

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва
«Юность»

Дополнительная предпрофессиональная программа
по командному игровому виду спорта
Г А Н Д БО Л

Разработчики программы:

Карлова Елена Борисовна заместитель
директора по учебно-воспитательной работе
Ходяев Андрей Михайлович инструктор -
методист

Рецензенты программы:

Ситников Александр Яковлевич доцент кафедры
теории и методики спортивных дисциплин
государственного педагогического
университета им. В.П. Астафьева
Стручков Владимир Ильич доцент кафедры
теории и методики спортивных дисциплин
государственного педагогического
университета им. В.П. Астафьева

Срок реализации программы 10 лет:

этап начальной подготовки – 3 года

тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

этап совершенствования спортивного мастерства – 2 года

г. Красноярск
2016 год

СОДЕРЖАНИЕ

I	Пояснительная записка	3
1.1.	Характеристика вида спорта гандбол	4
1.2.	Отличительные особенности гандбол	4
1.3.	Специфика организации обучения (тренировочного процесса)	5
1.4.	Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды)	5
1.5.	Минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах	7
II	Учебный план	8
2.1.	Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям	8
2.2.	Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в волейболе	9
2.3.	Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе по индивидуальным планам	11
2.4.	Самостоятельная работа	12
III	Методическая часть	14
3.1	Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки	14
3.1.1.	Предметная область «Теория и методика физической культуры и спорта»	15
3.1.2.	Предметная область «Общая физическая подготовка»	19
3.1.3.	Предметная область «Специальная физическая подготовка»	24
3.1.4.	Предметная область «Избранный вид спорта – волейбол»	27
3.1.4.1.	Техническая подготовка	27
3.1.4.2.	Тактическая подготовка	33
3.1.4.3.	Интегральная подготовка	39
3.1.4.4.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	42
3.2.	Требования техники безопасности в процессе реализации Программы	45
3.3.	Объемы максимальных тренировочных нагрузок	47
VI	Система контроля и зачетные требования	48
4.1.	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы	48
4.1.1.	Комплексы контрольных упражнений на этапе начальной подготовке	48
4.1.2.	Комплексы контрольных упражнений на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	51
4.1.3.	Комплексы контрольных упражнений на этапе совершенствования спортивного мастерства	56
4.1.4.	Индивидуальный отбор (набор)	57
4.2.	Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся	59
4.2.1.	Указания к выполнению контрольных упражнений	59
4.2.2.	Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	61
4.3.	Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки	62
V	Перечень информационного обеспечения Программы	63

I. Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа (далее Программа) по командному игровому виду спорта гандбол МАУДО «СДЮСШОР «Юность» (далее СДЮСШОР) разработана в соответствии:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.317214 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014, № 33660);

- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам (зарегистрировано в Минюсте России 27.11.2013, № 30468);

- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013, № 30530);

- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014, № 31522);

- с учетом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гандбол утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.08.2013 №679, зарегистрировано в Минюсте России 14.10.2013 №30176 (далее ФССП).

Изменения и дополнения внесенные в Программу рассмотрены и утверждены педагогическим советом протокол №3 от 12 декабря 2016 года.

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 обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, в частности гандболе.

Программы 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 виде спорта гандбол;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программе 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.

Программа является нормативным локальным актом и предназначена для работы тренеров - преподавателей СДЮСШОР.

1.1. Характеристика вида спорта - гандбола

Датой зарождения спортивной игры с мячом, зарегистрированной в международной спортивной классификации под названием «гандбол», 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).

Гандбол (дат. *håndbold*, англ. *Handball*) - командная игра с мячом 7×7 игроков (по 6 полевых и вратарь в каждой команде). Играют мячом, руками. Цель игры – забросить как можно больше мячей в ворота (3×2 м) противника.

Игровая площадка - игра происходит в закрытом помещении на прямоугольной площадке размером 40×20 м.

Команда состоит из 14 человек, из которых одновременно на площадке могут находиться не более 7, остальные являются запасными.

Гандбольный мяч - изготавливают из кожи или синтетического материала. Он должен быть круглым. Существует 3 размера гандбольных мячей:

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

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 этого 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-ти 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).

1.2. Отличительные особенности командной игры гандбол:

- Большое содержание разнообразных технических приемов, выполняемых на месте, в движении и при сопротивлении противника;
- заменяемость игроков, любой игрок может выйти на площадку после того, как её покинет находившийся на ней игрок той же команды, который, в свою очередь, становится запасным;
- комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет специализацию на площадке;
- командная спортивная игра, выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены;
- число замен не ограничивается.

Гандбол, можно рассматривать как высшую форму спортивных игр, включенных в мировую систему спортивных соревнований. Гандбол, широко представлен в программе Олимпийских игр, а также в профессиональном спорте. Центральный орган гандбола как международного вида спорта, определяющий свод правил ИГФ — Международная федерация гандбола. Гандбол входит в программу Олимпийских игр с 1972 года.

1.3. Специфика организации обучения (тренировочного процесса)

Тренировочный процесс в СДЮСШОР ведется в соответствии с годовым учебным планом, продолжительность учебного года составляет 45 (учебных) недель. Тренировочные занятия проводятся на спортивном комплексе «Юность»: игровой зал (S-717,6 кв. м.), женский тренажерный зал (S-147,8 кв.м.), зал бокса (S-124,7 кв.м.), зал фитнеса (S – 61,9 кв.м.) и мужской тренажерный зал (S – 129,2 кв.м.), по адресу: Красноярск, ул. Джембульская 19б, корпус 1.

Система многолетней подготовки представляет собой единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

1. строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров;
2. неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
3. непрерывное совершенствование технических элементов;
4. неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
5. правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
6. осуществление как одновременного развития физических качеств обучающихся на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

1.4. Структура системы многолетней подготовки гандболистов

Многолетний период подготовки юных спортсменов делится на этапы, которые в основном совпадают с возрастной градацией групп, сложившейся в СДЮСШОР.

Первый этап («предварительной подготовки») предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к гандболу; начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики гандбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини - гандбол). Возраст 9-11 лет. Сочетается этот этап с группами начальной подготовки в СДЮСШОР.

Второй этап («начальной спортивной специализации») посвящен базовой технико-тактической и физической подготовке, в этот период осуществляются освоение основ техники и тактики, воспитание соревновательных качеств применительно к гандболу. Возраст юных спортсменов - 12-14 лет. Сочетается этот этап с первым и вторым годами обучения в тренировочных группах СДЮСШОР.

Третий этап («углубленной тренировки») направлен на специальную физическую, технико-тактическую, интегральную подготовку, в том числе игровую, соревновательную. Возраст юных спортсменов 15-17 лет. Сочетается этот с тренировочным этапом (этапом спортивной специализации) 3-5 годам обучения в СДЮСШОР.

Четвертый этап («спортивного совершенствования») посвящен повышению уровня различных сторон подготовленности в гандболе. Сочетается этот этап с годами спортивной подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства.

В соответствии с основной направленностью этапов определяются задачи, осуществляются подбор средств, методов, тренировочных и соревновательных режимов, построение тренировки в годичном цикле. При этом необходимо ориентироваться на следующие положения:

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
- увеличение объема индивидуальной тактической подготовки как важнейшего условия реализации технического потенциала отдельных спортсменов и команды в целом в рамках избранных систем игры и группой тактики в нападении и защите;

- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи физической, технической и тактической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;

- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к гандболу и прохождение их через всю систему многолетней подготовки с возможным разделением на преимущественные занятия гандболом на этапах (то есть с 14-15 лет);

- разработка эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности обучающихся СДЮСШОР и качества работы как отдельных тренеров-преподавателей, так и СДЮСШОР в целом; основу этой оценки составляют прежде всего количественно-качественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях.

Указанные возрастные границы в известной мере условны, т.к. основной показатель тренировки – уровень спортивного мастерства. Поэтому наиболее подготовленные обучающиеся при условии выполнения установленных требований переводятся на следующий этап в более раннем возрасте.

В работе с гандболистами групп начальной подготовки основная направленность тренировки – обучающая. Поэтому вся подготовка строится по типу подготовительного периода, соревновательный период короткий, переходный может и совсем отсутствовать. В связи с этим для данных групп не предусматривается четкая периодизация процесса в годичном цикле подготовки.

Начиная с тренировочного этапа, в годичном цикле, четко выделяются три периода – подготовительный, соревновательный и переходный, имеющие свои задачи, содержание и динамику тренировочной нагрузки.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

Подготовительный этап (базовый)

Основная задача этого периода тренировки – повышение уровня физической подготовленности обучающихся, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – *втягивающий* – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) – (*базовый*) – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Процентное соотношение средств ОФП и СФП может быть рекомендовано для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 60/40%.

Специальный подготовительный этап

На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объёмы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель). Процентное соотношение средств общей специальной подготовки на этом этапе может быть рекомендовано для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 60/70% к 30/40%.

Соревновательный период (период основных соревнований)

Основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный период делится на два этапа:

1) этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

2) этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;

- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения обучающихся к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности обучающихся (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат.

Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает в качестве специализированного средства подготовки.

Переходный период

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление обучающихся. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки, на котором находятся обучающиеся, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей обучающихся.

Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

1.5. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах.

Минимальный возраст лиц для зачисления на этапы и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах

Этапы подготовки	Периоды	Min возраст для зачисления в группы (лет)	Min наполняемость группы (кол-во человек)
Этап начальной подготовки	до одного года	9	12
	свыше одного года		10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Начальной специализации (до двух лет)	10	10
	Углубленной специализации (свыше двух лет)		8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	14	2

Для обучающихся, 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.

На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение дети, зачисленные в СДЮСШОР и прошедшие обучение на тренировочном этапе (спортивной специализации).

II. Учебный план

2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям.

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

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов.

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

Продолжительность тренировочных занятий в неделю возрастает с ростом спортивного мастерства обучающихся.

На этапе начальной подготовки:

- 1 год обучения – 6 часов в неделю;
- 2,3 год обучения – 8 часов в неделю.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- 1,2 год обучения – 12 часов в неделю;
- 3,4,5 год обучения – 18 часов в неделю.

На этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов.

- 1,2 год обучения – 20 часов в неделю.

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

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах);
- участием обучающихся в тренировочных мероприятиях;
- самостоятельная работа по индивидуальным планам подготовки.

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

Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в гандболе реализуются за счет часов отведенных на освоение раздела общая физическая подготовка и интегральная подготовка.

Для подготовки обучающихся, используются навыки из базовых видов спорта, таких как гимнастика, акробатика, легкая атлетика, атлетическая гимнастика, тяжелая атлетика, плавание, лыжные виды и другие, которые позволяют:

- развивать основные физические качества (гибкость, быстроту, силу, координацию, выносливость) и их гармоничное сочетание применительно к специфике гандбола.
- осваивать комплексы физических упражнений;
- укреплять здоровье, повышать уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействуя гармоничному физическому развитию.

В подготовке гандболистов присутствуют элементы различных спортивных и подвижных игр. Неспецифические средства подготовки реализуют при выполнении обучающимися неигровых упражнений. Применение таких упражнений положительно сказывается на уровне физической подготовленности юных гандболистов.

Акробатические упражнения. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх.

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Легкая атлетика. Бег. Бег с ускорением до 30 – 40м. Бег 30 – 60м. Бег с чередованием с ходьбой до 400м. Кросс 300 – 500м. 6-минутный бег. Прыжки в высоту способом перешагивание. Прыжки в длину с места.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Велосипедный спорт.

Упражнения для избирательного развития физических качеств

Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты реагирования на сигналы разного типа, быстроты сложных реакций и реакций на движущийся объект. Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости, частоты движений: семенящий бег на месте и в движении, старты из разных исходных положений, бег с пульсирующей скоростью, эстафеты, бег за партнером с изменением скорости и направления движения. Бег по наклонной дорожке. Подвижные игры типа «День и ночь», «Рывок за мячом», «Вызов».

Упражнения для развития быстроты

1. Повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30м из разных исходных положений в различных направлениях.

2. Бег с максимальной скоростью с резкими остановками, с изменениями скорости и направления движения по звуковому, зрительному сигналам.

3. Ускорения 10-15м.

4. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений, направленных на опережение действий соперников.

5. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными и т.д.) у стенки, связанные с бросками и остановкой отскочившего мяча в максимально быстром темпе.

6. «Салки», эстафеты, комбинации в положении «спиной вперед».

Упражнения для развития общей выносливости

– чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000м;

- бег 500, 600м;
- спортивные игры: волейбол, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры и на площадках увеличенных размеров;

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

1. Упражнения с отягощениями.
2. Челночный бег.
3. Подвижные игры и эстафеты с переноской предметов.

2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам.

Учебный план тренировочных занятий (45 недель)

№ п/п	Разделы подготовки (предметные области)	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
		Год подготовки									
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
1	Теоретическая подготовка (теория и методика физической культуры и спорта)	27	36	36	54	54	81	81	81	90	108
2	Общая физическая подготовка	54	72	72	103	103	130	122	113	108	108
3	Специальная физическая подготовка	41	54	54	86	86	130	130	138	153	184
4	Самостоятельная работа	8	14	14	27	27	49	49	49	72	86
5	Промежуточная (итоговая) аттестация	7	7	7	10	10	10	10	10	10	10
6	<i>Избранный вид спорта</i>	<i>133</i>	<i>177</i>	<i>177</i>	<i>260</i>	<i>260</i>	<i>411</i>	<i>418</i>	<i>419</i>	<i>467</i>	<i>584</i>
6.1	Техническая подготовка	72	90	87	124	124	170	177	162	162	194
6.2	Тактическая подготовка	24	36	36	55	55	97	97	97	108	162
6.3	Интегральная подготовка	32	40	43	54	54	79	79	79	98	109
6.4	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	5	11	11	27	27	65	65	81	99	119
	ИТОГО часов в год:	270	360	360	540	540	810	810	810	900	1080
Максимальный режим тренировочной работы (час/нед):		6	8	8	12	12	18	18	18	20	24

Учебный план Программы по командному игровому виду спорта гандбол, составлен с учетом соотношения объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);

- теоретическая подготовка в объеме не менее 10% от общего объема учебного плана;
- общая физическая подготовка в объеме от 10% до 20% от общего объема учебного плана;
- специальная физическая подготовка в объеме от 10% до 20% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

2.4. Самостоятельная работа.

Самостоятельная работа ориентирована на поддержание физической формы обучающихся, закрепление приобретенных специальных навыков в тренировочном процессе, на воспитание духовно-нравственной личности. К числу планируемых результатов освоения программы отнесены личностные результаты, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, физическому развитию, познанию, ценностно-смысловым установкам отражающие их личностные качества. Таким образом, конечными результатами самостоятельной работы будут:

- подготовка обучающихся к новому учебному году (этапу подготовки);
- сохранение оптимальной физической формы обучающихся;
- укрепления здоровья обучающихся, привития навыков здорового и безопасного образа жизни;
- увеличение объема знаний в области физической культуры и спорта;
- профилактика вредных привычек и зависимостей.

