом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей ведущих систем организма и общей физической работоспособности.

Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Для зачисления необходимо предоставить углубленный медицинский осмотр о допуске к занятиям гандболом.

#### ***Самостоятельная работа.***

Для полноценного усвоения материала дополнительной общеразвивающей программы по избранному виду спорта, программой предусмотрено ведение



самостоятельной работы. На самостоятельную работу учащихся отводится 5% времени от общего времени учебного плана.

На спортивно-оздоровительном этапе самостоятельная работа проводится с целью:

систематизации и закрепления полученных теоретических и практических знаний и умений учащихся;

развития познавательных способностей и активности учащихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности.

В тренировочном процессе выделяют два вида самостоятельной работы:

школьная (выполняется на тренировочных занятиях, под непосредственным руководством тренера - преподавателя и по его заданию);

внешкольная (выполняется по заданию тренера - преподавателя, без его непосредственного участия, но с последующим контролем).

**Формы и виды самостоятельной работы учащихся:**

1. Ведение дневника самоконтроля.

2. Посещение соревнований.

3. Выполнение творческих заданий.

Виды заданий для внешкольной самостоятельной работы, их содержание и характер могут иметь вариативный и дифференцированный характер, учитывать специфику вида спорта, индивидуальные особенности учащихся.

Перед выполнением учащимися внешкольной самостоятельной работы тренер-преподаватель проводит инструктаж по выполнению задания, который включает цель задания, его содержания, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки.

В процессе инструктажа тренер – преподаватель предупреждает учащихся о возможных типичных ошибках, встречающихся при выполнении задания. Инструктаж проводится преподавателем за счет объема времени, отведенного на изучение дисциплины.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами учащихся на занятиях в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений учащихся.

**Система контроля и зачетные требования аттестация**

Аттестация проводится с целью определения уровня освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы по избранному виду спорта «Волейбол» и для перевода.

Задачами аттестации являются: выявление степени практических умений и навыков учащихся в избранном виде спорта; определение уровня физического развития учащихся; внесение необходимых изменений в содержание и методику программы.

Аттестация учащихся проводится на основании приказа директора ГДЮСШ. Аттестация проводится в форме сдачи нормативов (тестов) по общей и специальной физической подготовке.

**Другие виды спорта и подвижные игры.**

Для гармоничного развития всего организма, повышения уровня функциональной выносливости в тренировочном процессе используются

другие виды спорта и подвижные игры.

**Сила:** гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук, в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

**Быстрота:** легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

**Гибкость:** упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

**Ловкость:** легкая атлетика - челночный бег 3x10 м;

гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом;

спортивные игры - футбол, баскетбол;

подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

**Выносливость:** легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, круговые движения шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

**Подвижные игры.**

**«Игра с мячом в центре круга»**

Игроки становятся в круг лицом к центру, там, в маленьком круге стоит игрок с мячиком или легким мячом в руках. По сигналу он бросает мяч одному из игроков и выбегает за круг, трижды обгибая его. Тот, который получил мяч, должен догнать первого игрока, но только после того, как он положит мяч в центр и выйдет из круга там же, где вышел первый игрок. Если игрока не поймали, то тот, которого догоняли, занимает свободное место в круге, а второй становится в центр.

**«Хлопнуть в ладоши и поймать мяч»**

Все игроки становятся в круг, держа руки за спиной; преподаватель с мячом в руках - в центре круга. Он подает мяч в произвольном порядке. Прежде чем поймать мяч, игрок должен хлопнуть в ладоши перед грудью. Тот, кто не успеет хлопнуть или хлопнет в ладоши, тогда как мяч предназначался не ему, 21 должен сесть. Преподаватель обманными движениями старается ввести игроков в заблуждение; тот, кто останется последним в кругу, может заменить преподавателя.

