



**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва Кировского района Санкт-Петербурга
(ГБУ ДО СШОР Кировского района СПб)**

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
ГБУ ДО СШОР Кировского района СПб
Протокол от « 10 » октября 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБУ ДО СШОР Кировского района СПб

Ю.И. Нестеров

« 10 » октября 2023 г.

**Программа физкультурно-спортивной направленности
(спортивно-оздоровительная) по гандболу**

Срок реализации программы – 1 год

Авторы-разработчики:

Заместитель директора по спортивной работе И.Н. Некрасов

Старший тренер отделения гандбола А.И. Каревская

Заведующий спортивным отделением К.В.Силантьев

Инструктор-методист Е.Б. Гаршина

Санкт-Петербург

2023

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения.....	стр. 3
II. Характеристика программы.....	стр. 4
III. Система контроля.....	стр. 16
IV. Рабочая программа	стр. 21
V. Особенности осуществления подготовки	стр. 39
VI. Условия реализации программы	стр. 40

I. Общие положения

Программа физкультурно-спортивной направленности (спортивно-оздоровительная) по гандболу (далее – Программа) предназначена для организации физкультурно-спортивной деятельности по гандболу в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивной школе олимпийского резерва Кировского района Санкт-Петербурга (ГБУ ДО СШОР Кировского района СПб).

Целью Программы является достижение физкультурно-спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса подготовки.

Актуальность программы для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от общеобразовательной школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Направленность Программы: физкультурно-спортивная (спортивно-оздоровительная).

Основными задачами программы являются следующие:

1. Содействие всестороннему физическому развитию организма ребенка, укреплению здоровья, воспитанию навыков и привычек, соблюдения правил личной гигиены.
2. Формирование интереса, потребности к систематическим занятиям баскетболом.
3. Формирование навыков и привычек к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
4. Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики игры баскетбол.

Программа направлена на физическое воспитание обучающихся, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, приобщение их к регулярным занятиям баскетболом, выявление одаренных обучающихся.

В качестве основных направлений при разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации подготовки;
- индивидуализация подготовки;
- единство общей и специальной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки.

II. Характеристика программы

Характеристика гандбола, его отличительные особенности

Гандбол - игра коллективная. В основном составе команды на площадку выходят 7 человек. Все они объединены общей целью. Суть игры состоит в том, что игроки одной команды, передвигаясь по площадке и передавая мяч друг другу руками, стремятся преодолеть оборону соперника и как можно больше забросить мячей в ворота противоположной стороны и одновременно стараются как можно меньше пропустить мячей в свои ворота.

Игра в гандбол отличается от других видов спорта большим содержанием разнообразных технических приемов, выполняемых на месте, в движении и при сопротивлении противника.

Игра с мячом составляет основу гандбола, поэтому спортсменам на тренировочных занятиях необходимо особое внимание уделять обучению и совершенствованию техники владения мячом. Игра в гандбол проходит в сложной игровой обстановке, где различают взаимодействие команды, организовавшей защиту своих ворот и команды, перешедшей в нападение.

При защите ворот игрокам необходимо организовать сопротивление нападающим и занять такую позицию, которая позволяла бы затруднять действия нападающих с целью: помешать им свободно производить броски по воротам.

При организации атаки игроки должны уметь выбирать на площадке удобную позицию для завершения комбинации, сильно и точно послать мяч в ворота.

В игре часто бывает, когда команда, владеющая мячом, теряет его. В этом случае все без исключения, должны быстро возвратиться на свою половину площадки и организовать защиту ворот. Для этого они должны уметь быстро передвигаться по площадке, внезапно менять направление бега, стремительно пробегать короткие отрезки.

Основу игры составляют: передача мяча одной и двумя руками на месте, в прыжке и в движении; ловля мяча, летящего на средней высоте, высоко и низко, с отскоком о площадку, броски мяча по воротам с различных позиций, с опорного и без опорного положения; заслоны и обманные действия с мячом и без него; бег с короткими, но быстрыми рывками с частым изменением направления, резкими остановками и поворотами; прыжки на одной и двух ногах, которые применяются при блокировании бросков, ловли высоко летящего мяча; кувырки, падение вперед, в правую и левую стороны.

Гандбольная площадка разделена специальными линиями. Их максимальная ширина не превышает 5 см. Ворота очерчены специальной линией. Они выступают почти на 6 м. Линия еще называется линией площади ворот. Она окружена еще одной линией, но уже выполненной в форме пунктиров. Расстояние к ней составляет 3 метра. Линия предназначена для свободных бросков.

На расстоянии в 7 метров от ворот есть еще одна линия. На расстоянии 4 метра есть линия, где ограничиваются возможности вратаря. В центре площадки есть центральная линия.

В среднем в каждой команде по 12 человек. На поле выходит только 7. Вратарь входит в их число. Если понадобится, он может быть обычным защитником или нападающим. Игрок, пребывающий на поле, также может временно выполнять роль вратаря.

Сколько игроков в гандболе: минимум 7, но есть случаи, когда играет команда даже с 5-ю игроками. Небольшая гандбольная команда может играть, если получила разрешение судьи.

Запасной игрок также является частью команды. Ему разрешено выходить на поле к другим игрокам только по назначению тренера и только после того, как активный игрок покидает поле. Для замены есть специальная зона.