Самостоятельную работу обучающихся координирует тренер-преподаватель, ставя перед обучающимися конкретные цели и задачи на период определенного времени. Контроль за выполнением самостоятельной работы тренер-преподаватель проводит путем проверки дневника самоконтроля обучающего.

Дневник самоконтроля для обучающегося.

Фамилия Имя (обучающегося) _____ Этап подготовки (ГНП, ТЭ)

Период с _____ по _____ 20 ____ г.

Наименование мероприятий	Дата (месяц, число)									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	т.д.
Сон										
Аппетит										
Самочувствие										
Комплекс упражнений по ОФП, СФП										
1 упражнение (мин.)										
2 упражнение (мин.)										
3 упражнение (мин.) и т.д.										
Изучение спортивной литературы										
Самооценка										

Примечание: Сон, аппетит, самочувствие оцениваются – «отлично», «хорошо», «удовлетворительно». Комплекс упражнений по общей физической и специальной физической подготовке записывается в минутах.

Ведение дневников самоконтроля обучающимися позволяет эффективно работать над ошибками, контролировать самочувствие, анализировать влияние физических нагрузок на организм, что способствует обнаружению ранних признаков утомления, перенапряжения и, соответственно, коррекции тренировочного процесса, и многое другое, необходимое для познания себя обучающимся.

Сон - характеризует состояние здоровья спортсмена и переносимость выполняемой физической нагрузки. Если спортсмен быстро засыпает, спит спокойно и глубоко, а утром чувствует себя бодрым, полным сил и энергии, то сон нормальный, а при длительном, трудном засыпании, беспокойном, наполненном тяжелыми кошмарными сновидениями, - плохой. Резкое сокращение по времени также указывает на нарушение сна.

Желание заниматься характеризует правильность дозирования физических нагрузок. Если тренировочная нагрузка определена правильно, у спортсмена возникает большое желание тренироваться. При этом у него отличное самочувствие, крепкий сон, хороший аппетит. При неправильной тренировочной нагрузке наступает переутомление, нежелание заниматься физическими упражнениями.

Аппетит – один из признаков нормальной жизнедеятельности организма. С началом занятий физической культурой аппетит повышается. Это связано с увеличением энергозатрат, расходом накопленных жиров, повышенной потерей воды с потом.

Настроение выражает эффективность тренировочного процесса и психическое состояние спортсмена. При плохом настроении ухудшается физическое состояние, в частности, уменьшается сила, выносливость, понижается уровень тренированности. При хорошем – к спортсмену приходит ощущение радости, бодрости, уверенности в своих силах. Настроение можно квалифицировать как хорошее, удовлетворительное (в неустойчивом эмоциональном состоянии), неудовлетворительное (растерян, подавлен).

Комплекс упражнений по общей физической и специальной физической подготовке составляются тренером-преподавателем, либо самим обучающимся совместно с тренером-преподавателем. Комплексы составляются на микро- и (или) мезоциклы.

Изучение спортивной литературы неотъемлемая часть самостоятельной работы. В нее входят чтение специальной литературы, история развития физической культуры и спорта в Красноярском крае, России и в мире. Список рекомендуемой литературы составляет тренер-преподаватель.

Самооценка составляется путем анализа собственных действий основанная на выполнении самостоятельной работы.

III. Методическая часть

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

Программа по командному игровому виду спорта гандбол:

1) содержит следующие предметные области:

- теоретическая подготовка (теория и методика физической культуры и спорта);
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- самостоятельная работа;
- промежуточная (итоговая) аттестация;
- избранный вид спорта.

Избранный вид спорта включает в себя:

- техническую подготовку;
- тактическую подготовку;
- интегральную подготовку;
- участие в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику.

2) учитывает особенности подготовки обучающихся, 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.

Основными формами тренировочного процесса являются групповые тренировочные и теоретические занятия, участие в товарищеских матчах, пребывание в оздоровительно-спортивных лагерях, инструкторская и судейская практика. В зависимости от подготовленности обучающихся, тренер-преподаватель может самостоятельно подбирать необходимые средства подготовки. Для последующего года обучения излагается только новый материал, а для закрепления и совершенствования изученных навыков используется материал, изложенный для младших возрастных групп, который в программе специально не оговаривается. В то же время, если перспективные обучающиеся освоили предусмотренный программой материал, тренер-преподаватель может перейти к обучению их техническим приемам, предусмотренным для следующего этапа подготовки.

Задачи и преимущественная направленность этапа начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта гандбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий по виду спорта гандбол.

Задачи и преимущественная направленность тренировочного этапа (этапа спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта гандбол;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья обучающихся.

Задачи и преимущественная направленность этапа совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья обучающихся.

3.1.1.Предметная область Теория и методика физической культуры и спорта (далее Теоретическая подготовка)

Основными формами теоретических занятий являются: семинарские занятия с активным участием обучающихся в обсуждении темы занятий; групповые и/или индивидуальные инструктажи на серию и/или отдельные игры, изучение противника; просмотр видеоматериалов.

В процессе подготовки к проведению теоретических занятий с обучающимися тренеру - преподавателю рекомендуется соблюдать определенную последовательность:

- прочитать наименование темы, определить количество часов, отводимых на ее освоение в каждом году обучения;
- внимательно ознакомиться с содержанием программного материала (при подготовке к занятию рекомендуется пользоваться специальной литературой);
- определить организационную форму, время и место проведения теоретического занятия.

Содержание предметной области «Теоретическая подготовка», включает в себя следующие темы:

- история развития гандбола;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила гандбола, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов в гандболе; федеральные стандарты спортивной подготовки по гандболу; 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 гандболом;
- национальные и культурные особенности Красноярского края, Российской Федерации (координирует тренер-преподаватель).

Программный материал для групп начальной подготовки.

1. *Физическая культура и спорт в России.* Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика классического гандбола.

2. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно - сосудистая и дыхательная системы человека.

3. *Влияние физических упражнений на организм человека.* Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся гандболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

5. *Правила игры в гандбол.* Состав команды (игровые амплуа). Спортивная экипировка. Продолжительность игры. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

6. *Места - занятий и инвентарь.* Площадка для игры в гандбол и пляжный гандбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в гандбол и пляжный гандбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

Программный материал тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

1. *Физическая культура и спорт в России.* Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

2. *Состояние и развитие гандбола и пляжного гандбола.* Развитие гандбола и пляжного гандбола среди школьников. Соревнования по гандболу и пляжному гандболу для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность гандбола и пляжного гандбол. История возникновения гандбола и пляжного гандбол. Развитие гандбола и пляжного гандбол в России. Международные юношеские соревнования по гандболу и пляжному гандболу. Характеристика сильнейших команд по гандболу и пляжному гандболу в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования по гандболу и пляжному гандболу.

3. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно - сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям гандболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже, основные приемы массажа, массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, их транспортировка.

5. *Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения.* Характеристика нагрузки в гандболе и пляжном гандболе. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.

6. *Правила соревнований, их организация и проведение.* Роль соревнований в спортивной подготовке юных гандболистов и спортсменов пляжного гандбола. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

7. *Основы техники и тактики игры в гандбол.* Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры.

8. *Основы методики обучения гандболу и пляжному гандболу.* Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима.

9. *Планирование и контроль тренировочного процесса.* Наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировочного занятия. Урок как основная форма организации и проведения занятий, организация обучающихся.

10. *Оборудование и инвентарь.* Тренажерные устройства для обучения технике игры. Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса. Технические средства, применяемые при обучении игре.

11. *Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.* Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды соперника. Тактический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре. Системы записи игр по технике, тактике и анализ полученных данных.

Программный материал этапа совершенствования спортивного мастерства

1. *Физическая культура и спорт в России.* Роль Единой всероссийской спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, роста мастерства российских спортсменов и совершенствования методов обучения и тренировки. Краткий разбор положения о действующей спортивной классификации и разрядных нормах по гандболу и пляжному гандболу. Организационная структура и руководство физкультурным движением в России. Министерство спорта Российской Федерации, Олимпийский комитет России.

2. *Краткий обзор состояния и развития гандбола и пляжного гандбола.* Краткая характеристика участия российских спортсменов в международных соревнованиях и Олимпийских играх. Анализ результатов соревнований в нашей стране и за рубежом за последние годы. Характеристика сильнейших команд и игроков. Тенденции развития гандбола и пляжного гандбола.

3. *Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений.* Характеристика физического развития и развития двигательных качеств гандболистов в возрастном аспекте. Качественные особенности спортсменов по игровым функциям. Влияние занятий гандболом на организм занимающихся. Влияние максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок и профилактически - восстановительные мероприятия. Понятие интенсивности нагрузки в тренировочных занятиях.

4. *Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль.* Личная гигиена спортсмена, гигиена в быту. Правильное питание спортсмена. Самоконтроль спортсмена. Самомассаж. Средства восстановления. Оказание первой помощи при травмах. Анализ данных самоконтроля и медицинских обследований. Комплексные обследования медико-биологического и педагогического характера. Профилактически-восстановительные мероприятия.

5. *Организация и проведение соревнований.* Подготовка и проведение различных по характеру и масштабам соревнований. Содержание соревнований по технике игры в гандбол и пляжный гандбол, по подвижным и подготовительным играм, по мини-гандболу, пляжному гандболу, их организация.

Особенности организации и проведения соревнований для гандболистов, команд высших разрядов. Методика судейства игр детских, мужских и женских команд.

6. *Основы техники и тактики игры в классический гандбол.* Анализ техники и тактики игры сильнейших отечественных и зарубежных спортсменов. Индивидуальные особенности спортсменов и совершенствование технического мастерства. Техника по игровым функциям. Углубленный анализ техники игры. Стратегия и тактика, тенденции развития гандбола и прогнозирование направлений в развитии техники и тактики.

7. *Основы методики обучения и тренировки по гандболу.* Методы физической подготовки. Методы начального обучения технике и тактике, методы совершенствования навыков технических приемов и тактических действий. Разминка, ее значение и содержание перед тренировочными занятиями и соревнованиями. Психологическая подготовка. Задачи, средства и методы интегральной (игровой) подготовки. Индивидуализация тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и их игровой функции в команде. Взаимосвязь основных сторон подготовки спортсменов. Оценка уровня их подготовленности и спортивного мастерства.

8. *Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.* Изучение опыта команд высших разрядов по проведению установок на игру и разбору проведенных игр. Анализ материалов графической записи игр, на магнитофон, видеозаписей, киноматериалов. Принципы, содержание и методика установок на игру и разбор проведенных игр, принятые в командах высших разрядов.

3.1.2. Предметная область «Общая физическая подготовка»

Физическая подготовка – это процесс, направленный на воспитание физических качеств и развития функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершения всех сторон подготовки.

Физическая подготовка подразделяется на:

1. Общую физическую подготовку;
2. Специальную физическую подготовку.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества. Необходимо в сенситивные периоды акцентировано воздействовать на развитие соответствующих качеств.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст								
	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост									
Мышечная масса									
Быстрота									
Скоростно-силовые									
Сила									
Выносливость									
Анаэробные возможности									
Гибкость									
Координационные способности									
Равновесие									

«Общая физическая подготовка»

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на:

-развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике вида спорта волейбол;

-освоение комплексов физических упражнений;

-укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста обучающихся и специфики игры. У детей 9-10 лет наблюдаются наиболее благоприятные возможности для развития ловкости, гибкости и быстроты.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения, направленные на развитие общей физической подготовки:

Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах: упражнения для рук и плечевого пояса; сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения.

Упражнения для мышц, шеи и туловища: наклоны, повороты и вращение головы в различных направлениях, с сопротивлением руками; наклоны, повороты и вращениями туловища, вращения таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, животе, сидя, в висе; переход из положения лежа на спине в сед и обратно; смешанные упоры и висы спиной и лицом вниз; угол в исходном положении лежа, сидя; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Упражнения для ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногами в разных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки и многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

Упражнения для развития координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях; опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотами, прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед; акробатические упражнения, перекаты вперед-назад, в стороны, в группировке, прогнувшись, с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях; лазание по канату и шесту;

Упражнения на равновесие - броски и ловля мяча из различных исходных положений, упражнения со скакалкой, прыжки с вращением скакалки вперед, назад, в полуприседе, с ускорениями; игры и эстафеты с элементами акробатики.

Упражнения для развития быстроты - старты и бег на отрезках от 30 до 100м; повторное преодоление отрезков 20-30м со старта, с хода, с максимальной скоростью и частотой шагов, тоже – на время; бег семенящий, с захлестыванием голени назад, с заданиями на внезапные остановки, возобновление и изменение направления движения; кратковременные ускорения в облегченных условиях; общеразвивающие упражнения в максимально-быстром темпе; игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий; метание утяжеленных снарядов поочередно со снарядами малого веса; ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлениях, с различных дистанций.

Упражнения для развития силы - подвижные и спортивные игры с применением силовых приемов; упражнения с набивными мячами, переноска и перекачивание груза; лазание с грузом, бег с отягощениями по песку, по воде, в гору; преодоление сопротивления партнера в статистических и динамических режимах; висы, подтягивание из виса, смешанные висы и упоры; упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера; лазание по канату, шесту с помощью и без помощи ног, перетягивание каната; упражнения со штангой, эспандером; метание мячей, толкание ядра, камней на дальность.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств - прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега; многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и в длину; метание гранат, набивных мячей, толкание ядра; бег в гору, по песку, вверх по лестнице, бег с отягощениями; подвижные игры и использованием отягощений; игры на местности; эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской груза; спортивные игры с применением силовых приемов; общеразвивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе.

Этап начальной подготовки и тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными гандболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, различных видов фитнеса, легкой атлетики, баскетбола, и т.д. Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах тренировочного процесса.

Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач тренировочного занятия можно включать в подготовительную часть, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств гандбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре). Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные обучающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например легкоатлетических видов. Занятие заканчивают подвижной игрой.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения, упражнения на растягивание. Для данного возраста особенно полезно применять упражнения вспомогательной гимнастики (махи, вращательные движения туловищем, вращательные движения в голеностопном и тазобедренном суставах). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, гимнастических матах.

Упражнения для развития ловкости. Применяют подвижные игры, эстафеты с комплексом различных движений (бег, прыжки, повороты, броски и ловля мячей), упражнения из акробатики (кувырки вперед и назад, кувырки после прыжков, сочетание кувырков с поворотами), прыжковые упражнения (прыжки в длину, высоту, тройные, пятикратные с разворотом на 90°, 180°, в приседе и т.д.) беговые упражнения (бег по «восьмерке», вправо и влево, скрестным и приставным шагом, бег по меткам и т.п.)

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 10 до 20 м со старта и с ходу с максимальной скоростью (для волейболистов этого возраста пробегаемая дистанция в одном повторении не должна превышать 15-20м). Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Предпочтение отдается игровому методу.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800 м. Дозированный бег по пересеченной местности. Плавание без учета времени. Ходьба на лыжах. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Туристические походы.