**Формы обучения, методы и приемы организации образовательного процесса, дидактические материалы и средства технического обеспечения программы**

*Таблица №4*

№ п/п	Тема занятий, тематический модуль	Формы обучения	Методы и приемы организации учебного процесса	Дидактические материалы, литература и методические пособия	Материально-техническое оснащение	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие	Беседа, лекция, инструктаж	Словесный, объяснительно-иллюстрационный	Фотографии, видеофильмы, учебники и справочники	Проектор, компьютер	Устный опрос, анкетирование, наблюдение
2.	История развития гандбола	Лекция, практическое занятие	Словесный, объяснительно-иллюстрационный (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)	Тесты, раздаточный материал, Плакаты, презентации, видеофильмы	Доска, проектор, компьютер	Устный опрос, тестирование, зачетное практическое занятие
3.	Техническая и тактическая подготовка	Лекция, беседа, практическое занятие	Словесный, объяснительно-иллюстрационный (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)	Справочная литература, таблицы, плакаты, раздаточный материал, презентации	Проектор, компьютер	Устный опрос, тестирование
4.	Общая и специальная физическая подготовка	Лекция, беседа, практическое занятие	Ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка, рассказ, показ, наглядная демонстрация. Методы обучения: целостный, расчлененный	Справочная литература по гандболу; фото и видео материалы, презентации	Спортивный зал	Соревнования, участие в походах
5.	Основы гигиены, первая медицинская помощь	Лекция, беседа	Словесный, объяснительно-иллюстрационный (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация)	Тесты, раздаточный материал, плакаты, презентации, видеофильмы	Проектор, компьютер	Устный опрос, наблюдение, тестирование

### ***1.2.3. Планируемые результаты.***

При условии успешной реализации данной программы, к концу учебного года учащийся будет уметь:

- ✓ реализовывать двигательные навыки, необходимые при усвоении технических элементов гандбола; реализовывать двигательные умения и навыки, относящиеся к технике и тактике гандбола;
- ✓ принимать участие в подвижных и развивающих играх из числа освоенных на занятиях; участвовать в спортивных соревнованиях, соблюдая правила и регламент проведения; проявлять уважительное отношение к партнёрам, сопернику, окружающим;
- ✓ адекватно коммуницировать с другими участниками занятия, с педагогом; демонстрировать социальную активность в рамках тренировок по гандболу: принимать на себя одну из ролей (капитан команды, старший в группе, судья по гандболу);
- ✓ проявлять самостоятельность, настойчивость, выдержку и самообладание при участии в занятиях гандболом.

Учащийся будет знать: правила поведения и технику безопасности на занятиях гандболом; базовые правила проведения соревнований по гандболу; названия технических элементов гандбола; иерархию спортивных достижений при обучении гандболу.

#### ***1.2.3.1. Предметные результаты освоения программы:***

- ✓ формирование устойчивого интереса к занятиям;
- ✓ формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- ✓ овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях.

#### ***1.2.3.2. Личностные результаты освоения программы:***

- ✓ формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- ✓ развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
- ✓ развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты.

#### ***1.2.3.3. Метапредметные результаты освоения программы:***

- ✓ освоение способов решения проблем творческого характера в жизненных ситуациях;
- ✓ выполнение упражнений и применение технико-тактических приемов в различных условиях и ситуациях;
- ✓ владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях;
- ✓ владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений; умение вести познавательную деятельность в группе.



## 2.2 Условия реализации программы

**Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:**

- ✓ наличие тренировочного спортивного зала;
- ✓ наличие тренажерного зала;
- ✓ наличие раздевалок, душевых;
- ✓ обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- ✓ обеспечение спортивной экипировкой;
- ✓ обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- ✓ обеспечение питания и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- ✓ осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

### Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Ворота для гандбола	комплект	2
5	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	10
6	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
2	Мяч гандбольный	штук	16
3	Сетка гашения для ворот гандбольных	штук	4
7	Сетка для переноски мячей	штук	2
4	Сетка заградительная для зала (6x15 м)	штук	2

**Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).**

**Наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы**

по специальности. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Набор на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу проводится среди всех желающих. Критерии оценки результатов тестирования регламентированы в «Положении об условиях приёма», регламентированы в «Положении о порядке зачисления, перевода и отчисления учащихся в МБОУ ДО ГДИУСШ муниципального образования город Краснодар».