Размер гандбольного мяча зависит от вида. Выделяют:

1. Тренировочные.
2. Для матчей.
3. Профессиональные.
4. Для новичков

Вопрос, сколько весит мяч для гандбола, зависит от его окружности. Минимальная окружность 50 см, максимальная 60 см. Мячи для мужских команд отличаются по весу: от 290 до 475 грамм. Категории мячей по возрасту участников соревнований: 8-14 лет, 12-16 лет, более 16 лет.

При выборе мяча для игры в гандбол надо учитывать следующие факторы: предназначение, габариты, какая компания-производитель, материал изготовления. Внешний слой мяча должен не впитывать влагу и быть износостойким. Недорогие мячи подходят для отработки техники, тренировок в домашних условиях и в зале. Для соревнований подходят сертифицированный спортивный инвентарь.

Комиссия судей состоит из 2 человек. Им помогает тоже два человека. Это секундометрист и ассистент. Уполномоченные лица знают, сколько в гандболе таймов, какое время игры, сколько периодов в гандболе. У них есть свои права и обязанности. Чтобы видеть все действия игроков, судьи должны постоянно передвигаться по полю. Они выбирают самое лучшее место для обзора действий участников состязания.

Судья должен контролировать ситуацию. Полевой судья должен находиться между центральными атакующими игроками 2-ой линии и полусредними гандболистами. Согласно правилам и положениям данного вида спорта судьи не должны бесцельно ходить по площадке. Им нельзя бегать за мячом, чтобы мешать играть членам команд.

Существует Международная гандбольная федерация, Европейская. Они вносят коррективы в правила спорта, решают значимые вопросы. Отдельно есть Федерация гандбола Российской Федерации. Она была основана в 1989 году. Офис расположен в столице страны.

Сроки реализации, возрастные границы, количество в группах

Этап	Срок реализации этапа (лет)	Возрастные границы обучающихся (лет)	Наполняемость (человек)
Физкультурно-спортивная направленность (спортивно-оздоровительная)	1	7	15 чел.

Объем Программы

Количество часов в неделю	4,5
Общее количество часов в год	234

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Основными формами обучения являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;

Иными формами учебно-тренировочной работы в Учреждении являются:

- самоподготовка;
- культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях;
- дистанционные методы.

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и тендерных особенностей обучающихся.

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными в пару или группу, включает в себя самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Система контроля и зачетные требования программы должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки обучающихся, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта;
- требования к результатам реализации программы, выполнение которых дает основание для зачисления на конкурсной основе обучающегося на следующий этап подготовки;
- виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, интегральной, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;
- комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки обучающихся, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Система спортивного отбора и спортивной ориентации заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных обучающихся (спортсменов) для достижения высоких спортивных результатов. В систему спортивного отбора включаются следующие мероприятия:

- массовый просмотр и тестирование лиц с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных обучающихся для комплектования групп спортивной подготовки по видам спорта.

Годовой учебно-тренировочный план

Виды подготовки и иные мероприятия	Часы
ОФП	70
СФП	24
Техническая подготовка	61
Теоретическая подготовка	12
Тактическая подготовка	10
Психологическая подготовка	10
Медико-биологические мероприятия	14
Игровая подготовка	26
Контрольные испытания	7
Всего часов:	234

Календарный план воспитательной работы

Личностное развитие детей - одна из основных задач спортивной школы. Высокий профессионализм тренера способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у обучающихся, прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- проводы выпускников; просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии.

Также в современном мире огромную роль играет профилактика экстремизма, уголовных, административных правонарушений и других антиобщественных действий.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровьесбережение		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
1.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
2.	Патриотическое воспитание обучающихся		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
3.	Развитие творческого мышления		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
4.	Профилактика экстремизма, уголовных, административных правонарушений и других антиобщественных действий.		

4.1.	Формирование социальной компетентности обучающихся как основы социализации (способность к жизнедеятельности в обществе, присвоение ценностей, знание норм, прав и обязанностей, адаптация).	Практическая деятельность по формированию действий обучающихся в экстремальных ситуациях: - формирование нетерпимости ко всем проявлениям правонарушений. - формирование навыков правильного поведения в экстремальных ситуациях; - профилактика уголовных, административных правонарушений и других антиобщественных действий	В течение года
------	---	---	----------------

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от её имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция- любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список- список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод- любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер-преподаватель, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и

заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен- любое Лицо, обучающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, обучающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

Теоретическая часть

В соответствии с ФЗ № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

В своей деятельности в этом направлении Учреждение руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Минспорта России, приказами и распоряжениями Минспорта, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Всем спортсменам, в дополнение к теоретическим занятиям с тренером-преподавателем, обязательно ежегодное прохождение онлайн-тестирования на образовательной платформе РУСАДА с получением соответствующего сертификата и предоставления его тренеру-преподавателю.

В случае дисквалификации спортсмена в связи с нарушениями антидопинговых правил он исключается из списков спортсменов учреждения. В случае установления прямой вины тренера-преподавателя в факте применения запрещенных препаратов и нанесения вреда здоровью спортсменов применяются административные наказания, вплоть до увольнения.

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория: спортсмены.

Цель: ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры, формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации: проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

1. Равенство и справедливость

Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или гандбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки, удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2. Роль правил в спорте

Правила: игроки делятся на две команды, обучающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3. Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут

быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта, и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?

- почему допинг является негативным явлением в спорте?

4. Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”.

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”, выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд под девизом “Мы за честный спорт!”.