Целенаправленных занятий на воспитание скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости на этапе начальной подготовки, как правило, не проводится. Воспитание этих качеств проходит в основном в занятиях с комплексной направленностью.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, гандбол, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными или скрестными шагами.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Этап спортивной специализации характеризуется хорошей базой общей физической подготовки (состояние здоровья, осанка, координационные и функциональные возможности). Основная направленность физической подготовки на данном этапе - воспитание качеств быстроты и общей выносливости, специальной ловкости волейболистов, становление базы скоростно-силовых возможностей.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на

спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, гимнастических матах.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития координации. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными, гандбольными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Туристические походы.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, гандбол, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными или скрестными шагами.

Этап совершенствования спортивного мастерства

В состав ОФП входят:

Строевые упражнения. Совершенствование навыков выполнения строевых команд, перестроений, поворотов, движения строем, остановок и т.д. на основе программного материала для предыдущих этапов подготовки.

Общеразвивающие упражнения: Упражнения для мышц рук и плечевого пояса; упражнения без предметов индивидуальные и в парах; упражнения с набивными мячами, гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами; упражнения на снарядах массового типа: висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание, упражнения для мышц туловища и шеи: упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны, повороты туловища и головы); упражнения с набивными мячами (сгибание и поднимание ног - мяч зажат между стопами, прогибание, наклоны - мяч в руках); упражнения в парах; упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах; упражнения на тренажерах; - упражнения для мышц ног и таза: упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания из различных исходных положений, подскоки, ходьба, бег); упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки; упражнения с гантелями (бег, прыжки, приседания); упражнения на

снарядах, гимнастической стенке, скамейке, на тренажерах; упражнения со скакалкой; прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги через планку (веревочку); прыжки с разбега через препятствия с жесткого мостика и без него; прыжки с подкидного мостика с различными заданиями (поворотами и т. п.); опорные прыжки со страховкой тренера-преподавателя или партнера.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, гимнастических матах.

Упражнения для развития быстроты. Бег на месте в упоре - сериями по 6-10 сек.; Бег на месте - сериями по 6-10 сек.; Семенящий бег с ускорением. Семенящий бег в быстром темпе. Бег с высоким подниманием колен. Бег с забрасыванием голени назад. Ускорение. Переход от семенящего бега к ускорению. Быстрые прыжки на одной ноге. Бег на дистанции 30-100 м. Встречные эстафеты. Прыжки. Бег с ходу на дистанции 20-30 м. Бег со средней скоростью и рывки по сигналу. Бег с изменением направления движения до 180 градусов. «Челночный бег». Бег боком и спиной вперед (на 10-12 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в разном положении стойкам. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития силы. Жим лежа на спине с максимальным весом 3-4 подхода, до ощущения утомления. Шаги в гандбольной стойке с грифом, «блином» или гирей в руках от 30 сек до 1 мин вперед-назад, влево-вправо. Руки, согнутые в локтях, имитируют передачу мяча вверх и в стороны. Медленное приседание со штангой на плечах и быстрое вставание или выпрыгивание. Прыжки по 1 мин на прямых ногах с отягощением до 20 – 25 кг над головой 3-4 подхода. Упражнение для укрепления мышц спины. Быстрые передачи «блина» или гири между двумя игроками, стоящими спиной друг к другу. Передачи «блина» или гири весом 20-25 кг из рук в руки в кругу, образованном из 3-4 игроков. Взбегание по лестнице с партнером на спине. Упражнение можно выполнять несколькими способами: бегом, прыжками на двух ногах, прыжками на одной ноге и т.д.

Упражнения для развития координации. Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение, можно делать до 10 кувырков подряд. Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку. Стойка на голове, вначале с опорой у стены. Стойка на руках. Прыжки на батуте с поворотом на 180-360° с падением на спину, на колени, на живот, с поворотами на 180 и 360°, сальто вперед и назад. После приземления - немедленно встать. Можно усложнить упражнение: в высшей точке прыжка игрок ловит мяч и отдает пас. Ловкость можно тренировать, используя элементы других видов спорта - например, водные лыжи или прыжки в воду с 1-3-5-метровой вышки: солдатиком, головой вниз, совершая сальто. Отлично помогает для развития координации, а следовательно, и ловкости, ходьба по гимнастическому бревну, по рельсу, скамейке с вращением мяча вокруг корпуса, с финтами в сторону, вперед. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок.

3.1.3.Предметная область «Специальная физическая подготовка»

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на:

- 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.

Этап начальной подготовки и тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития специальной выносливости Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине, на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского гандбольного, набивного мяча весом 1 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и гандбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, седа. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол,

передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м (тень).

Этап совершенствования спортивного мастерства

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения с преодолением собственного веса тела: быстрый бег по прямой, быстрые передвижения боком, спиной, перемещения с изменением направления, различного рода прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, в глубину, в высоту, на дальность, а также упражнения, связанные с наклонами, поворотами туловища, выполняемыми с максимальной скоростью и т. д. Упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением (пояс, жилет, манжетка, утяжеленный снаряд). К этим упражнениям можно отнести различного рода бег, всевозможные прыжковые упражнения, метания и специальные упражнения, близкие по форме к соревновательным движениям. Упражнения, связанные с преодолением сопротивления внешней среды (вода, снег, ветер, мягкий грунт, бег в гору и т. д.).

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа лицом вниз и вверх в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными и скрестными шагами. Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 6 и 9 м (общий пробег за одну попытку 30-60 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. п. По принципу «челночного» бега передвижение приставными, скрестными шагами. То же, с утяжеленными мячами в руках (весом от 2 кг) с поясом-отягощением или в куртке с весом до 5 кг. Бег (приставные, скрестные шаги) (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу - выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа перемещения, прыжок вверх - поворот на 360°, падение и перекат, имитация передачи в стойке, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и др. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие. Подвижные игры - из числа изученных ранее. Специальные эстафеты с выполнением различных заданий (скорость пробега отрезков, быстрота ответной реакции и т.д.) в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского гандбольного, набивного мяча весом 1 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и гандбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски

мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

3.1.4.Предметная область «Избранный вид спорта – волейбол»

Предметная область «Избранный вид спорта – гандбол» - включает в себя:

1. Техническую подготовку,
2. Тактическую подготовку,
3. Интегральную подготовку,
4. Участие в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику.

Предметная область «Избранный вид спорта – гандбол» направлена на:

- овладение основами техники и тактики гандбола;
- 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 обучающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по гандболу.

3.1.4.1. Техническая подготовка

Техническая подготовка - это процесс овладения техникой движений, служащих средствами ведения спортивной борьбы. Техническая подготовка предусматривает овладение умениями и навыками выполнения всех приемов игры в нападении и защите. Овладение спортивной техникой заключается в поиске и освоении рациональных двигательных приемов, позволяющих наилучшим образом использовать моторные возможности спортсмена в конкретных условиях решаемой двигательной задачи. Спортивно-техническое мастерство можно характеризовать как способность гандболиста к целенаправленной адекватной двигательной задаче использованию своих реальных возможностей посредством конкретной системы движений. Главной целью технической подготовки и является совершенствование этой способности.

Задачи технической подготовки:

- познание теоретических основ спортивной техники;
- прочное овладение приемами техники, их сочетаниями и обеспечение надежности выполнения их в трудных условиях соревнований;
- совершенствование техники с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;
- совершенствование техники с учетом игрового амплуа обучающихся;
- совершенствование техники с учетом роста физических и психических способностей игрока.

Этап начальной подготовки

Первый и второй годы обучения

Техника нападения

- 1 Перемещения и стойки: стойки основная, низкая: ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед: остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.
- 2 Ловля мяча двумя руками на месте, в прыжке. Ловля мячей высоких, низких и катящегося мяча. Ловля мяча в движении шагом, в движении бегом. Ловля мяча, летящего навстречу
- 3 Передача толчком двумя руками с места. Передача мяча одной рукой хлестом сверху с места. Передача мяча хлестом сверху с последующим перемещением. Передача мяча хлестом сбоку с последующим перемещением. Передача мяча с разбега обычными шагами. Передача мяча со скрестным шагом в разбеге. Передача мяча при движении партнеров в одном направлении
Передача по прямой траектории
- 4 Ведение мяча одноударное место. Ведение мяча многоударное место. Ведение мяча многоударное в движении по прямой. Ведение мяча многоударное с изменением направления. Ведение мяча многоударное с изменением скорости. Ведение мяча с высокими отскоками.
- 5 Бросок хлестом сверху с места. Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении.

Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча. Бросок с отраженным отскоком. Бросок с разбега со скрестным шагом (скрестный шаг вперед). Бросок в прыжке, отталкиваясь одноименной ногой.

- 6 Штрафной бросок в двухопорном положении.

Техника защиты

- 1 Стойка защитника.
- 2 Перемещения приставным шагом боком. Перемещение вперед-назад в стойке защитника.
- 3 Выбивание при одноударном ведении на месте.
- 4 Блокировка мяча двумя руками сверху на месте. Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу. Блокирование игрока без мяча.

Техника вратаря

- 1 Стойка вратаря
- 2 Задержание двумя руками на месте. Задержание одной рукой сверху на месте. Задержание одной рукой сбоку без замаха. Задержание одной рукой снизу
- 3 Ловля мяча с отскока от площадки
- 4 Техника полевого игрока

Этап начальной подготовки

Третий год обучения

Техника нападения

- 1 Стойка нападающего
- 2 Бег с изменением скорости. Бег спиной вперед. Смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот. Бег челночный. Бег зигзагом (с выпадом в стороны). Бег с подскоками. Прыжки вверх, в стороны, вперед, отталкиваясь одной и двумя ногами
- 3 Ловля двумя руками в прыжке. Ловля мяча справа и слева. Ловля с недолетом и с перелетом мяча. Ловля мячей высоких, низких. Ловля катящегося мяча. Ловля с отскоком от площадки. Ловля мяча в движении шагом. Ловля мяча в движении бегом. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении
- 4 Передача мяча одной рукой хлестом сверху с места. Передача мяча хлестом сверху с последующим перемещением. Передача мяча хлестом сбоку с последующим перемещением. Передача мяча с разбега обычными шагами. Передача мяча со скрестным шагом в разбеге. Передача мяча при движении партнеров в одном направлении. Передача по прямой траектории. Передача по навесной траектории. Передача с отскоком от площадки. Передача мяча с преодолением помех (стойки, ширмы, игроки).
- 5 Ведение мяча многоударное место. Ведение мяча многоударное в движении по прямой. Ведение мяча многоударное с изменением направления. Ведение мяча многоударное с изменением скорости. Ведение мяча с высокими отскоками. Ведение мяча с низкими отскоками
- 6 Бросок хлестом сверху с места. Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении. Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча. Бросок с отраженным отскоком. Бросок с разбега со скрестным шагом (скрестный шаг вперед). Бросок хлестом сбоку места. Бросок сбоку с разбега со скрестным шагом. Бросок в прыжке, отталкиваясь одноименной ногой. Бросок в падении с приземлением на ногу и руки
- 7 Штрафной бросок в двухопорном положении.

Техника защиты

- 1 Стойка защитника.
- 2 Перемещения приставным шагом боком. Перемещение вперед-назад в стойке защитника.
- 3 Выбивание при одноударном ведении на месте. Выбивание при многоударном ведении шагом и бегом. Выбивание при ведении в параллельном движении.
- 4 Блокировка мяча двумя руками сверху на месте. Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу. Блокирование игрока без мяча. Блокирование игрока с мячом. Блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке.

Техника вратаря

- 1 Стойка вратаря. Передвижение в воротах.
- 2 Задержание двумя руками на месте. Задержание одной рукой сверху на месте. Задержание одной рукой сбоку без замаха. Задержание одной рукой снизу. Задержание одной рукой сверху в прыжке. Задержание одной рукой сбоку с замахом. Задержание ногой в выпаде. Задержание мяча двумя ногами смыканием ног. Задержание мяча двумя ногами скачком вперед. Задержание мяча одной ногой махом. Задержание мяча в "шпагате".
- 3 Ловля мяча с отскока от площадки
- 4 Отбивание мяча за ворота. Отбивание мяча в площадку двумя руками. Отбивание мяча в площадку одной рукой.
- 5 Техника полевого игрока

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Первый и второй годы обучения

Техника нападения

- 1 Стойка нападающего
- 2 Бег с изменением направления. Бег с изменением скорости. Смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот. Бег челночный. Бег зигзагом (с выпадом в стороны). Бег с подскоками. Прыжки вверх, в стороны, вперед, отталкиваясь одной и двумя ногами.
- 3 Падение на руки с переходом на грудь. Падение на бедро с перекатом на спину.
- 4 Ловля двумя руками в прыжке. Ловля мяча справа и слева. Ловля с недолетом и с перелетом мяча. Ловля мячей высоких, низких. Ловля катящегося мяча. Ловля с отскоком от площадки. Ловля мяча в движении шагом. Ловля мяча 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. Ловля мяча двумя руками с полуотскока на месте и в движении.
- 5 Передача мяча одной рукой хлестом сверху с места. Передача мяча хлестом сверху с последующим перемещением. Передача мяча хлестом сбоку с последующим перемещением. Передача мяча с разбега обычными шагами. Передача мяча со скрестным шагом в разбеге. Передача мяча при движении партнеров в одном направлении. Передача по прямой траектории. Передача по навесной траектории. Передача с отскоком от площадки. Передача мяча после ловли с полуотскока. Передача толчком одной руки. Передача кистевой за спиной. Передача кистевой, держа мяч хватом сверху. Передача в прыжке с поворотом. Передача мяча с преодолением помех (стойки, ширмы, игроки).
- 6 Ведение мяча многоударное с изменением направления. Ведение мяча многоударное с изменением скорости. Ведение мяча с высокими отскоками. Ведение мяча с низкими отскоками. Ведение с переводом с одной руки на другую за спину. Ведение с обводкой нескольких активных защитников. Ведение подбрасыванием.
- 7 Бросок хлестом сверху с места. Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении. Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча. Бросок с нисходящей траекторией. Бросок с отраженным отскоком. Бросок со скользящим отскоком. Бросок с разбега со скрестным шагом (скрестный шаг вперед). Бросок с разбега со скрестным шагом (скрестный шаг назад). Бросок в опорном положении с подскоком в разбеге. Бросок в опорном положении с наклоном туловища вправо. Бросок в опорном положении с наклоном туловища влево. Бросок хлестом сбоку места. Бросок сбоку с разбега со скрестным шагом. Бросок сбоку с поворотом в разбеге на 90°. Бросок в прыжке, отталкиваясь одноименной ногой. Бросок в прыжке, отталкиваясь разноименными 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 после ловли в безопорном положении, прорвавшись в зону. Бросок в падении с приземлением на руки. Бросок в падении с приземлением на ногу и руки. Бросок в падении с приземлением на бедро одноименной ноги. Бросок в падении с поворотом в разбеге в сторону бросающей руки.

- 8 Штрафной бросок в двухопорном положении. Штрафной бросок в одноопорном положении. Штрафной бросок в падении. Штрафной бросок в падении с двух ног.
- 9 Совершенствование приемов и их сочетаний, характерных для конкретных игровых амплуа.