Группы формируются среди разновозрастных учащихся, допускается дополнительный набор учащихся на второй и последующие годы обучения на основе тестирования. Списочный состав групп формируется в соответствии с регламентом санитарных норм и особенностями реализации программы.

Минимальная наполняемость групп на этапах: ознакомительный - 15 человек, базовый – 15 человек.

Программа рассчитана на 2 года обучения, возраст учащихся: 5 – 18 лет, но в случае необходимости может быть реализована в течение более длительного срока. Продолжительность занятия не должна превышать двух академических часов.

Перевод учащихся, освоивших программу первого года обучения осуществляется согласно «Положению о порядке зачисления, перевода и отчисления учащихся в МБОУ ДО ГДИУСШ муниципального образования город Краснодар».

Расписание занятий составляется администрацией МБОУ ДО ГДИУСШ в целях определения более благоприятного режима учебных занятий и отдыха учащихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. После прохождения цикла тренер-преподаватель может дополнить программу, исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков детей.

### ***2.3 Формы аттестации.***

Оценка образовательных результатов учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе носит вариативный характер. Инструменты оценки достижений способствуют росту их самооценки и познавательных интересов, а также диагностируют мотивацию достижений личности.

Федеральный закон № 273-ФЗ не предусматривает проведение итоговой аттестации по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам, но и не запрещает ее проведение с целью установления:

соответствия результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы заявленным целям и планируемыми результатами обучения;

соответствия процесса организации и осуществления дополнительной общеразвивающей программы установленным требованиям к порядку и условиям реализации программ.

Учащиеся, успешно освоившие программу и прошедшие итоговую аттестацию, переводятся на следующий год обучения.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитический материал, грамоты, журнал посещаемости, портфолио, протокол соревнований, и др.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитическая справка, открытое занятие, портфолио, соревнование, и др. Оценка образовательных результатов учащихся по программе должна носить вариативный характер. Инструменты оценки достижений детей и подростков должны способствовать росту их самооценки и познавательных интересов в общем и дополнительном образовании, а также диагностировать мотивацию достижений личности.

Критерии – признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Аттестация (промежуточная и итоговая) по программе проводится в формах, определенных учебным планом как составной частью образовательной программы, и в порядке, установленном локальным нормативным актом; формы, порядок и периодичность аттестации учащихся определяется организацией.

#### **2.4. Оценочные материалы.**

*Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической спортсменов на ознакомительном уровне сложности*

*Таблица №5*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,7 с)	Бег 30 м (не более 5,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Метание гандбольного мяча (размер № 2) на дальность с места одной рукой (не менее 12 м)	Метание гандбольного мяча (размер № 2) на дальность с места одной рукой (не менее 10 м)
	Метание гандбольного мяча (размер № 2) двумя руками сидя (не менее 6 м)	Метание гандбольного мяча (размер № 2) двумя руками сидя (не менее 5 м)
Силовая выносливость	Тройной прыжок с места (не менее 480 см)	Тройной прыжок с места (не менее 460 см)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,6 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)



*Комплекс контрольных упражнений для оценки общей,  
специальной физической спортсменов на базовом уровне сложности*  
Таблица №6

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,5 с)	Бег 30 м (не более 5,6 с)
Скоростно-силовые качества	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 10 м)	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 8 м)
	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 5,2 м)	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 4,2 м)
Силовая выносливость	Тройной прыжок с места (не менее 520 см)	Тройной прыжок с места (не менее 500 см)
Координация	Челночный бег 2x100 м (не более 23,2 с)	Челночный бег 2x100 м (не более 25,2 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в протокол приема контрольных нормативов, который хранится в организации.

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке:**

1. Бег 30 метров с высокого старта. Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15 минутной разминки дается старт.

2. Челночный бег 3 x 6 метров. Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13 метров. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см, с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик (5см<sup>3</sup>). Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней – финишной – черте, пробегая её. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

3. Прыжки в длину с места (см.) – выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляют стальной рулеткой.

4. Бросок набивного мяча 1 кг, двумя руками из-за головы (1 кг.) вперед из-за головы, (см.). Выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает у линии старта положение, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряют рулеткой.