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Последствия применения допинга	В течении года	Обязательное тестирование на сайте РУСАДА. Проводить в виде бесед, викторин, опросов.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинский (врачебный) контроль за спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп)
- наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно гигиенические), медико-биологические и психологические.

1. *Факторы педагогического воздействия*, обеспечивающие восстановление работоспособности

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.

- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

2. *Медико-биологические средства восстановления.*

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

витаминация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

3. *Психологические методы восстановления.*

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки,
- разнообразный досуг,
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха,
- цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни тренировочных поединков. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем -локального.

К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

Для групп ССМ и ВСМ между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

1) непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;

2) водные процедуры: душ (10-12 мин);

3) ультрафиолетовое облучение, в том числе солнечные ванны

4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);

5) обед;

6) послеобеденный сон (1,5-2 ч). Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч. Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур.

Общий объем восстановления за неделю может составить до 10 ч. Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки.

В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления.

В соревновательных периодах возрастает объем медикобиологических и психологических средств.

Объем восстановления в месячных циклах максимально может составлять до 14 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8 до 100 ч.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

III. Система контроля

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

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

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

- этапный контроль
- текущий контроль
- оперативный контроль.

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

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

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

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

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

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

Оценка тактической подготовленности – оценке целесообразности действий спортсмена: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния.

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

Требования к результатам прохождения программы

По итогам освоения Программы обучающемуся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- ознакомиться с основами техники вида спорта «гандбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания), при зачислении на этап начальной подготовки 1 года обучения (НП-1).

Оценка результатов освоения программы

Оценка результатов освоения Программ сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой СШОР, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Виды испытаний подразделяются на: вступительные испытания, контрольно-переводные нормативы.

При поступлении в Учреждение и по итогам каждого года или этапа в целом Учреждение обязано проконтролировать уровень освоения спортсменами Программы.

Зачисление на указанный год этапа подготовки, перевод лиц, проходящих подготовку на следующий год этапа, производится с учётом результатов установленными Программой.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, по решению Тренерского совета, отчисляются из Учреждения или предоставляется возможность продолжить подготовку на том же этапе (годе этапа) подготовки повторно.

Проведение контроля для перевода (зачисления) обучающихся на следующий этап подготовки осуществляется в конце спортивного сезона (май-август). Точные сроки проведения контроля и состав комиссии по приему контрольно-переводных (приемных) нормативов указывается в приказе директора СШОР.

По окончании спортивно-оздоровительного этапа производится отбор одарённых детей по результатам тестирования в группы этапа начальной подготовки первого года обучения (НП-1), а дети, которые прошли обучение на спортивно-оздоровительном этапе, но по каким-то причинам не хотят или не прошли конкурсный отбор (контрольные нормативы) для дальнейшего обучения в данном виде спорта считаются выпускниками.

Для зачисления поступающего в Учреждение и перевода обучающихся на следующий этап / год этапа необходимо выполнение следующих критериев:

№	Критерий	Условие
1	Медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний для освоения Программы	Наличие документа, отсутствие противопоказаний
2	Сдача нормативов по ОФП	Выполнение полного перечня всех упражнений на 100% и более
3	Сдача нормативов по СФП	Выполнение полного перечня всех упражнений на 100% и более
4	Решение Приемной комиссии, Тренерского совета	Иные условия

Приемные нормативы для зачисления

Упражнения	мальчики	девочки
Нормативы по ОФП		
Челночный бег 3x10 м, не более сек	11.0	11.3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, не менее раз	5	2
Наклон вперед из положения стоя до уровня пола, не менее см	- 2	0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, не менее см	100	95
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) не менее количество раз	18	15
Нормативы по СФП		
Бег спиной вперед, не менее м.	5	5
Бег с оббеганием стоек слева – справа, не менее м.	10	10

Содержание и методика проведения контрольных испытаний. Требования проведения контрольных испытаний

В качестве тестов должны использоваться те упражнения, которые позволяют оценивать все основные качества по общей физической, специальной физической и технической подготовке. При определении уровня подготовленности необходимо предварительно:

1. Определить цель тестирования;
2. Обеспечить стандартизацию измерительных процедур;
3. Выбрать тесты с высокой надёжностью и информативностью, техника выполнения которых сравнительно проста и не оказывает существенного влияния на результат;
4. Освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, а не на стремление выполнить движение технически правильно;
5. Иметь высокую мотивацию на достижение максимальных результатов в тестах.

Обязательным условием является контроль состояния здоровья при проведении тестирования.

Болезнь или незначительная травма мешает показать истинные возможности. Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого обучающегося.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение и создание единых условий выполнения упражнений для всех тестируемых. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов. Для этого необходимо стандартизировать методику тестирования:

1. Режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме.
2. Разминка перед тестированием должна быть стандартной по длительности,

подбору упражнений, последовательности их выполнения.

3. Тестирование по возможности должны проводить одни и те же исследователи.

4. Схема выполнения теста остаётся постоянной от тестирования к тестированию. Интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникающее от первой попытки.

5. Тестируемый должен освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, и стремление показать максимально возможный результат.

Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого спортсмена.

Методические указания по организации и проведению тестирования

При проведении тестирования следует обратить внимание на создание единых условий выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарём спортивно-массовых мероприятий Учреждения, в установленные сроки (не менее 2-х раз в течение года спортивной подготовки).

Эффективность контроля зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов.

Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по лёгкой атлетике.