Техника защиты

- 1 Стойка защитника.
- 2 Перемещения приставным шагом боком. Перемещение вперед-назад в стойке защитника.
- 3 Выбивание при одноударном ведении на месте. Выбивание при многоударном ведении шагом и бегом. Выбивание при ведении в параллельном движении.
- 4 Блокировка мяча двумя руками сверху на месте. Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу. Блокирование игрока без мяча. Блокирование игрока с мячом. Блокирования мяча двумя руками сверху в прыжке. Блокирование при параллельном перемещении с нападающим. Блокирование игрока туловищем
- 5 Отбор мяча при броске в опорном положении

Техника вратаря

- 1 Стойка вратаря. Передвижение в воротах.
- 2 Задержание двумя руками на месте. Задержание одной рукой сверху на месте. Задержание одной рукой сбоку без замаха. Задержание одной рукой снизу. Задержание одной рукой сверху в прыжке. Задержание одной рукой сбоку с замахом. Задержание ногой в выпаде. Задержание мяча двумя ногами смыканием ног. Задержание мяча двумя ногами скачком вперед. Задержание мяча одной ногой махом. Задержание мяча в "шпагате".
- 3 Ловля мяча с отскока от площадки
- 4 Отбивание мяча за ворота. Отбивание мяча в площадку двумя руками. Отбивание мяча в площадку одной рукой.
- 5 Техника полевого игрока

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Третий, четвертый, пятый год обучения

Техника нападения

- 1 Стойка нападающего
- 2 Бег спиной вперед. Смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот. Бег с подскоками
- 3 Ловля двумя руками в прыжке. Ловля мяча справа и слева. Ловля с недолетом и с перелетом мяча. Ловля мячей высоких, низких. Ловля мяча в движении шагом. Ловля мяча 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. Ловля мяча двумя руками с полукотскока на месте и в движении.
- 4 Передача толчком двумя руками с места. Передача мяча одной рукой хлестом сверху с места. Передача мяча хлестом сверху с последующим перемещением. Передача мяча хлестом сбоку с последующим перемещением. Передача мяча с разбега обычными шагами. Передача мяча со скрестным шагом в разбеге. Передача мяча при движении партнеров в одном направлении. Передача по прямой траектории. Передача по навесной траектории. Передача с отскоком от площадки. Передача мяча после ловли с полукотскока. Передача толчком одной руки. Передача кистевой за спиной. Передача кистевой, держа мяч хватом сверху. Передача в прыжке с поворотом. Передача мяча с преодолением помех (стойки, ширмы, игроки).
- 5 Ведение мяча одноударное место. Ведение мяча многоударное место. Ведение мяча многоударное в движении по прямой. Ведение мяча многоударное с изменением направления. Ведение мяча многоударное с изменением скорости. Ведение мяча с высокими отскоками. Ведение мяча с низкими отскоками. Ведение с переводом с одной руки на другую за спину. Ведение с обводкой нескольких активных защитников. Ведение подбрасыванием.
- 6 Бросок хлестом сверху с места. Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении. Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча. Бросок с нисходящей траекторией. Бросок с восходящей траекторией полета мяча. Бросок с отраженным отскоком. Бросок со скользящим отскоком. Бросок с разбега со скрестным шагом (скрестный шаг вперед).

- Бросок с разбега со скрестным шагом (скрестный шаг назад). Бросок в опорном положении с подскоком в разбеге. Бросок в опорном положении с приставным шагом в разбеге. Бросок в опорном положении с наклоном туловища вправо. Бросок в опорном положении с наклоном туловища влево. Бросок хлестом сбоку места. Бросок сбоку с разбега со скрестным шагом. Бросок сбоку с поворотом в разбеге на 90°. Бросок в прыжке, отталкиваясь одноименной ногой. Бросок в прыжке, отталкиваясь разноименными 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 после ловли в безопорном положении, прорвавшись в зону. Бросок в падении с приземлением на руки. Бросок в падении с приземлением на ногу и 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.
- 7 Штрафной бросок в двухопорном положении. Штрафной бросок в одноопорном положении. Штрафной бросок в падении. Штрафной бросок в падении с двух ног.
- 8 Совершенствование приемов и их сочетаний, характерных для конкретных игровых амплуа.

Техника защиты

- 1 Перемещение вперед-назад в стойке защитника.
- 2 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.
- 3 Блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке. Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу. Блокирование при параллельном перемещении с нападающим. Блокирование игрока без мяча. Блокирование игрока с мячом. Блокирование игрока туловищем.
- 4 Отбор мяча при броске в опорном положении. Отбор мяча при броске в прыжке.

Техника вратаря

- 1 Стойка вратаря. Передвижение в воротах.
- 2 Задержание двумя руками на месте. Задержание одной рукой сверху на месте. Задержание одной рукой сбоку без замаха. Задержание одной рукой снизу. Задержание одной рукой сверху в прыжке. Задержание одной рукой сбоку с замахом. Задержание ногой в выпаде. Задержание мяча двумя ногами смыканием ног. Задержание мяча двумя ногами скачком вперед. Задержание мяча одной ногой махом. Задержание мяча в "шпагате".
- 3 Ловля мяча с отскока от площадки
- 4 Отбивание мяча за ворота. Отбивание мяча в площадку двумя руками. Отбивание мяча в площадку одной рукой.
- 5 Техника полевого игрока

Этап совершенствования спортивного мастерства

Первый, второй год обучения

Техника нападения

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

Для игроков 2-й линии нападения

Перемещение. Совершенствование бега (рывка) на коротких отрезках с подскоком, скрестным шагом, приставным шагом, обычным шагом, широким и коротким, лицом, боком, спиной вперед; остановки одной и обеими ногами; прыжки в высоту и в длину, толкаясь одной ногой (правой/левой). Владение мячом. Ловля мяча обеими руками сбоку (не поворачивая туловища) на месте, в движении прыжке. Ловля одной рукой захватом и без захвата. Передача мяча одной рукой (хлестом, толчком, кистевой) на близкое расстояние всех направлениях с места, с разбега в один, два, три шага, в прыжке, после резкой остановки, после ловли мяча с полукотскока, по ловли в

непосредственной близости защитников; дальняя передача мяча одной рукой хлестом движущемуся партнеру. Ведение мяча одноударное без зрительного контроля, совершенствование многоударного ведения на предельной скорости перемещения с преследованием. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку, с наклоном туловища влево и вправо, в опорном положении и в прыжке, с личными способами разбега, с различной траекторией полета мяча с дальнего и ближнего расстояния.

Для игроков первой линии нападения (крайних) Перемещения. Совершенствования рывка на коротких отрезках широкими и короткими шагами с резкой остановкой и изменение направления движения. Прыжок в сторону, толкаясь одной ногой (правой, левой). Владение мячом. Ловля мяча одной и обеими руками (спереди и сбоку) на большой скорости перемещения, в прыжке; при непосредственной близости защитников. Передача мяча одной рукой (хлестом, толчком, кистевой) на большой скорости перемещения, в прыжке, после резкой остановки, в борьбе с защитником, одноударное и многоударное ведение мяча на большой скорости, с резкой остановкой и изменением направления движения, ведение поворотом кругом. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и с боку (с замахом вверх-назад, вниз-назад, вперед-в сторону), с наклоном и без наклона туловища, с горизонтальной, нисходящей, восходящей, навесной траекторией полета мяча, в прыжке в высоту длину (вправо, влево, вперед), толкаясь одной (одноименной и разноименной) ногой. Бросок мяча одной рукой в падении с приземлением на руки и бедро (одноименное бросающей руке) с места и с разбега, в опорном и безопорном положении.

Для игроков первой линии нападения (линейных)

Перемещения. Совершенствование ходьбы и бега с точной постановкой ступни на разметку и около нее. Прыжок с точной постановкой ступни, толкаясь одной и обеими ногами. Падение руки, на бедро и туловище с места и с разбега. Владение мячом. Ловля мяча одной и обеими руками на месте (не сдвигая ног); передвигаясь лицом, боком и спиной вперед; в прыжке; в падении в непосредственной близости защитников. Передача мяча одной и обеими «в одно касание». Совершенствование передач при большой скученности игроков. Одноударное ведение мяча с резкой сменой направления движения, с поворотом кругом. Совершенствование "многоударного ведения на предельной скорости перемещения с преследованием. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку в падении места в опорном положении, толкаясь одной и обеими ногами разбега в сторону ворот; с разбега вдоль зоны вратаря (находясь спиной к воротам) с поворотом левым и правым плечом вперед в опорном и безопорном положении, толкаясь одной ногой; бросок мяча с приземлением на руки, на вынесенную вперед сторону в толчковую ногу и руки, на бедро и туловище; бросок мяча в падении с горизонтальной, восходящей, навесной и с отскоком траекториями полета мяча. Бросок мяча назад сверху, снизу и сбоку из положения стоя спиной к воротам. Бросок обеими руками между ног (назад) Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку с места в опорном положении. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку в прыжке с места и с разбега.

Техника защиты

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

Техника вратаря

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

3.1.4.2. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка представляет собой целесообразное применение средств, способов, действий и форм ведения игр с учетом подготовленности команды и конкретной обстановки.

Средствами ведения игры являются все технические приемы и их способы, позволяющие применить более гибкую тактику. Способы ведения игры делятся на индивидуальные, групповые и командные действия игроков, применяемые в борьбе с противником.

Индивидуальные действия — это самостоятельные действия игрока, направленные на решение отдельных тактических задач.

Групповые действия представляют собой взаимодействия двух или нескольких игроков, выполняющих конкретную задачу.

Командные действия — это взаимодействия всех игроков команды, направленные на выполнение определенных задач в нападении и защите.

Основными задачами тактической подготовки гандболистов являются:

- развитие у обучающихся тактического мышления, быстроты сложных реакций, ориентировки на площадке, сообразительности, творческой инициативы и способности прогнозирования при решении различных двигательных задач;
- обучение индивидуальным действиям и взаимодействию с партнерами в нападении и защите; командным действиям, характеризующимся определенным расположением обучающихся на площадке и их функциями;
- формирование умения эффективно использовать отдельные технические приемы и тактические навыки в зависимости от возможностей самого обучающегося, особенностей игры противника и внешних условий;
- развитие способности быстро и гибко переключаться с одних тактических систем и вариантов на другие также в зависимости от конкретной обстановки на площадке и особенностей действий противника.

Этап начальной подготовки

Первый год обучения

Тактика нападения

Индивидуальные действия

- 1 Уход от защитника
- 2 Применение передачи при встречном движении партнеров. Применение передачи при движении в одном направлении
- 3 Применение броска с открытой позиции
- 4 Финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход в сторону одним шагом - выполнить уход в другую сторону)
- 5 Выбор места для взаимодействия

Групповые действия

- 1 Действия двух нападающих против одного защитника
- 2 Действия трех нападающих против двух защитников

Командные действия

- 1 Позиционное нападение 3:3 с крайними у 9-метровой линии
- 2 Стремительное нападение-отрыв

Тактика защиты

Индивидуальные действия

- 1 Опека игрока без мяча неплотная
- 2 Опека нападающего далеко от ворот

Групповые действия

- 1 Подстраховка партнера при личной защите
- 2 Переключение на опеку другого нападающего сменой подопечных

Командные действия

- 1 Зонная защита 6 : 0 без выхода на игрока с мячом
- 2 Смешанная защита 5 + 1

- 3 Личная защита в зоне ближних бросков без переключения
- 4 Личная защита по всему полю

Тактика вратаря

- 1 Выбор позиции в воротах
- 2 Задержание мяча с отраженного отскока

Этап начальной подготовки

Второй, третий год обучения

Тактика нападения

Индивидуальные действия

- 1 Уход от защитника. Открытый уход для стягивания защитников. Скрытый уход для создания численного преимущества.
- 2 Применение передачи при встречном движении партнеров. Применение передачи при движении в одном направлении. Применение сопровождающей передачи.
- 3 Применение броска с открытой позиции
- 4 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).
- 5 Финт броском - выполнить уход.
- 6 Выбор места для взаимодействия
- 7 Уход скрытый от защитника. Уход скрытый и выбор места для взаимодействия.

Групповые действия

- 1 Действия двух нападающих против одного защитника
- 2 Действия трех нападающих против двух защитников
- 3 Параллельное взаимодействие двух нападающих без "стягивания" защитников. Параллельное взаимодействие трех игроков без "стягивания" защитников. Параллельное взаимодействие двоих "на стягивание" защитников.
- 4 Скрестное внутреннее действие .Скрестное внешнее взаимодействие трех игроков.
- 5 Заслон внешний для ухода партнера и для его броска. Заслон с уходом линейного игрока.
- 6 Взаимодействия при вбрасывании из-за боковой линии. Взаимодействия при свободном броске.

Командные действия

- 1 Позиционное нападение 3:3 с крайними у 9-метровой линии
- 2 Позиционное нападение 3:3 с крайними у 6-метровой линии
- 3 Стремительное нападение-отрыв

Тактика защиты

Индивидуальные действия

- 1 Опека игрока без мяча неплотная. Опека игрока без мяча плотная. Опека игрока с мячом неплотная.
- 2 Опека нападающего далеко от ворот. Опека в зоне ближних бросков.

Групповые действия

- 1 Подстраховка партнера при личной защите. Подстраховка при зонной защите. Переключение передач игрока партнеру. Переключение на опеку другого нападающего сменой подопечных.
- 2 Противодействие заслону: отступление и проскальзывание
- 3 Переключение на опеку другого нападающего сменой подопечных
- 4 Разбор при боковом броске.

Командные действия

- 1 Зонная защита 6 : 0 без выхода на игрока с мячом. Зонная защита 6 : 0 с выходом.
- 2 Смешанная защита 5 + 1
- 3 Личная защита в зоне ближних бросков без переключения

- 4 Личная защита по всему полю
- 5 Защита в меньшинстве
- 6 Защита в большинстве

Тактика вратаря

- 1 Выбор позиции в воротах
- 2 Выбор позиции в поле
- 3 Взаимодействие с нападением при контакте
- 4 Задержание мяча с отраженного отскока
- 5 Взаимодействие с нападением при контакте

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Первый, второй год обучения

Тактика нападения

Индивидуальные действия

- 1 Открытый уход для стягивания защитников. Открытый уход для увода за собой защитника. Скрытый уход для создания численного преимущества.
- 2 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 вратаря за защитником).
- 3 Применение броска с открытой позиции
- 4 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).
- 5 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 боком сверху - выполнить бросок сбоку. Финт перемещением с мячом при параллельном движении (остановка - продолжить ведение за спиной защитника). Финт броском - выполнить уход. Финты в конкретных ситуациях.
- 6 Уход скрытый от защитника. Уход скрытый и выбор места для взаимодействия.

Групповые действия

- 1 Параллельное взаимодействие двух нападающих без "стягивания" защитников. Параллельное взаимодействие трех игроков без "стягивания" защитников. Параллельное взаимодействие двоих "на стягивание" защитников. Параллельное действие 3-5 игроков "на стягивание" защитников.
- 2 Скрестное внутреннее действие. Скрестное внешнее взаимодействие трех игроков.
- 3 Взаимодействия при вбрасывании из-за боковой линии. Взаимодействия при свободном броске.