5. Прыжок вверх, см., выполняется толчком двух ног с взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой по методике Абалакова.

### **2.5. Методические материалы.**

*Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки*

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля: этапный контроль, текущий контроль, оперативный контроль.

**Этапный контроль** позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизацию знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

**Текущий контроль** направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

**Оперативный контроль** предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков - необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования

знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма, занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы **итоговой аттестации**.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы **промежуточной аттестации**.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;

- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователя опытом работы с тестами и знаниями об особенностях его применения.

## **2.6 Рабочие программы (модули).**

### **Модуль 1 ознакомительный уровень.**

*В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:* знание истории развития спорта;

знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;

знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;

знания, умения и навыки гигиены;

знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;

знание основ здорового питания;

формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

*В предметной области «общая физическая подготовка»:* укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

формирование двигательных умений и навыков;

освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

формирование социально-значимых качеств личности;

получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

*В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры»:* умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

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

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

*В предметной области «развитие творческого мышления»:* развитие изобретательности и логического мышления;

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

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

*В предметной области «акробатика»:* умение выполнять комплексы специальных акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

приобретение навыков, импровизации.

*В предметной области «национальный региональный компонент»:* знание особенностей развития видов спорта в субъекте Российской Федерации.

*В предметной области «специальные навыки»:* умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

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

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

*В предметной области «спортивное и специальное оборудование»:* знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

**Модуль 2 базовый уровень.**

*В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:* знание истории развития избранного вида спорта;

знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

знание этических вопросов спорта;

знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;

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

знание возрастных особенностей детей и подростков, влияющих на спортсмена занятий избранным видом спорта;

знание основ спортивного питания.

*В предметной области «общая и специальная физическая подготовка»:* укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

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

*В предметной области «основы профессионального самоопределения»:* формирование социально-значимых качеств личности;

развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка учащихся:

приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

*В предметной области «вид спорта»:* развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта:

овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных нагрузок;

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

знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

знание основ судейства по избранному виду спорта.

*В предметной области «вид спорта»:* обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

освоение комплексов специальных физических упражнений;

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

знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;

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

опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

*В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры»:* умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр; умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр; умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

*В предметной области «судейская подготовка»:* освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике; знание этики поведения спортивных судей; освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

*В предметной области «развитие творческого мышления»:* развитие изобретательности и логического мышления;

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

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

*В предметной области «акробатика»:* умение выполнять комплексы специальных акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

приобретение навыков, импровизации.

*В предметной области «национальный региональный компонент»:* знание особенностей развития видов спорта в субъекте Российской Федерации.

*В предметной области «специальные навыки»:* умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

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

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

*В предметной области «спортивное и специальное оборудование»:* знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта; умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

## **2.7 Список использованной литературы.**

1. Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ - 87с.
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта ГАНДБОЛ. – М.: Издательство "Советский Спорт", 2014. – 24с.
3. Игнатъев В.Я. Гандбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 2008. - 144 с.
4. Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2006. - 276 с.
5. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФИС, 2010.- 255 с.
6. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портной. – М., 2012.- 245с.
7. Игнатъев В.Я. Гандбол в зале: система подготовки.- М.: Terra-Спорт, 2006.- 86 стр. (Библиотечка тренера)
8. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: Физическая культура, 2012. – 484с.
9. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов – М.: Физическая культура, 2002. – 384с.
10. Правила соревнований. – М.: Физическая культура, 2012. – 84с.

### **Интернет ресурсы:**

1. Официальный сайт. Общероссийская организация «Федерация гандбола России» // <https://rushandball.ru/Гандбол/>
2. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>
3. Официальный сайт министерства физической культуры и спорта Краснодарского края [Электронный ресурс]. URL: <http://www.kubansport.ru/>
4. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>
5. Российское антидопинговое агентство [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rusada.ru>
6. Всемирное антидопинговое агентство [Электронный ресурс]. URL: <http://www.wada-ama.org>
7. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.roc.ru/>
8. Международный олимпийский комитет [Электронный ресурс]. URL: <https://www.olympic.org>