Беговые упражнения выполняются с высокого старта. На выполнение упражнения даются 2 попытки. Учитывается лучший результат.

1. Челночный бег 3x10 м.

Проводить можно как на открытом воздухе, так и в помещении. Поставить колышки или нарисовать линию. Для того чтобы спортсмен мог оббежать или переступить через линии исполняя бег. Старт проходит с высокой стойки, опираясь на одну руку. Также можно использовать другие стойки на старте.

Ускорение. Все зависит от ширины шагов. Для развития способности используют прыжки на скакалке.

Поворот. В данном действии поможет стопорящий шаг.

Финиш. Организаторам нужно проследить, чтобы на последнем этапе не было расположено никаких препятствий. Проводя зачет челночного бега, тренер определяет степень физического развития спортсмена.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Выполняется из И.п. упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Расстояние между кистями рук не более 50 см. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий.

3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

Наклон вперед выполняется, не сгибая ног в коленях и не отрывая стоп от скамьи. Положение в наклоне фиксируется в течении 3-х секунд. Измеряется расстояние от уровня скамьи до кончиков пальцев рук, результат записывается в сантиметрах

4. Прыжок в длину с места.

Из исходного положения неглубокого приседа спортсмен выполняет прыжок вперед толчком с двух ног. Задача – прыгнуть как можно дальше. Результат фиксируется по

пяткам спортсмена. Если при приземлении испытуемый отклонился назад и коснулся рукой позади стоп, результат фиксируется по руке.

Каждому спортсмену дается три попытки: 1 - пробная, 2 - контрольных.

Фиксируется лучшая из «контрольных» попыток.

5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин). Выполнять на мате. Руки за головой.

6. Бег спиной вперед, выполнять, смотря через плечо назад. Фиксируется расстояние передвижения без остановки.

7. Бег с обеганием стоек слева-справа. Стойки располагаются на расстоянии двух метров по длине зала. Обегание выполняется по змейке не задевая стойки. Фиксируется расстояние в метрах.

IV. Рабочая программа

Программный материал для проведения тренировочных занятий с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки

Физическая подготовка

Обще-подготовительные упражнения

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

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 со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

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 обще-развивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Обще-развивающие 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.

Упражнения для развития ловкости. 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 мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

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.

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. Туристические походы.

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. 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 ногой. 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 качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, 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 баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному 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. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно

появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. 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.

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 удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Тренировочный материал технической подготовки

Техническая подготовка - это процесс, направленный на овладение игровыми приемами.

На данном этапе подготовки изучается стойка полевого игрока и происходит ознакомление со стойками голкипера.

Освоению подлежит техника следующих вариантов перемещения:

- ходьбы по прямой и с изменением направления с различной длиной шага и скоростью;
- ходьбы и бега спиной вперед с различной длиной шага и скоростью;
- ходьбы приставными шагами с различной длиной шага и скоростью;
- ходьбы скрестным шагом;
- легкоатлетического бега с различной длиной шага и скоростью;
- бега с изменением направления и скорости передвижения;
- прыжков на двух и одной ноге вверх, вперед, в стороны и назад на различные расстояния;
- прыжков с ноги на ногу вперед, из стороны в сторону и назад на различные расстояния.

Помимо держания мяча двумя руками, на данном этапе подготовки осваивается техника ловли двумя руками мячей, летящих навстречу и сбоку: на уровне груди, высоко и низко летящих, катящихся. На спортивно-оздоровительном этапе изучается техника передач мяча двумя руками от груди, сверху или из-за головы, сбоку и снизу; а также передач одной рукой сверху. Данный игровой прием осваивается на месте, после разбега, в ходьбе и беге.

Освоению подлежит также техника одноударного и многоударного ведения мяча, стоя на месте и в сочетании с перемещением шагом и бегом.

Из нескольких вариантов завершения атаки на данном этапе подготовки изучается техника бросков мяча сверху с различных позиций с места и после разбега.

Второй год тренировки по гандболу в спортивно-оздоровительной группе включает изучение техники выбивания мяча у соперника, осуществляющего одноударное или многоударное ведение мяча, стоя на месте.

На данном этапе подготовки юными спортсменами осваивается техника блокирования

мяча двумя руками вверх. А также техника отражения голкипером

- двумя руками мячей, летящих вверх;
- одной рукой мячей, летящих слева и справа на различной высоте;
- ногой мячей, низко летящих и катящихся слева и справа.

- Понятие «техника» употребляется в гандболе в нескольких значениях. Прежде всего, техника игры - это совокупность приемов и способов их выполнения, используемых в процессе соревновательной деятельности. Во-вторых, техника выполнения приема - наиболее рациональная структура движений, направленная на решение конкретной игровой задачи. Например: преодолеть расстояние, передать мяч партнеру, заблокировать мяч, летящий в ворота и т.п. Под термином «технический прием» подразумевается система движений, направленная на решение однотипных игровых задач. Участие в игре гандбол предполагает владение широким комплексом технических приемов. В число основных технических приемов игры гандбол входят: стойки, перемещения, ловля, передачи, владения, выбивания, броски мяча и блокирования.

Разнообразие игровых условий, в которых применяется тот или иной прием, обуславливает наличие различных способов выполнения практически всех технических приемов. Каждый из способов характеризуется, прежде всего, относительно устойчивой основой двигательной структуры - кинематической, динамической, ритмической, анатомической. Кинематическая структура раскрывает форму движений в пространстве и времени. Динамическая - уточняет, какие силы и как действуют в момент выполнения приема. Ритмическая структура выражает соразмерность элементов технического приема по усилиям во времени и пространстве. Анатомическая - определяет взаимодействие мышц и режим их работы при различных движениях конечностей и туловища.