Командные действия

- 1 Позиционное нападение 2:4 с крайними у 9-метровой линии
- 2 Позиционное нападение 3:3 с крайними у 6
- 3 Позиционное нападение 3:3 с крайними у 9
- 4 Нападение в меньшинстве
- 5 Нападение в большинстве
- 6 Стремительное нападение-отрыв
- 7 Стремительное нападение-прорыв

Тактика защиты

Индивидуальные действия

- 1 Опека игрока без мяча плотная. Опека игрока с мячом неплотная. Опека игрока с мячом: выход и отход.
- 2 Опека в зоне ближних бросков.

- 3 Уход от внутреннего заслона. Уход от внешнего заслона.

Групповые действия

- 1 Подстраховка партнера при личной защите. Подстраховка при зонной защите. Переключение передач игрока партнеру. Переключение на опеку другого нападающего сменой подопечных. Противодействие заслону: отступление и проскальзывание.
- 2 Финт блокированием(показать блокирование сверху -выполнить соответственно броску).
- 3 Одновременная опека нескольких нападающих (разбор) при свободном броске
- 4 Разбор при боковом броске. Разбор ближних игроков по ходу игры.

Командные действия

- 1 Зонная защита 6 : 0 без выхода на игрока с мячом. Зонная защита 6 : 0 с выходом.
- 2 Зонная защита 5 : 1 без выхода. Зонная защита с выходом 5 : 1. Смешанная защита 5 + 1.
- 3 Зонная защита 3: 3
- 4 Смешанная защита 4 + 2
- 5 Защита в меньшинстве
- 6 Защита в большинстве
- 7 Личная защита в зоне ближних бросков с переключением

Тактика вратаря

- 1 Выбор позиции в воротах. Выбор позиции в площади вратаря (игра на выходах).
- 2 Выбор позиции в поле.
- 3 Взаимодействие с нападением при контакте. Взаимодействие с защитой при свободном броске.
- 4 Задержание мяча с отраженного отскока. Задержание мяча со скользящего отскока.
- 5 Финты стойкой(опустить руки, расставить, согнуть ноги). Финты выбором позиции в воротах(сместиться вперед, в сторону).
- 6 Тактика полевого игрока

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Третий, четвертый, пятый год обучения

Тактика нападения

Индивидуальные действия

- 1 Открытый уход для стягивания защитников. Открытый уход для увода за собой защитника.
- 2 Скрытый уход для создания численного преимущества.
- 3 Применение сопровождающей передачи. Применение передачи скрытно (не смотреть, не двигаться к партнеру).
- 4 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 вратаря за защитником).
- 5 Финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход вправо, влево - выполнить уход вправо). 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 боком сверху - выполнить бросок сбоку. Финт перемещением с мячом при параллельном движении (остановка - продолжить ведение за спиной защитника). Финты в конкретных ситуациях.
- 6 Совершенствование с учетом индивидуальных особенностей партнеров. Совершенствование с учетом индивидуальных особенностей защитников противника.

Групповые действия

- 1 Параллельное действие 3-5 игроков "на стягивание" защитников.
- 2 Скрестное внутреннее действие. Скрестное внешнее взаимодействие трех игроков.
- 3 Заслон внутренний на линии атаки партнера. Заслон внешний для ухода партнера и для его броска. Заслон с уходом линейного игрока. Заслон с уходом крайнего игрока. Заслон с уходом полусреднего. Заслон с сопровождением в поле. Заслон с сопровождением в зоне ближних бросков.
- 4 Взаимодействия при свободном броске.

- 5 Комбинации из индивидуальных и групповых действий.
- 6 Совершенствование с конкретным партнером в конкретной ситуации.

Командные действия

- 1 Позиционное нападение 2:4 с крайними игроками у 6-метровой линии. Позиционное нападение 2:4 с крайними у 9-метровой линии. Позиционное нападение 3:3 с крайними у 6-метровой линии. Позиционное нападение 3:3 с крайними у 9-метровой линии
- 2 Нападение в меньшинстве. Нападение в большинстве.
- 3 Поточное нападение(восьмерка).
- 4 Стремительное нападение-отрыв. Стремительное нападение-прорыв.

Тактика защиты

Индивидуальные действия

- 1 Опека игрока без мяча плотная. Опека игрока с мячом неплотная. Опека игрока с мячом: выход и отход. Опека в зоне ближних бросков. Опека игрока без мяча с учетом его индивидуальных особенностей(высокорослый, быстрый, левша). Опека игрока с мячом с учетом его индивидуальных особенностей (высокорослый, быстрый, левша).
- 2 Уход от внутреннего заслона. Уход от внешнего заслона.
- 3 Финт перемещением(показать выход -сделать отход).

Групповые действия

- 1 Финт блокированием(показать блокирование сверху -выполнить соответственно броску).
- 2 Подстраховка партнера при личной защите. Подстраховка при зонной защите.
- 3 Переключение передач игрока партеру. Переключение на опеку другого нападающего сменой подопечных.
- 4 Противодействие заслону: отступление и проскальзывание.
- 5 Одновременная опека нескольких нападающих (разбор) при свободном броске.
- 6 Разбор при боковом броске. Разбор ближних игроков по ходу игры.

Командные действия

- 1 Зонная защита 6 : 0 без выхода на игрока с мячом. Зонная защита 6 : 0 с выходом. Зонная защита 5 : 1 без выхода. Зонная защита с выходом 5 : 1. Зонная защита 3: 3.
- 2 Смешанная защита 5 + 1.
- 3 Смешанная защита 4 + 2.
- 4 Защита в меньшинстве.
- 5 Защита в большинстве.
- 6 Личная защита в зоне ближних бросков с переключением.

Тактика вратаря

- 1 Выбор позиции в площади вратаря (игра на выходах). Выбор позиции в поле.
- 2 Задержание мяча со скользящего отскока. Задержание мяча, летящего по восходящей траектории.
- 3 Финты стойкой(опустить руки, расставить, согнуть ноги). Финты выбором позиции в воротах(сместиться вперед, в сторону). Финты выбором позиции в площади вратаря (показать выход вперед -остаться на месте).
- 4 Взаимодействие с нападением при контакте. Взаимодействие с защитой при свободном броске. Взаимодействие с нападением и защитой в конкретных игровых ситуациях.
- 5 Тактика полевого игрока.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Первый, второй год обучения

Тактика нападения

Индивидуальные действия

Применение бросков с открытых и закрытых позиций, выбор направления броска с учетом сильных и слабых сторон в подготовленности вратаря. Выбор и применение финта против конкретного защитника на основе изучения слабых и сильных сторон в его подготовленности.

Групповые действия

Взаимодействия партнеров в определенных игровых звеньях: взаимодействия игроков второй линии между собой для завершения атаки; взаимодействия игроков второй линии с линейными, с крайними; взаимодействия крайнего игрока с линейным.

Командные действия

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

Тактика защиты

Индивидуальные действия

Уметь разрушать замыслы противника своей активной игрой

Групповые действия

Взаимодействия партнеров в определенных игровых звеньях в зависимости от применяемой командой системы защиты.

Командные действия

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

Тактика вратаря

Индивидуальные действия

Совершенствование действий позиции в воротах и в зоне вратаря.

Финты вратаря: выбор позиции (выйти вперед; сместиться в сторону в воротах) , стойкой (широко расставить ноги; согнуть ноги и опустить руки и т.п.)

Командные действия

Совершенствование взаимодействий с нападением и защитой.

3.1.4.3. Интегральная подготовка

Интегральная подготовка — система тренировочных воздействий, призванная реализовать тренировочные эффекты отдельных сторон подготовки (физической, технической, тактической) в игровой соревновательной деятельности.

Задачи интегральной подготовки - это осуществление связей между:

- физической и технической подготовкой;
- технической и тактической подготовкой;
- тактической и физической подготовкой.

Основные средства интегральной подготовки:

- упражнения для решения задач двух видов подготовки (чередование различных по характеру подготовительных, подводящих упражнений, упражнений по технике и тактике игры);
- упражнения на переключение с одних действий на другие (нападение — защита, защита — нападение, нападение — защита — нападение);
- учебные игры с заданиями по технике и тактике игры;
- контрольные игры с установками на игру.

Этап начальной подготовки

Первый и второй годы обучения

- 1 Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.
- 2 Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, бросков, финтов, ловлей и передачи (имитации, подводящими упражнениями).
- 3 Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.
- 4 Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.
- 5 Эстафеты со специальными заданиями для воспитания быстрой реакции, ориентировки и точности выполнения движения. Подготовительные игры: "Борьба за мяч" (какая команда дольше продержит у себя мяч; какая команда сделает наибольшее количество передач за установленное время 15, 30 сек.), "Мяч капитану", "Охотники и утки", "Салки", "Вжигало", "Кто больше обыграет защитников, используя ведение мяча" и т.д.
- 6 Игры по правилам классического, пляжного гандбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

Этап начальной подготовки

Третий год обучения

- 1 Упражнения для развития физических качеств, особенно ловкости и быстроты. Упражнения скоростно-силового характера небольшими дозами. Упражнения в метании различных снарядов на быстроту и точность попадания.
- 2 Многократное выполнение приемов техники и их сочетаний в простых и сложных условиях.
- 3 Чередование тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) в нападении и защите.
- 4 Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях.
- 5 Многократное выполнение тактических действий с конкретно поставленной задачей.
- 6 Учебные игры с заданиями: бросать в ворота не ближе 9-ти метров; за гол после обыгрывания защитника-2 очка, за перехват мяча во время передачи-3 очка, поощрения за броски с различных игровых позиции: с края, со второй линии, с первой линии. Поощрения за хорошую передачу и вывод игрока на бросок и т.п.
- 7 Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.
- 8 Технику и тактику вратаря изучают и совершенствуют в учебных играх все обучающиеся.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Первый и второй годы обучения

- 1 Упражнения для развития физических качеств / Особенно гибкости и ловкости /. Упражнения скоростно-силового характера с небольшим отягощением.
- 2 Многократное выполнение изучаемых приемов техники в условиях, близких к игровым.
- 3 Выполнение тактических действий с возможностью выбора 2-3 вариантов решения задачи.
- 4 Подготовительные игры: 2:2, 3:3, 4:4, односторонние игры с конкретными заданиями.
- 5 Учебные игры с целью добиться сыгранности команды, при условии выполнения каждым обучающимся 2-3 функции в игре / крайнего и разыгрывающего, полусреднего и линейного и т. п. /.
- 6 Технику и тактику вратаря изучают и совершенствуют наиболее способные к этому амплуа обучающиеся.
- 7 Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.
- 8 Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Третий год обучения

- 1 Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.
- 2 Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов - на основе программы для данного года обучения.
- 3 Многократное выполнение приемов техники и их сочетаний в условиях, близких к игровым.
- 4 Многократное выполнение тактических действий с активным сопротивлением.
- 5 Игры 2:2, 3:3, 3:4, 4:3; односторонние 6:6 с определенными заданиями и свободной импровизацией.
- 6 Учебные игры с включением задания по основному программному материалу. Игры с целью добиться сыгранности команды.
- 7 Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.
- 8 В технике и тактике вратаря совершенствуются конкретно отобранные обучающиеся.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Четвертый год обучения

- 1 Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.
- 2 Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приема в целом.
- 3 Развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы).
- 4 Индивидуализация технической подготовки соответственно индивидуальным особенностям обучающихся (морфологические и физические данные) и его функции в команде (линейный, крайний, игрок 2-й линии).
- 5 Переключения в выполнении приемов техники защиты и нападения.
- 6 Учебные игры с целью добиться сыгранности отдельных звеньев и команды в целом.
- 7 Контрольные игры для проверки готовности команды к соревнованиям.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Пятый год обучения

- 1 Развитие физических качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.
- 2 Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.
- 3 Упражнения на переключение в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических

действий, технических приемов и развития специальных качеств.

- 4 Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций обучающихся.
- 5 Контрольные игры: применяются в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями, проводятся регулярно, кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.
- 6 Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Первый, второй год обучения

- 1 Упражнения на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств в единстве.
- 2 Упражнения на переключение в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки и с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств в единстве.
- 3 Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Включаются задания с выбором тех или иных действий в нападении и защите в зависимости от сложившейся игровой ситуации.
- 4 Контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач. Особая их роль при подготовке команды к соревнованиям.
- 5 Календарные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в учебных играх и установок в календарных.
- 6 Календарные игры. Решение задач соревновательной подготовки.

3.1.4.4. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика

Участие в соревнованиях

Цель соревновательной подготовки заключается в том, чтобы гандболисты научились максимально реализовать в условиях основных соревнований все то, что они усвоили в процессе тренировочных занятий.

Задачи соревновательной подготовки решаются в тренировочной и соревновательной деятельности посредством:

- интегральной подготовки (реализация в единстве структурных компонентов соревновательной деятельности) в процессе игровых действий в двусторонней игре в гандбол;
- соревнований по технико-тактической, физической подготовке;
- соревнований по мини-гандболу (дети 9-10 лет), по классическому гандболу внутри тренировочной группы;
- контрольных игр с подбором спарринг - партнеров различных по стилю игры и уровню подготовленности;
- подводящих соревнований.

На каждом этапе подготовки и в годичных циклах должно быть оптимальное число спортивных соревнований, чтобы задачи многолетней подготовки могли решаться успешно. Ориентировочные нормы соревновательной нагрузки в многолетней подготовке (в год) указаны с учетом ФССП по виду спорта гандбол.

№ п/п	Виды соревнований (игр)	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
		Год подготовки									
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
1	Контрольные	1	1		1		2			2	
2	Отборочные	-	-		1		2			2	
3	Основные	2	2		2		2			2	
	Всего игр:	16	22		25		28			36	

На всем этапе начальной подготовки матчи состоят из двух таймов по 20 минут с 15-минутным перерывом.

Практические занятия по инструкторской и судейской практике на этапе начальной подготовки не проводятся.

Матчи взрослых команд (от 16 лет) состоят из двух таймов по 30 минут с 15-минутным перерывом, а команд 12-16 лет — из двух таймов по 25 минут.

Для каждого коллектива спортсменов (команды) в определенные сроки есть спортивные соревнования, от результатов которых зависит главная оценка их деятельности. На таких соревнованиях обучающиеся демонстрируют свои наивысшие достижения.

Инструкторско-судейская практика

Инструкторско-судейская практика являются продолжением тренировочного процесса обучающихся, способствуют овладению практическими навыками в судействе гандбола.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на тренировочном этапе, на этапе совершенствования спортивного мастерства на каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий следующее:

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Первый год.

- Освоение терминологии, принятой в гандболе.
- Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
- Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.
- Умение вести наблюдения за обучающимися, выполняющими прием игры, находить ошибки.
- Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и ловле мяча, бросков по воротам.

Второй год.

- Вести наблюдения за обучающимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на спортивных соревнованиях.
- Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).
- Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

Третий год.

- Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.
- Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.
- Судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей СДЮСШОР по мини-гандболу и гандболу.
- Выполнение обязанностей судей в поле, секретаря и секундометриста.

Четвертый год.

- Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.
- Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры.
- Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини-гандбол.
- Проведение спортивных соревнований по мини-гандболу и гандболу в общеобразовательной и в своей СДЮСШОР. Выполнение обязанностей судьи, секретаря. Составление календаря игр.

Пятый год.

- Проведение занятий по гандболу с группой по вопросам совершенствования техники игры и физической подготовки.
- Составление рабочих планов, конспектов занятий.

- Составление положения о спортивных соревнованиях.
- Практика судейства на спортивных соревнованиях по гандболу в СДЮСШОР, общеобразовательных школах, на районных и муниципальных спортивных соревнованиях.
- Участие в проведении спортивных соревнований по программе контрольных испытаний по физической и технической подготовке.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Первый, второй год.

- Проведение тренировочных занятий различной направленности.
- Проведение индивидуализированных занятий с учетом игровых функций гандболистов.
- Установка на игру, разбор игры, система записи игр – на командах младших возрастов своей СДЮСШОР.
- Организация и проведение спортивных соревнований внутри СДЮСШОР, города.
- Практика судейства на муниципальных и региональных спортивных соревнованиях.

3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке организма обучающихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, а также мест проведения занятий и дисциплине в группе.

Требования к инструктажу по технике безопасности

Обучающиеся должны быть проинструктированы об особенностях поведения в местах проведения занятий: в игровом спортивном зале, тренажерном зале, на открытом плоскостном сооружении, в плавательном бассейне. Тренер-преподаватель в течение всего тренировочного процесса обязан проводить инструктаж: вводный, первичный, повторный, внеплановый и текущий.

Вводный инструктаж проводится перед самым первым занятием. Тренер-преподаватель рассказывает общие сведения о месте, где будут проходить тренировочные занятия, порядок пребывания обучающихся на тренировке, их действия в случае получения травмы, характерные несчастные случаи, их причины и последствия, требование пожарной безопасности, а также оказание первой помощи пострадавшему. После вводного инструктажа следует проверить усвоение обучающимися изложенного материала (путем фронтального опроса).

Первичный инструктаж проводится на первом занятии и рассматриваются такие вопросы, как общие сведения о тренировочном оборудовании, точное выполнение заданий тренера-преподавателя, особое внимание при выполнении ударов по мячу, исключаящее попадание мячом в людей, находящихся рядом с игроками, действия при возникновении опасных ситуаций (пожар в помещении и в коридоре, травма). Повторный инструктаж проводится не позже чем через 6 месяцев. В нем затрагиваются все вопросы, перечисленные для первичного инструктажа.

Внеплановый инструктаж проводят с одним или несколькими обучающимися, иногда со всеми. В нем рассказывается об изменении правил по технике безопасности, индивидуальных или коллективных серьезных нарушениях правил техники безопасности; после отсутствия (по любой причине) обучающегося на занятии более чем 30 календарных дней. Внеплановый инструктаж по содержанию весьма близок к первичному инструктажу, при этом основное внимание инструктируемого направленно к тому вопросу, по которому произошло нарушение.

Текущий инструктаж проводится тренером-преподавателем перед каждым тренировочным занятием.

Инструктаж следует проводить в форме напоминания о правилах поведения в чрезвычайных ситуациях.

Общие правила безопасности.

Тренировочные занятия проводятся в соответствии утвержденного директором СДЮСШОР расписания.

К тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;
- в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой;
- запрещается носить украшения - булавки, браслеты и т. п., которые в ходе игры могут стать причиной травмы.

Основные требования при проведении тренировочных занятий и соревнований к игровому залу и оборудованию следующие:

- проверяются надежности установки и крепления ворот, отсутствия посторонних предметов на полу или спортивной площадке (полы спортивных залов должны быть упругими, без щелей и застрогов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность);
- начинать тренировочные занятия можно только в помещении с сухими и чистыми полами;
- приборы отопления ограждаются сетками или щитами, которые не должны выступать из плоскости стены, окна должны иметь защитные ограждения от ударов мяча, а также фрамуги, открывающиеся с пола, и солнцезащитные приспособления.

Основные требования при проведении тренировочных занятий и соревнований к обучающимся и тренерам-преподавателям следующие:

- проводить тренировочные занятия не допускается в отсутствие тренера - преподавателя, так как он несет персональную ответственность за вверенных ему обучающихся;
- тренировочное занятие обязательно начинается с разминки;
- соблюдать дисциплину, начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) судьи (тренера - преподавателя);
- выполнять правила игры в гандбол;
- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) судьи (тренера-преподавателя);
- под руководством тренера - преподавателя по окончании тренировочного занятия убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- по окончании тренировочного занятия организованно покинуть место проведения занятия, снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

- при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации СДЮСШОР;
- занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря;
- при получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации СДЮСШОР, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение;
- при возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации СДЮСШОР и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок.

Величина тренировочной нагрузки определяется:

- а) частотой тренировочных занятий, их плотностью и продолжительностью;
- б) общим объемом работы;
- в) интенсивностью и напряженностью работы.

Различают соревновательную нагрузку и нагрузку соревновательного упражнения. При соревновательной нагрузке контролю подлежит количество соревнований и стартов, в которых принимал участие спортсмен на различных этапах подготовки. При контроле за нагрузкой соревновательного упражнения учитываются ее физические и физиологические показатели, параметры общего объема тренировочных и соревновательных нагрузок.

Для эффективного управления подготовкой резервов необходимо, чтобы нормативные показатели тренировочных нагрузок были адекватны нагрузкам, применяемые на том или ином этапе многолетней тренировки.

Следует учитывать, что соревновательные нагрузки являются сильным раздражителем, оказывающим значительное воздействие на юного спортсмена. Участие в соревнованиях связано с большими энергетическими затратами, высоким нервным и физическим напряжением.

Объем предельных тренировочных нагрузок на каждом из этапов реализуемой Программы не должны превышать численные значения, представленных в таблице.

Этапный норматив	Этапы и годы подготовки				
	Начальная подготовка		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Совершенствование спортивного мастерства
	до год	свыше года	до 2 лет	свыше 2 лет	
Количество часов в неделю	6	8	12	18	24
Количество тренировок в неделю	3	4	4	6	10
Максимальная продолжительность тренировочного занятия (час/мин)	2/90	2/90	3/135	3/135	4/180
Максимальный количественный состав группы (человек)	25	20	20	18	16
Общее количество часов в год	270	360	540	810	1080
Общее количество тренировок в год	140	180	180	270	450

IV. Система контроля и зачетные требования Программы

4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.

Основным критерием реализации Программы являются этапные результаты обучающихся и выполнение разрядных требований определенных в последней редакции ЕВСК. Комплексы контрольных тестов и упражнений для оценки результатов освоения этапа (периода) Программы составлены по предметным областям:

1. «Общая физическая подготовка» и «Специальная физическая подготовка» включают в себя упражнения, составленные с учетом ФССП по гандболу;
2. «Избранный вид спорта» включает в себя 4 упражнения в зависимости от этапа (периода) обучения;
3. «Теория и методика физической культуры и спорта» включает в себя тестирование (5 вопросов) по пройденным темам.

Программа считается освоенной, если обучающийся по результатам контрольных тестов и упражнений набрал:

- 50 – 40 баллов (Программа, полностью освоенная на этапе обучения);
- 39 - 33 балла (Программа, освоенная в необходимой степени на этапе обучения).

Программа считается не освоенной, если обучающийся набрал менее 33 баллов.

4.1.1. Контрольные тесты и упражнения на ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Группы начальной подготовки 1 года обучения

№	Контрольные тесты, упражнения		БАЛЛЫ				
			1	2	3	4	5
Предметная область «Общая физическая подготовка»							
1	Бег 30 м, сек	девушки	7,1	6,9	6,7	6,5	6,3
		юноши	6,9	6,7	6,5	6,3	6,1
2	Челночный бег 3:10 м, сек	девушки	11,4	11,2	11,0	10,8	10,6
		юноши	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0
3	Прыжок в длину с места, см	девушки	140	145	150	155	160
		юноши	150	155	160	165	170
Предметная область «Специальная физическая подготовка»							
4	Метание гандбольного мяча (размер №2) на дальность с места одной рукой	девушки	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0
		юноши	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0
5	Метание гандбольного мяча (размер №2) на дальность двумя руками сидя	девушки	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0
		юноши	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0
Предметная область «Избранный вид спорта»							
6	Ведение мяча «змейкой» 30 м (сек)	девушки	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0
		юноши	10,3	10,1	9,9	9,7	9,5
7	Ведение мяча по прямой 30 м (сек)	девушки	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0
		юноши	8,3	8,1	7,9	7,7	7,5
8	Выполнение 20 передач в паре (сек)	девушки	26,2	25,9	25,6	25,3	25,0
		юноши	24,2	23,9	23,6	23,3	23,0
9	Выполнение 5 бросков мяча в ворота с линии свободных бросков (сек)	девушки	26,0	25,5	25,0	24,5	24,0
		юноши	25,0	24,5	24,0	23,5	23,0
Предметная область «Теории и методике физической культуры и спорта»							
10	Оценивание теоретических знаний из 5 вопросов.		1	2	3	4	5

Группы начальной подготовки 2 года обучения

№	Контрольные тесты, упражнения	БАЛЛЫ					
		1	2	3	4	5	
Предметная область «Общая физическая подготовка»							
1	Бег 30 м, сек	девушки	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0
		юноши	6,7	6,5	6,3	6,1	5,9
2	Челночный бег 3:10 м, сек	девушки	11,2	11,0	10,8	10,6	10,4
		юноши	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8
3	Прыжок в длину с места, см	девушки	150	155	160	165	170
		юноши	155	160	165	170	175
Предметная область «Специальная физическая подготовка»							
4	Метание гандбольного мяча (размер №2) на дальность с места одной рукой	девушки	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5
		юноши	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5
5	Метание гандбольного мяча (размер №2) на дальность двумя руками сидя	девушки	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5
		юноши	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5
Предметная область «Избранный вид спорта»							
6	Ведение мяча «змейкой» 30 м (сек)	девушки	10,3	10,1	9,9	9,7	9,5
		юноши	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0
7	Ведение мяча по прямой 30 м (сек)	девушки	8,3	8,1	7,9	7,7	7,5
		юноши	7,8	7,6	7,4	7,2	7,0
8	Выполнение 20 передач в паре (сек)	девушки	24,2	23,9	23,6	23,3	23,0
		юноши	22,2	21,9	21,6	21,3	21,0
9	Выполнение 5 бросков мяча в ворота с линии свободных бросков (сек)	девушки	25,0	24,5	24,0	23,5	23,0
		юноши	24,0	23,5	23,0	22,5	22,0
Предметная область «Теории и методике физической культуры и спорта»							
10	Оценивание теоретических знаний из 5 вопросов.	1	2	3	4	5	

Группы начальной подготовки 3 года обучения

№	Контрольные тесты, упражнения	БАЛЛЫ					
		1	2	3	4	5	
Предметная область «Общая физическая подготовка»							
1	Бег 30 м, сек	девушки	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8
		юноши	6,5	6,3	6,1	5,9	5,7
2	Челночный бег 3:10 м, сек	девушки	11,0	10,8	10,6	10,4	10,2
		юноши	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6
3	Прыжок в длину с места, см	девушки	155	160	165	170	175
		юноши	160	165	170	175	180
Предметная область «Специальная физическая подготовка»							
4	Метание гандбольного мяча (размер №2) на дальность с места одной рукой	девушки	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0
		юноши	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0
5	Метание гандбольного мяча (размер №2) на дальность двумя руками сидя	девушки	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0
		юноши	4,0	4,5	5,5	5,5	6,0
Предметная область «Избранный вид спорта»							
6	Ведение мяча «змейкой» 30 м (сек)	девушки	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0
		юноши	9,3	9,1	8,9	8,7	8,5
7	Ведение мяча по прямой 30 м (сек)	девушки	7,8	7,6	7,4	7,2	7,0
		юноши	7,3	7,1	6,9	6,7	6,5
8	Выполнение 20 передач в паре (сек)	девушки	22,7	22,4	22,1	21,8	21,5
		юноши	21,7	21,4	21,1	20,8	20,5
9	Выполнение 5 бросков мяча в ворота с линии свободных бросков (сек)	девушки	24,0	23,5	23,0	22,5	22,0
		юноши	23,0	22,5	22,0	21,5	21,0
Предметная область «Теории и методике физической культуры и спорта»							
10	Оценивание теоретических знаний из 5 вопросов.	1	2	3	4	5	

4.1.2. Контрольные тесты и упражнения на ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (этап спортивной специализации)

Тренировочный этап 1 год обучения

№	Контрольные тесты, упражнения	БАЛЛЫ					
		1	2	3	4	5	
Предметная область «Общая физическая подготовка»							
1	Бег 30 м, сек	девушки	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6
		юноши	6,3	6,1	5,9	5,7	5,5
2	Челночный бег 2:100 м, сек	девушки	32,0	31,0	30,0	29,0	28,0
		юноши	31,0	30,0	29,0	28,0	27,0
3	Тройной прыжок с места (см)	девушки	460	465	470	475	480
		юноши	500	505	510	515	520
Предметная область «Специальная физическая подготовка»							
4	Метание мяча массой 1 кг на дальность с места одной рукой	девушки	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0
		юноши	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0
5	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя	девушки	2,2	2,7	3,2	3,7	4,2
		юноши	3,2	3,7	4,2	4,7	5,2
Предметная область «Избранный вид спорта»							
6	Ведение мяча «змейкой» 30 м (сек)	девушки	9,3	9,1	8,9	8,7	8,5
		юноши	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2
7	Ведение мяча по прямой 30 м (сек)	девушки	7,3	7,1	6,9	6,7	6,5
		юноши	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0
8	Выполнение 20 передач в паре (сек)	девушки	21,7	21,4	21,1	20,8	20,5
		юноши	20,7	20,4	20,1	19,8	19,5
9	Выполнение 5 бросков мяча в ворота с линии свободных бросков (сек)	девушки	23,0	22,5	22,0	21,5	21,0
		юноши	22,0	21,5	21,0	20,5	20,0
Предметная область «Теории и методике физической культуры и спорта»							
10	Оценивание теоретических знаний из 5 вопросов.		1	2	3	4	5

Тренировочный этап 2 год обучения

Государственный этап 2 год обучения							
№	Контрольные тесты, упражнения		БАЛЛЫ				
			1	2	3	4	5
Предметная область «Общая физическая подготовка»							
1	Бег 30 м, сек	девушки	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4
		юноши	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2
2	Челночный бег 2:100 м, сек	девушки	31,5	30,5	29,5	28,5	27,5
		юноши	30,0	29,0	28,0	27,0	26,0
3	Тройной прыжок с места (см)	девушки	480	485	490	495	500
		юноши	530	535	540	545	550
Предметная область «Специальная физическая подготовка»							
4	Метание мяча массой 1 кг на дальность с места одной рукой	девушки	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0
		юноши	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0
5	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя	девушки	3,2	3,7	4,2	4,7	5,2
		юноши	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5
Предметная область «Избранный вид спорта»							
6	Ведение мяча «змейкой» 30 м (сек)	девушки	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2
		юноши	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8
7	Ведение мяча по прямой 30 м (сек)	девушки	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0
		юноши	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8
8	Выполнение 20 передач в паре (сек)	девушки	21,2	20,9	20,6	20,3	20,0
		юноши	20,2	19,9	19,6	19,3	19,0
9	Выполнение 5 бросков мяча в ворота с линии свободных бросков (сек)	девушки	22,0	21,5	21,0	20,5	20,0
		юноши	21,0	20,5	20,0	19,5	19,0
Предметная область «Теории и методике физической культуры и спорта»							
10	Оценивание теоретических знаний из 5 вопросов.		1	2	3	4	5