Каждый способ выполнения технических приемов следует рассматривать как систему движений, состоящую из частных, последовательно и одновременно выполняемых движений отдельными звеньями тела спортсмена - своего рода элементов системы. Это дает возможность практически в любом случае выделить три основные фазы выполнения технического приема: подготовительную, основную и заключительную; каждая из которых содержит один или несколько элементов - суставных движений. Подготовительная фаза направлена на создание предпосылок успешной реализации поставленной двигательной задачи. Основная - характеризуется непосредственной попыткой достижения цели. Заключительная фаза обеспечивает завершение выполняемого приема и переход к состоянию готовности к последующим действиям. Все движения при выполнении конкретного приема взаимообусловлены. Расположение звеньев тела в момент смены основных фаз называется граничной позой. Последние служат ориентиром для контроля за техникой выполнения приема.

Освоение техники игры начинается с изучения оптимальной позы игрока. После создания представления о стойке гандболиста посредством демонстрации занимающимся предлагается самостоятельно принять данную позу и удерживать ее определенное время, в течение которого отмечаются и устраняются имеющиеся ошибки. В следующих упражнениях стойка принимается по определенному сигналу на месте и при остановках после перемещения. Ее следует использовать в качестве исходного положения в различных эстафетах и подвижных играх.

Перемещениям гандболиста осваивают в последовательности: ходьба, бег, прыжки. При этом каждый их вариант изучается в отдельности и в различных сочетаниях. На начальном этапе все перемещения выполняются в медленном темпе, что облегчает формирование верных двигательных ощущений у занимающихся. Долго изучать отдельный вариант не следует. После освоения двигательной структуры одного переходить к другому или к различным сочетаниям ранее изученных.

Ходьба изучается в последовательности: обычная, с изменением направления, приставными шагами, скрестным шагом, спиной вперед. В ходе выполнения

занимающимися соответствующих упражнений с использованием естественных навыков ходьбы уточняется техника отдельных движений, акцентируется внимание на положение головы, туловища, рук. В ряде случаев целесообразно использовать специальную разметку для правильной постановки ног.

Порядок освоения вариантов бега следующий: обычный, с изменением скорости, с изменением направления, скрестным шагом, спиной вперед. Процесс овладения техникой бега основывается на имеющихся у занимающихся естественных навыках.

В ходе прыжковой подготовки вначале изучаются прыжки толчком двух ног и одной с места, затем толчком одной и двумя ногами после разбега. Особое внимание при этом обращается на мягкое и устойчивое приземление после прыжка, его направление вверх или вверх-вперед и правильную постановку толчковой ноги.

При освоении и совершенствовании в технике перемещений целесообразно использовать как можно большее число разнообразных упражнений. В качестве примера можно привести следующее:

1. Перемещения заданным способом в различных построениях.
2. Ускорения из различных исходных положений на заданные расстояния.
3. Прыжки через скакалку.
4. Перемещение заданным способом с изменением скорости по определенному сигналу.
5. Челночный бег на различные расстояния.
6. Перемещение заданным способом с изменением направления по сигналу или с огибанием препятствий (стоек).
7. Перемещение с изменением способа по определенному сигналу или ориентиру.
8. Прыжки через препятствия, высотой до 20 см различными способами.
9. Прыжки с доставанием предмета, ориентира.
10. Специальные подвижные игры («Невод», «Вызов номеров», «Пятнашки», «Удочка» и т.п.) и эстафеты.

Освоение ловли мяча следует начинать с выполнения упражнений, направленных на развитие «чувства мяча». Ведущая цель таких практических заданий заключается в привыкании занимающихся к форме, весу, упругим качествам мяча. Это прежде всего следующие упражнения:

1. Взятие мяча, неподвижно лежащего на площадке или на возвышении, двумя руками.
2. Удержание мяча двумя руками, стоя на месте и при перемещениях различными способами.
3. Вырывание мяча у партнера при удержании его двумя руками.
4. Различные варианты перекалывания и жонглирования мячом на месте и в движении.

Непосредственно изучать ловлю целесообразно одновременно с овладением техникой основных передач. Они изучаются в очередности: двумя руками от груди и сверху, одной рукой сверху. Сначала на месте, а затем в сочетании с различными способами перемещения.

В процессе освоения ловли и передачи мяча важное место отводится подводящим упражнениям и использованию специальных тренажёрных устройств, таких как «Наклонный батут», «Ребристая стенка», «Направленная проволока», «Натянутая резина» и другие. При выполнении специальных упражнений используются различные построения занимающихся: в шеренги, встречные колонны, круг, треугольник, квадрат и т.п. Выбор построения обуславливается числом занимающихся, количеством мячей и характером предлагаемого упражнения.

Из большого числа специальных упражнений, направленных на освоение и совершенствование в технике ловли и передач мяча, в качестве примера следует привести следующее:

1. Броски в стену с последующей ловлей отскочившего мяча в различных построениях (рис. 2).

2. Передачи и ловля мяча в парах и в движении при различных способах перемещения.

3. Передачи и ловля мяча при построении в две колонны (рис. 3). При выполнении упражнений 3.2 и 3.4. передавший мяч может препятствовать выполнению последующей передачи. Упражнения 4.2 и 4.4 можно выполнять с двумя и более мячами в зависимости от числа занимающихся.

4. Специальные подвижные игры («Борьба за мяч», «Мяч капитану», «Пятнашки мячом» и т.п.) и эстафеты

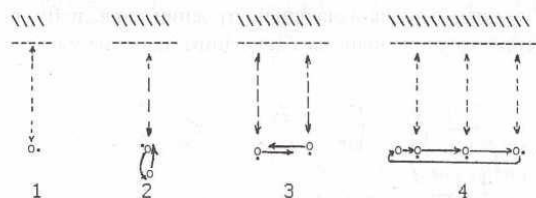


Рис. 2. Упражнения с передачами и ловлей мяча у стены

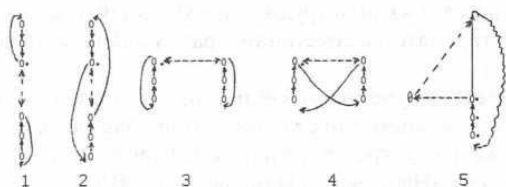


Рис. 3. Упражнения с передачами мяча в колоннах

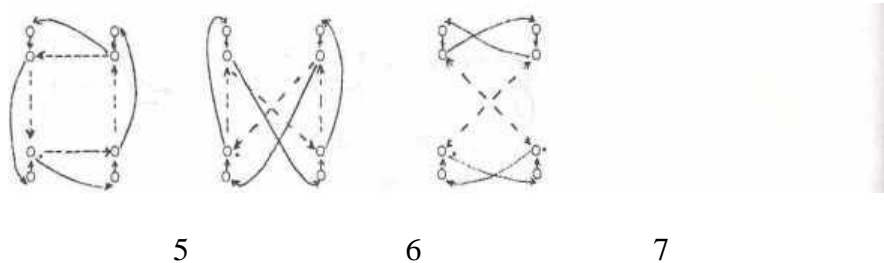


Рис. 4. Передачи и ловля мяча при построении в круг, полону с помехой.

Ведение мяча сначала изучается на месте, затем при различных вариантах перемещения. Упражнения, направленные на совершенствование в технике многоударного ведения, должны способствовать выработке навыка мягкого сопровождения мяча кистью руки и умения управлять им при толчке без зрительного контроля. Примерами специальных упражнений с ведением мяча могут служить:

1. Ведение мяча: стоя на месте, со зрительным контролем и без, одной рукой и попеременно разными, с изменением позы и высоты отскока, с «переводом» мяча за спиной и под ногами.

2. Ведение мяча при одновременном перемещении шагом, бегом, прыжками и их различных вариантах, в том числе с изменением направления и скорости движения.

3. Ударами кистью руки по лежащему на площадке мячу поднять его и выполнять ведение.

4. Одновременное ведение двух мячей на месте и при перемещении различными

способами.

5. Ведение мяча с одновременным выполнением определенных действий другой рукой или ногами (например: с подбрасыванием рукой или ведения ногами второго мяча, перетягиванием или отталкиванием партнера и т.п.).

6. Подбрасывание мяча вверх и вверх-вперед на различное расстояние, быстрое перемещение к месту его отскока и выполнение ведения сразу после первого удара мяча о поверхность площадки.

7. Специальные подвижные игры («Пятнашки с ведением», «Сохрани мяч», «Вызов номеров с ведением» и т.п.) и эстафеты.

Техника броска мяча сверху изучается на месте, затем после разбега, в движении шагом и бегом, а в заключение - в прыжке. На первых этапах основное внимание уделяется правильному расположению мяча при замахе и последовательности движений при его разгоне. Сначала все броски производятся в стену или специальный щит с расстояния, обусловленного возрастом и уровнем подготовленности занимающихся (как правило, оно составляет 4-6 метров). В дальнейшем устанавливаются ориентиры для попадания мячом, размер которых постепенно уменьшается, а расстояние, с которого выполняются броски, наоборот - увеличивается. Изменяются также позиции бросающих относительно ворот от центра к флангам.

Значительная роль при освоении бросков мяча в ворота отводится подводящим упражнениям. К их числу, прежде всего, относятся следующие практические задания:

1. Броски мяча двумя руками сверху на дальность, точность и высоту отскока после удара о поверхность площадки (упражнения могут выполняться в парах, а также набивными мячами, весом до 1 кг).

2. Имитационные движения броска с амортизационной резиной, один конец которой удерживается в руке, а другой закрепляется сверху-сзади или внизу-впереди.

3. Метание теннисного мяча, гимнастической палки сверху на дальность и в цель.

4. Броски и передачи мяча одной и двумя руками через препятствие (натянутую на определенной высоте ленту, резиновый бинт).

5. Игра в кегли.

6. Броски мяча по определенной, обозначенной «окнами» траектории.

7. Броски и передачи мяча из различных исходных положений: лежа, сидя, стоя на коленях и т.п.

8. Подбрасывание мяча, лежащего на площадке, одной рукой вверх.

После овладения занимающимися основными техниками бросков мяча в ворота, они изучаются в сочетаниях с различными способами и вариантами перемещения, а также в ходе выполнения комплексных и игровых упражнений, включающих уже освоенные приемы. В качестве примеров следует привести:

1. Выполнение бросков мяча в ворота после ведения, серии передач и ловли с различных дистанций и зон площадки.

1. Броски мяча в ворота, защищаемые голкипером с различных позиций, с места, после и в ходе разнообразных перемещений.