Тренировочный этап 3 год обучения

№	Контрольные тесты, упражнения	БАЛЛЫ					
		1	2	3	4	5	
Предметная область «Общая физическая подготовка»							
1	Бег 30 м, сек	девушки	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2
		юноши	5,7	5,5	5,3	5,1	4,9
2	Челночный бег 2:100 м, сек	девушки	31,0	30,0	29,0	28,0	27,0
		юноши	29,0	28,0	27,0	26,0	25,0
3	Тройной прыжок с места (см)	девушки	500	505	510	515	520
		юноши	610	615	620	625	630
Предметная область «Специальная физическая подготовка»							
4	Метание мяча массой 1 кг на дальность с места одной рукой	девушки	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0
		юноши	16,0	16,5	17,0	17,5	18,0
5	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя	девушки	4,2	4,7	5,2	5,7	6,2
		юноши	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5
Предметная область «Избранный вид спорта»							
6	Ведение мяча «змейкой» 30 м (сек)	девушки	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0
		юноши	8,4	8,2	8,0	7,8	7,6
7	Ведение мяча по прямой 30 м (сек)	девушки	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8
		юноши	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6
8	Выполнение 20 передач в паре (сек)	девушки	20,7	20,4	20,1	19,8	19,5
		юноши	19,7	19,4	19,1	18,8	18,5
9	Выполнение 5 бросков мяча в ворота с линии свободных бросков (сек)	девушки	21,0	20,5	20,0	19,5	19,0
		юноши	20,0	19,5	19,0	18,5	18,0
Предметная область «Теории и методике физической культуры и спорта»							
10	Оценивание теоретических знаний из 5 вопросов.	1	2	3	4	5	

Тренировочный этап 4 год обучения

№	Контрольные тесты, упражнения		БАЛЛЫ				
			1	2	3	4	5
Предметная область «Общая физическая подготовка»							
1	Бег 30 м, сек	девушки	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0
		юноши	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6
2	Челночный бег 2:100 м, сек	девушки	30,0	29,0	28,0	27,0	26,0
		юноши	28,0	27,0	26,0	25,0	24,0
3	Тройной прыжок с места (см)	девушки	590	595	600	605	610
		юноши	680	685	690	695	700
Предметная область «Специальная физическая подготовка»							
4	Метание мяча массой 1 кг на дальность с места одной рукой	девушки	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0
		юноши	20,0	20,5	21,0	21,5	22,0
5	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя	девушки	5,2	5,7	6,2	6,7	7,2
		юноши	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0
Предметная область «Избранный вид спорта»							
6	Ведение мяча «змейкой» 30 м (сек)	девушки	8,4	8,2	8,0	7,8	7,6
		юноши	7,8	7,6	7,4	7,2	7,0
7	Ведение мяча по прямой 30 м (сек)	девушки	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6
		юноши	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4
8	Выполнение 20 передач в паре (сек)	девушки	20,2	19,9	19,6	19,3	19,0
		юноши	19,2	18,9	18,6	18,3	18,0
9	Выполнение 5 бросков мяча в ворота с линии свободных бросков (сек)	девушки	20,0	19,5	19,0	18,5	18,0
		юноши	19,0	18,5	18,0	17,5	17,0
Предметная область «Теории и методике физической культуры и спорта»							
10	Оценивание теоретических знаний из 5 вопросов.		1	2	3	4	5

Тренировочный этап 5 год обучения

№	Контрольные тесты, упражнения		БАЛЛЫ				
			1	2	3	4	5
Предметная область «Общая физическая подготовка»							
1	Бег 30 м, сек	девушки	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8
		юноши	5,2	5,0	4,8	4,6	4,4
2	Челночный бег 2:100 м, сек	девушки	29,2	28,2	27,2	26,2	25,2
		юноши	27,2	26,2	25,2	24,2	23,2
3	Тройной прыжок с места (см)	девушки	680	685	690	695	700
		юноши	750	755	760	765	770
Предметная область «Специальная физическая подготовка»							
4	Метание мяча массой 1 кг на дальность с места одной рукой	девушки	16,0	17,0	18,0	19,0	20,0
		юноши	23,0	24,0	25,0	26,0	27,0
5	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя	девушки	6,2	6,7	7,2	7,7	8,2
		юноши	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0
Предметная область «Избранный вид спорта»							
6	Ведение мяча «змейкой» 30 м (сек)	девушки	7,8	7,6	7,4	7,2	7,0
		юноши	7,3	7,1	6,9	6,7	6,5
7	Ведение мяча по прямой 30 м (сек)	девушки	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4
		юноши	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2
8	Выполнение 20 передач в паре (сек)	девушки	19,7	19,4	19,1	18,8	18,5
		юноши	18,7	18,4	18,1	17,8	17,5
9	Выполнение 5 бросков мяча в ворота с линии свободных бросков (сек)	девушки	19,0	18,5	18,0	17,5	17,0
		юноши	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0
Предметная область «Теории и методике физической культуры и спорта»							
10	Оценивание теоретических знаний из 5 вопросов.		1	2	3	4	5

4.1.3. Контрольные тесты и упражнения на ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

№	Контрольные тесты, упражнения	БАЛЛЫ					
		1	2	3	4	5	
Предметная область «Общая физическая подготовка»							
1	Бег 30 м, сек	девушки	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6
		юноши	5,2	5,0	4,8	4,6	4,4
2	Челночный бег 2:100 м, сек	девушки	27,2	26,7	26,2	25,7	25,2
		юноши	25,2	24,7	24,2	23,7	23,2
3	Тройной прыжок с места (см)	девушки	680	685	690	695	700
		юноши	780	785	790	795	800
Предметная область «Специальная физическая подготовка»							
4	Метание мяча массой 1 кг на дальность с места одной рукой	девушки	16,0	17,0	18,0	19,0	20,0
		юноши	23,0	24,0	25,0	26,0	27,0
5	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя	девушки	6,2	6,7	7,2	7,7	8,2
		юноши	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0
Предметная область «Избранный вид спорта»							
6	Ведение мяча «змейкой» 30 м (сек)	девушки	7,3	7,1	6,9	6,7	6,5
		юноши	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0
7	Ведение мяча по прямой 30 м (сек)	девушки	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2
		юноши	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0
8	Выполнение 20 передач в паре (сек)	девушки	19,2	18,9	18,6	18,3	18,0
		юноши	18,2	17,9	17,6	17,3	17,0
9	Выполнение 5 бросков мяча в ворота с линии свободных бросков (сек)	девушки	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0
		юноши	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0
Предметная область «Теории и методике физической культуры и спорта»							
10	Оценивание теоретических знаний из 5 вопросов.		1	2	3	4	5

4.1.4. Индивидуальный отбор (набор).

Индивидуальный отбор (набор) осуществляется на основании Положения «О порядке приема поступающих на дополнительную предпрофессиональную программу по командному игровому виду спорта Гандбол».

Система оценок при проведении индивидуального отбора в СДЮСШОР – бальная.

Минимальный балл для зачисления поступающих на этап начальной подготовки -20 баллов.

Минимальный балл для зачисления поступающих на тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 26 баллов.

Контрольные упражнения для зачисления на ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

№	Контрольные упражнения	БАЛЛЫ					
		1	2	3	4	5	
1	Бег 30 м, сек	До года					
		девушки	7,5	7,3	7,1	6,9	6,7
		юноши	7,3	7,1	6,9	6,7	6,5
		Свыше года					
		девушки	7,2	7,0	6,8	6,6	6,4
		юноши	7,1	6,9	6,7	6,5	6,3
2	Челночный бег 3:10 м, сек	До года					
		девушки	11,8	11,6	11,4	11,2	11,0
		юноши	11,2	11,0	10,8	10,6	10,4
		Свыше года					
		девушки	11,6	11,4	11,2	11,0	10,8
		юноши	11,0	10,8	10,6	10,4	10,2
3	Прыжок в длину с места, см	До года					
		девушки	130	135	140	145	150
		юноши	140	145	150	155	160
		Свыше года					
		девушки	145	150	155	160	165
		юноши	150	155	160	165	170
4	Тройной прыжок с места (см)	До года					
		девушки	430	435	440	445	450
		юноши	450	455	460	465	470
		Свыше года					
		девушки	445	450	455	460	465
		юноши	465	470	475	480	485
5	Метание гандбольного мяча (размер №2) на дальность с места одной рукой	До года					
		девушки	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0
		юноши	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0
		Свыше года					
		девушки	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0
		юноши	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0
6	Метание гандбольного мяча (размер №2) на дальность двумя руками сидя	До года					
		девушки	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0
		юноши	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0
		Свыше года					
		девушки	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0
		юноши	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0

**Контрольные упражнения для зачисления на ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(этап спортивной специализации)**

№	Контрольные упражнения		БАЛЛЫ				
			1	2	3	4	5
1	Бег 30 м, сек	До 2 лет					
		девушки	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0
		юноши	6,7	6,5	6,3	6,1	5,9
		Свыше 2 лет					
		девушки	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8
юноши	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6		
2	Челночный бег 2:100 м, сек	До 2 лет					
		девушки	34,0	33,0	32,0	31,0	30,0
		юноши	33,0	32,0	31,0	30,0	29,0
		Свыше 2 лет					
		девушки	33,5	32,5	31,5	30,5	29,5
юноши	32,0	31,0	30,0	29,0	28,0		
3	Тройной прыжок с места, см	До 2 лет					
		девушки	450	455	460	465	470
		юноши	480	495	500	505	510
		Свыше 2 лет					
		девушки	470	475	480	485	490
юноши	520	525	530	535	540		
4	Метание мяча массой 1 кг на дальность с места одной рукой, м	До 2 лет					
		девушки	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0
		юноши	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0
		Свыше 2 лет					
		девушки	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0
юноши	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0		
5	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя, м	До 2 лет					
		девушки	2,2	2,7	3,2	3,7	4,2
		юноши	3,2	3,7	4,2	4,7	5,2
		Свыше 2 лет					
		девушки	2,7	3,2	3,7	4,2	4,7
юноши	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0		
Техническая программа							
6	Ведение мяча по прямой 30 м (сек)	девушки	7,7	7,5	7,3	7,1	7,3
		юноши	7,2	7,0	6,8	6,6	6,8
7	Выполнение 20 передач в паре (сек)	девушки	22,3	22,0	21,7	21,4	21,7
		юноши	21,3	21,0	20,7	20,4	20,7
8	Выполнение 5 бросков мяча в ворота с линии свободных бросков (сек)	девушки	24,0	23,5	23,0	22,5	22,0
		юноши	23,0	22,5	22,0	21,5	21,0
		юноши	7,7	7,5	7,3	7,1	7,3

4.2. Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся.

4.2.1. Указания к выполнению контрольных упражнений

Предметная область «Общая физическая подготовка»

Бег 30 м

Упражнение может выполняться с «высокого» или «низкого» старта. По команде «На старт!» обучающиеся занимают положение перед стартовой линией (либо принимают положение «низкого» старта). По команде «Внимание!» - прекращают движения (при «низком» старте принимают соответствующее положение). По команде «Марш!»- начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с.

Челночный бег 3 x 10 м

На расстоянии 10 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу обучающийся бежит, преодолевая расстояние 10 м три раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию. Задание считается выполненным при преодолении обучающимся всей дистанции, каждый раз касаясь ногой соответствующей линии. Измерение производится с точностью до 0,1с.

Челночный бег 2 x 100 м

Старт с линии ворот. По сигналу обучающийся выполняет ускорение до линии вратарской площади, после касания ее ногой возвращение к линии старта. Ускорение до линии свободных бросков и возврат к линии старта. Ускорение до центральной линии. Возврат к линии старта. Ускорение к линии свободных бросков. Возврат к линии старта. Ускорение к линии вратарской площади. Возврат к линии старта. Задание считается выполненным при преодолении обучающимся всей дистанции, каждый раз касаясь ногой соответствующей линии. Измерение производится с точностью до 0,1с.

Прыжки в длину с места

По команде тренера-преподавателя обучающийся подходит к линии и встает перед ней, не касаясь ее носками ног. Затем, отводя руки назад, одновременно сгибая ноги в коленях, отталкивается обеими ногами, совершая прыжок вперед. После выполнения прыжка, обучающемуся следует продолжить движение вперед или вперед - в сторону. Расстояние измеряется от линии до ближайшей точки касания пола любой частью тела. Даются 2 попытки, лучший результат идет в зачет. Измерение производится с точностью до 5 см.

Тройной прыжок с места.

Первый прыжок выполняется от линии толчком двух ног с последующим приземлением на одну ногу, затем выполняется второй прыжок с приземлением на маховую ногу, третий прыжок совершается толчком одной маховой ноги с последующим приземлением на обе ноги. Даются 2 попытки, лучший результат идет в зачет. Измерение производится с точностью до 5 см.

Предметная область «Специальная физическая подготовка»

Метание гандбольного мяча и (или) мяча весом 1 килограмм двумя руками из-за головы сидя

Бросок выполняется двумя руками из-за головы, из положения сидя на полу, в коридоре шириной 3 м. В исходном положении ноги спортсмена должны находиться за линией старта. Даются 2 попытки, лучший результат идет в зачет. Измерение производится с точностью до 5см.

Метание гандбольного мяча и (или) мяча весом 1 килограмм одной рукой с места

Бросок выполняется одной рукой из-за головы, из положения стоя. В исходном положении ноги спортсмена должны находиться за линией старта. Даются 2 попытки, лучший результат идет в зачет. Измерение производится с точностью до 5см.

Предметная область «Избранный вид спорта»

Обязательная техническая программа для всех этапов (периодов) подготовки

Компонент мастерства	Задание	Критерий	Особенности выполнения
Ведение	Ведение мяча «змейкой» 30 м	Время выполнения	Старт от лицевой, 5 стоек через каждые 5 метров
	Ведение мяча по прямой 20 м	Время выполнения	Первые и последние 3 шага можно выполнить с мячом в руках.
Передачи и ловля мяча	Выполнение 20 передач в паре	Время выполнения	Игроки располагаются лицом друг к другу на расстоянии не менее 5 метров
Броски мяча	Выполнение 5 бросков мяча в ворота с линии свободных бросков	Время выполнения	Мячи равномерно по всей линии (1 в центре, 4 и 5 на пересечении линии свободных бросков с боковыми, 2 посередине между 1 и 4, 3 - между 1 и 5). Последовательность выполнения: 45 23 1 Необходимо не менее 4 попаданий в ворота по воздуху.