2. Броски мяча в ворота, защищаемые вратарем, с преодолением сначала пассивного, а затем активного противодействия защитника с различных дистанций и зон площадки.

3. Игровые упражнения с передачами в парах и тройках с бросками мяча в обороняемые голкипером и защитником ворота.

4. Специальные подвижные («Охотники и утки», «Защита укреплений», «Точно в цель», бросковые эстафеты. Выбивание мяча изучается сначала на месте, а затем

в движении. В качестве специальных упражнений, направленных на овладение данным игровым приемом, можно привести: Выбивание мяча у партнера, выполняющего одноударное или многоударное ведение стоя на месте, с различного, постепенно

увеличивающегося расстояния.

Выбивание мяча у прямолинейно движущегося с ведением партнера с различных позиций (спереди, сбоку, сзади).

1.Выбивание мяча на ограниченной части площадки у партнера, выполняющего свободное многоударное ведение и стремящегося к сохранению мяча.

2.Специальные подвижные игры («Сохрани и выбей мяч», «Отними мяч» и т.п.).

При изучении техники блокирования мяча двумя руками используются следующие практические задания:

1.Имитация блокирования мячей, летящих по различным траекториям, на месте, в движении и в прыжке.

2.Блокирование мячей, брошенных в обусловленную зону с расстояния 5-6 метров с постепенным сокращением расстояния и увеличением силы броска.

3.Блокирование мячей, брошенных в ворота определенным способом, с постепенным расширением вариативности выбора способа броска нападающим.

4.Противодействие броскам, выполняемым нападающими с различных позиций.

5.Специальные подвижные игры («Защита укреплений», «Мяч в зону», «Пятнашки с защитником» и т.п.) и эстафеты.

Процесс овладения способов отражения мяча гандбольным вратарем имеет ряд существенных особенностей. Прежде всего, это относится к необходимости тщательной предварительной подготовки опорно-двигательного аппарата занимающихся (укрепления и повышения эластичности мышц и связок, увеличения подвижности в суставах) и созданию у них соответствующей психологической готовности к болевым ощущениям, которые возникают при преграждении траектории полета брошенного в ворота мяча. Эти вопросы решаются посредством широкого использования разнообразных подготовительных и подводящих упражнений и четкого соблюдения оптимальной последовательности в обучении и совершенствовании. Методика обучения технике отражения мяча голкиперами характеризуется положениями:

1- сначала изучаются способы отражения высоколетящих мячей, затем - мячей, летящих в среднюю и нижнюю части ворот;

2- первыми осваиваются способы отражения мячей, летящих во вратаря и рядом с ним, после чего - мячей, летящих на среднем расстоянии и далеко от голкипера;

3- на первых этапах изучения все броски мяча должны выполняться с ограниченной силой в заданное место ворот с расстояния 3-4 метра, с постепенным увеличением силы и дистанции, а также поэтапным расширением зоны возможного поражения;

4- в первую очередь осваивается отражение мячей, брошенных из центральной зоны, затем с полусредних и крайних зон площадки;

5- сначала все броски должны выполняться нападающими с прямой траекторией полета мяча, а затем со сложной («перебросы», броски с отскоком мяча о площадку).

6- на начальных этапах все способы отражения мячей должны осваиваться занимающимися из исходного положения, соответствующего определенной стойке голкипера (основной или «боковой»).

Из большого числа специальных упражнений, направленных на изучение различных способов отражения мяча гандбольными вратарями, можно выделить следующие:

1. Отражение мячей, бросаемых нападающими последовательно с одной и различных позиций (рис. 6) в обусловленные и любые зоны ворот.

2. Отражение мячей из различных исходных позиций, положений и после выполнения заданных движений.

3. Отражение мячей, бросаемых нападающими с определенных позиций через защитника.

4. Из исходного положения, стоя лицом к стене на расстоянии 2-3 метра, отражение мячей, бросаемых в стену из-за спины после их отскока от нее.

5. Отражение мячей, направленных в ворота в ходе выполнения игровых упражнений и учебных матчей, а также специальных подвижных игр и бросковых эстафет.

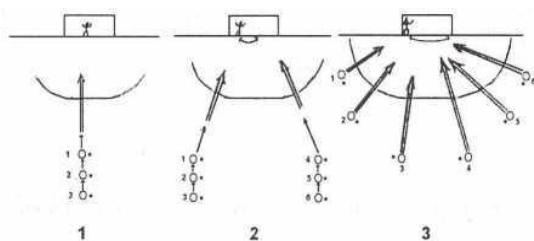


Рис. 6. Упражнения для совершенствования техники отражения мяча голкипером

Тренировочный материал тактической подготовки

Под тактической подготовкой понимается процесс, направленный на овладение основами знаний о закономерностях игровой деятельности и навыками целесообразных действий в различных игровых ситуациях.

Содержание тактической подготовки в спортивно-оздоровительных группах по разделу индивидуальная тактика составляют: выбор позиции на площадке, получение мяча в движении, проходы, передачи мяча партнерам по команде и броски мяча в ворота; а также персональная опека одного из соперников. Она дополняется элементами тактики голкипера, а именно рациональными игровыми позициями и позами, а также приемами отражения мяча руками и ногами.

Содержание тактической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе по разделу групповая тактика составляет игровое взаимодействие нападающих в нападении «стенка». В число изучаемых оборонительных взаимодействий входят: разбор и подстраховка.