Предметная область «Теории и методике физической культуры и спорта»

Тесты по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» включают в себя 5 вопросов по пройденным темам в соответствии этапа (периода) обучения. Тесты разрабатываются и утверждаются единожды на тренерском совете (исключение составляет необходимость внесения в тестирование изменений и дополнений).

4.2.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Освоение Программы, в том числе отдельной её части, сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой в формах, определенных учебным планом, и в порядке, установленном СДЮСШОР.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Содержание проведения промежуточной и итоговой аттестации определяется самим тренером-преподавателем на основании содержания Программы и в соответствии с прогнозируемыми результатами.

Оценка качества усвоения обучающимися содержания Программы определяет уровень их теоретических знаний и практических умений и навыков.

Аттестация проводится во время тренировочных занятий в рамках годового тематического плана Программы согласно расписания занятий.

Результаты итоговой и промежуточной аттестации обучающихся оцениваются с целью определения:

- насколько достигнуты прогнозируемые результаты Программы каждым обучающимся;
- полноты выполнения Программы;
- обоснованности перевода обучающихся на следующий год, этап обучения;
- результативности самостоятельной деятельности обучающегося в течение всего учебного года.

Обучающиеся, ставшие в течение учебного года победителями или призерами муниципальных, региональных, межрегиональных или всероссийских спортивных соревнований, считаются досрочно аттестованными по предметной области «Избранный вид спорта» (обязательная техническая программа).

Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации по одному или нескольким тестам Программы или не прохождение промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью.

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти промежуточную аттестацию по соответствующему тесту не более двух раз в сроки, определяемые СДЮСШОР, в пределах одного года с момента образования академической задолженности. В указанный период не включаются время болезни обучающегося. Для проведения промежуточной аттестации во второй раз создается комиссия СДЮСШОР.

Результаты промежуточной и итоговой аттестации фиксируются в форме протокола сдачи контрольных тестов промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Обучающиеся, не прошедшие промежуточной аттестации по уважительным причинам или имеющую академическую задолженность, переводятся на следующий этап условно.

Обучающиеся не ликвидировавшие академическую задолженность в установленные сроки, отчисляются из СДЮСШОР, как не выполнившие обязанностей по добросовестному освоению Программы и выполнению учебного плана.

По окончании обучения обучающемуся выдается документ, образец которого устанавливается СДЮСШОР.

4.3. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося на программу спортивной подготовки.

С учетом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол обучающиеся выполнившие нормативные требования зачисляются на программу спортивной подготовки.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Пол	Этапы подготовки		
			НП	ТЭ	ССМ
Быстрота	Бег 30 м, с	М	≤5,7	≤5,5	≤4,4
		Ж	≤5,8	≤5,6	≤4,8
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, см	М	≥180	-	-
		Ж	≥175	-	-
	Метание гандбольного мяча (№ 2) на дальность одной рукой с места, м	М	≥12,0	-	-
		Ж	≥10,0	-	-
	Метание гандбольного мяча (№ 2) двумя руками, сидя, м	М	≥6,0	-	-
		Ж	≥5,0	-	-
	Метание мяча массой 1 кг на дальность одной рукой с места, м	М	-	≥10,0	≥27,0
		Ж	-	≥8,0	≥20,0
Силовая выносливость	Тройной прыжок с места, см	М	≥480	≥520	≥770
		Ж	≥460	≥500	≥700
Координация	Челночный бег 3х10 м, с	М	≤9,6	-	-
		Ж	≤10,2	-	-
	Челночный бег 2х100м, с	М	-	≤23,6	≤23,2
		Ж	-	≤28,0	≤25,2
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	М		X	X
		Ж		X	X

Обязательная техническая программа

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№	Контрольные упражнения		Год обучения				
			1	2	3	4	5
1	Ведение мяча «змейкой» 30 м (сек)	Девушки	≤ 8,5	≤ 8,2	≤ 8,0	≤ 7,6	≤ 7,0
		Юноши	≤ 8,2	≤ 7,8	≤ 7,6	≤ 7,0	≤ 6,5
2	Ведение мяча по прямой 30 м (сек)	Девушки	≤ 6,5	≤ 6,0	≤ 5,8	≤ 5,6	≤ 5,4
		Юноши	≤ 6,0	≤ 5,8	≤ 5,6	≤ 5,4	≤ 5,2
3	Выполнение 20 передач в паре (сек)	Девушки	≤ 20,5	≤ 20,0	≤ 19,5	≤ 19,0	≤ 18,5
		Юноши	≤ 19,5	≤ 19,0	≤ 18,5	≤ 18,0	≤ 17,5
4	Выполнение 5 бросков мяча в ворота с линии свободных бросков (сек)	Девушки	≤ 21,0	≤ 20,0	≤ 19,0	≤ 18,0	≤ 17,0
		Юноши	≤ 20,0	≤ 19,0	≤ 18,0	≤ 17,0	≤ 16,0

Этап совершенствования спортивного мастерства

№	Контрольные упражнения		ССМ
1	Ведение мяча «змейкой» 30 м (сек)	Девушки	≤ 6,5
		Юноши	≤ 6,0
2	Ведение мяча по прямой 30 м (сек)	Девушки	≤ 5,2
		Юноши	≤ 5,0
3	Выполнение 20 передач в паре (сек)	Девушки	≤ 18,0
		Юноши	≤ 17,0
4	Выполнение 5 бросков мяча в ворота с линии свободных бросков (сек)	Девушки	≤ 16,0
		Юноши	≤ 15,0

V. Перечень информационного обеспечения Программы

5.1. Список литературы

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
2. Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 198-ФЗ от 23.07.2013 г.
3. Амханицкий А.Г. Экспериментальное обоснование средств и методов развития быстроты и точности ситуативной ориентировки спортсменов (на примере игры гандбол): Автореф.дисс. ...канд.пед.наук. – Тарту, 1974. – 25 с.
4. Анализ соревновательной деятельности женских команд высокой квалификации в гандболе /Под общ.ред Игнатъевой В.Я. - М.: ООО «ПринтЦентр». – 2008. – 44 с.
5. Анализ соревновательной деятельности мужских команд высокой квалификации в гандболе /Под общ.ред Игнатъевой В.Я. - М.: ООО «ПринтЦентр». – 2008. – 44 с.
6. Анализ соревновательной деятельности женских и мужских вратарей высокой квалификации: Методич.пособие /Игнатъева В.Я., Ализар Т.А., Гамаун А. – М., 2008. – 24 с.
7. Барышев Г.И. Подготовка гандболистов в предсоревновательном этапе с учетом данных текущего контроля: Автореф.дисс. ...канд.пед.наук. – Малаховка, 1981. – 20 с.
8. Бен Шедли А.А. Взаимосвязь эффективности защитных действий гандболистов и уровня развития физических качеств: Автореф.дисс. ...канд.пед.наук. – М., 1988. – 20 с.
9. Водолазская Л.Б. Построение предсоревновательного этапа подготовки гандболистов с учетом половых различий и восстановления работоспособности: Автореф.дисс. ...канд.пед.наук. – Киев, 1987. – 21 с.
10. Гарбальюскас Ч.Л. Целенаправленная спортивная подготовка юных гандболистов 9-11 лет с целью отбора их для занятий в ДЮСШ. – Киев, 1983.
11. Голуб О.С. Нормирование нагрузок и эффективность развития скоростно-силовых способностей юных гандболистов 10-17 лет: Автореф.дисс. ...канд.пед.наук. – Киев, 1985.
12. Горячева Н.Н. Психолого-педагогический контроль волевой подготовленности высококвалифицированных гандболистов в условиях соревновательной деятельности: Автореф.дисс. ...канд.пед.наук. – М., 1991. – 23 с.
13. Евгеньева Л.Я., Евтушенко А.Н. Особенности морфофункциональной адаптации организма гандболистов на заключительных этапах подготовки к ответственным соревнованиям //Научно-спортивный вестник. – 1990. - №4. - С.13-15.
14. Евтушенко А.Н. Комплекс примерных упражнений для совершенствования индивидуального мастерства гандболистов высокой квалификации: Методические рекомендации. – М. – 1983. – 18 с.
15. Евтушенко А.Н. Методические рекомендации по совершенствованию навыков игры против активных форм защиты в командах по ручному мячу /Комитет по физической культуре и спорту. - М.: 1982. - 28 с.
16. Евтушенко А.Н. Организация учебно-тренировочной работы с гандболистами на заключительном этапе подготовки // Научно-спортивный вестник. – 1983. - №4. - С.27-31.
17. Зотов В.П., Кондратьев А.И. Моделирование подготовки гандболистов высокой квалификации. – Киев: Здоров'є. – 1982. – 128 с.
18. Иващенко А.М. Направленность физической подготовки высокорослых гандболистов в учебно-тренировочных группах ДЮСШ: Автореф.дисс. ...канд.пед.наук. – М., 1991. – 20 с.
19. Игнатъева В.Я. Исследование соревновательных нагрузок гандболистов высших разрядов // Теория и практика физической культуры. – 1980.- №8.
20. Игнатъева В.Я. Двигательная деятельность гандболисток в соревнованиях // Теория и практика физической культуры. – 1982.- №9.
21. Игнатъева В.Я. Обучение тактическим действиям гандболиста: Методические разработки для студентов ин-тов физ.культуры. – М., 1982. – 26 с.

22. Игнатьева В.Я. Скоростно-силовая подготовленность юных гандболистов //Теория и практика физической культуры. – 1985.- №9.
23. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Научно-методическое обеспечение гандбола (анализ литературы): Метод. разработки для студентов, аспирантов и слушателей ФПК. – М., 1985.
24. Игнатьева В.Я. Тренировочные задания по специальной подготовке гандболистов: Метод. разраб. для студ., слушателей ВШТ и фак.повышения квалификации ГЦОЛИФКа/ В.А.Игнатьева, Н.М.Ганченко, И.Г.Шестаков. – М.: Б.и. ч.1: Упражнения по физической и технической подготовке. – 1992. – 62 с.
25. Игнатьева В.Я. Контроль подготовки гандболиста: Метод.разраб.для студ., слушателей ВШТ и фак.повышения квалификации ГЦОЛИФКа. – М.: Б.и., 1992. – 28 с.
26. Игнатьева В.Я. Применение комплексных средств для подготовки гандболистов и повышения качества физического воспитания учащихся общеобразовательной школы: Методическое письмо. – М.: ООО «Принт Центр». – 2008. - 28 с.
27. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В., Савинков Е.О. Физическое развитие гандболисток 14-15 лет различного игрового амплуа //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. -
28. Игнатьева В.Я. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: метод.пособие /Игнатьева В.Я., петрачева И.В. – М.: Сов.спорт, 2004. – 216 с.
29. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В., Перетряхина М.А., Горячева Н.Н. Физическая готовность как фактор отбора игроков 16-17 лет в команды высокой квалификации //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. - №3. - С.35-37.
30. Игнатьева В.Я., Атхам Камис. Контроль за физической подготовленностью гандболистов высокой квалификации различных игровых амплуа// Теория и практика физической культуры. - 1999. - № 3. - С.37-39.
31. Клусов Н.П. Тактика гандбола. – М.: ФиС. – 1980. -
32. Комплекс примерных упражнений для совершенствования индивидуального мастерства гандболистов высокой квалификации: Метод.рек./ Сост. А.Н.Евтушенко. – М.: Б.и., 1983. – 14 с.
33. Комплекс упражнений для развития ловкости и совершенствования ловли и передачи мяча (с помощью тренажера «Наклонный батут»). – М.: МГДТДиЮ. – 2000. – 18 с.
34. Крамской С.И. Тенденции развития гандбола и подготовка резерва. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях // Сб. статей: электрон. науч. конф. - Харьков: ХГАДИ, 2005. - С. 84-85.
35. Кубраченко А.Г., Евтушенко А.Н., Зотов К.М. и др. Организация учебно-тренировочной работы со спортсменами высшей квалификации на заключительном этапе подготовки к основным соревнованиям по ручному мячу.// Методические рекомендации. - М.: Комитет по физич.культуре и спорту при СМ СССР, 1978. - 27 с.
36. Кушнирюк С.Г. Диагностические комплексы определения уровня физической подготовленности гандболистов высокой квалификации на ключевых этапах тренировочного макроцикла // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб.научн.тр. под ред. Ермакова С.С. - Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2003. - № 7. - С.26-32.
37. Латышкевич Л.А. Исследование путей повышения эффективности подготовки вратаря в игре гандбол: Автореф.. канд.дисс. – Киев, 1975. -
38. Латышкевич Л.А., Маневич Л.Р. Техническая и тактическая подготовка гандболистов. – Киев: Здоров'я, 1981. – 176 с.
39. Петрачева И.В. Техника гандбольного броска: Методическая разработка. – М., 1986. – 22 с.
40. Педагогический анализ структуры технико-тактической деятельности квалифицированных гандболистов / Цапенко В.А. [и др.] // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях : 2 междунар. электрон. науч. конф. (7 февр. 2006 г.) : [сб. ст.] / [под ред. проф. Ермакова С.С.] ; Харьков. гос. акад. физ. культуры [и др.]. - Харьков; Белгород; Красноярск, 2006. - С. 262-264.

5.2.Перечень аудиовизуальных средств

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

5.3.Перечень Интернет-ресурсов

1. <http://минобрнауки.рф/>
2. <http://www.minsport.gov.ru/>
3. <http://www.rushandball.ru/>
4. <http://www.ihf.info/>
5. <http://www.kraysport.ru/>
6. <http://krassport.ru/>
7. <http://www.rusada.ru/>

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
« Специализированная детско-юношеская спортивная школа
олимпийского резерва «Юность»**

« УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАУДО

«СДЮСШОР «Юность»

_____ А.В. Гордеев
" " 20 г.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН

Вид спорта

Фамилия, имя, отчество

обучающегося

Спортивный разряд

Дата рождения

Образование или где учится

Адрес места жительства

Данные паспорта:

кем и когда выдан:

Лучшие результаты (указать год)

Динамика результатов за последние 4 года обучения:

Планируемый результат в спортивном сезоне:

Наименование спортивных соревнований, тренировочных сборов	Дата проведения	Планируемый результат	Показанный результат

Ф.И.О. обучающегося

подпись

Ф.И.О. тренера-преподавателя

подпись

	МЕСЯЦЫ	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	За год
1	Количество тренировочных дней													0
	<i>факт</i>													0
2	Количество дней соревнований													0
	<i>факт</i>													0
3	Количество дней отдыха и переездов													0
	<i>факт</i>													0
4	Количество тренировок													0
	<i>факт</i>													0
5	Количество тренировочных часов													0
	<i>факт</i>													0
6	Теоретическая подготовка													0
	<i>факт</i>													0
7	ОФП													0
	<i>факт</i>													0
8	СФП													0
	<i>факт</i>													0
9	Самостоятельная работа													
	<i>факт</i>													0
10	Промежуточная (итоговая) аттестация													
	<i>факт</i>													0
11	<i>Избранный вид спорта</i>													
	<i>факт</i>													
11.1	Техническая подготовка													0
	<i>факт</i>													0
11.2	Тактическая подготовка													
	<i>факт</i>													0
11.3	Интегральная подготовка													
	<i>факт</i>													0
11.4	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика													
	<i>факт</i>													0