Содержание раздела командной тактики в спортивно-оздоровительных группах составляют быстрый прорыв, расстановка игроков при позиционном нападении и персональная опека.

Основные понятия и методика тактической подготовки

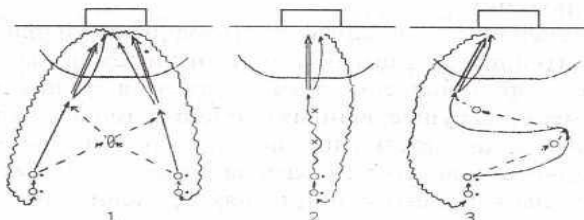
Под тактикой понимается система знаний о закономерностях ведения спортивной борьбы в масштабе конкретного матча. Она находит свое практическое воплощение в целесообразных игровых действиях спортсменов и носит ситуационно-обусловленный характер. Тактическое мастерство проявляется через рациональные для конкретных обстоятельств действия спортсменов. По степени сложности тактика подразделяется на индивидуальную, групповую и командную. По направленности - на тактику нападения и защиты. По принадлежности - на тактику защитника и вратаря.

Изучение тактики гандбола должно предшествовать общее ознакомление с игрой: ее основными правилами, стоящими перед играющими задачами, ведущими игровыми приемами. Одновременно с овладением техникой их выполнения изучается индивидуальная тактика - сначала нападающего, затем защитника и вратаря.

Прежде всего, осваивают выбор места для получения мяча и целесообразным способом передачи его партнеру. При этом используется широкий круг различных строго регламентированных и игровых упражнений, например:

Ловля мяча в обусловленной зоне, после обегания препятствий или освобождения от опеки защитника (рис. 7).

«Точно в цель», «Точно в цель» и т.п.) и учебные игры, бросковые эстафеты.



1. Подвижные игры «Собачка», «Борьба за мяч» 2 x 2 на ограниченной площади.

При изучении техники проходов, с обыгрыванием защитника, следует акцентировать внимание на оптимальном расстоянии изменения направления перемещения от соперника, которое составляет в зависимости от скорости перемещения не более 1,5 метра.

Изучение индивидуальной тактики защитника начинается с изучения выбора позиции при персональной опеке нападающего без мяча, а затем с мячом. Процесс овладения данным умением осуществляется в ходе регламентированных и игровых упражнений, а также специальных подвижных игр, в которых усложнение практических заданий проводится посредством постепенного снятия ограничений с вариативности и площади действий опекаемого нападающего. В качестве примера можно привести следующие практические задания:

1. Сохранение заданного расстояния и позиции перед перемещающимся нападающим.
2. Быстрое перемещение из обусловленной позиции и перехват мяча, летящего к опекаемому нападающему.
3. Противодействие получению мяча нападающим в определенной зоне.

Тактика выбора позиции в воротах гандбольным вратарем изучается после овладения техникой перемещения. Для создания у голкипера навыка выбора оптимального месторасположения и позы на начальных этапах освоения тактики применяются упражнения с передачами мяча в заданных направлениях между нападающими, располагающимися в определенных построениях. Например: полевые игроки равномерно рассредоточиваются по линии свободных бросков и передают мяч друг другу последовательно или по определенной схеме, а голкипер, сохраняя оптимальную позу и перемещаясь по «дуге вратаря», старается занимать позицию в соответствии с местом нахождения мяча.

Изучение групповой тактики в нападении предполагает владение техникой перемещения и передач мяча. Сначала изучают взаимодействия двух игроков при численном перевесе (2 x 1), затем при равном числе соперников (рис. 8). В процессе освоения тактики атакующим взаимодействиям широко используются практические задания, характеризующиеся выполнением определенной части или всей схемы поведения каждого отдельного игрока.

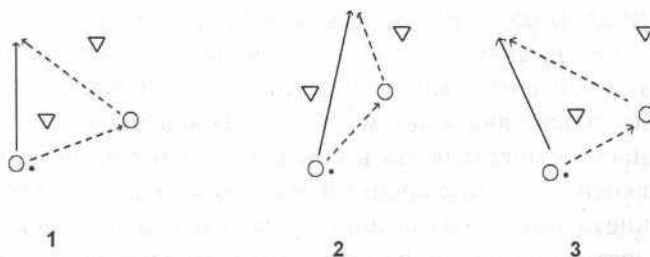


Рис. 8. Схемы взаимодействия нападающих «стенка»

При освоении групповой тактики защитников сначала изучаются согласованные действия 2, а затем 3 игроков в таких взаимодействиях как разбор (рис. 9) и подстраховка (рис. 10). При этом, все оборонительные взаимодействия вначале выполняются в медленном темпе, а действия нападающих носят демонстративно-вспомогательный характер. Постепенно темп выполнения упражнений возрастает, а нападающие получают большую свободу в выборе средств атаки. Практические задания приобретают игровой или соревновательный характер, в которых наилучшим образом закрепляются и совершенствуются тактические навыки.

Рис. 9. Схемы разбора нападающих при зонной защите

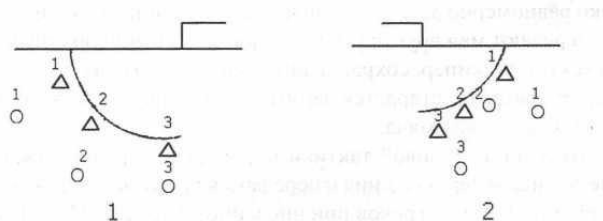
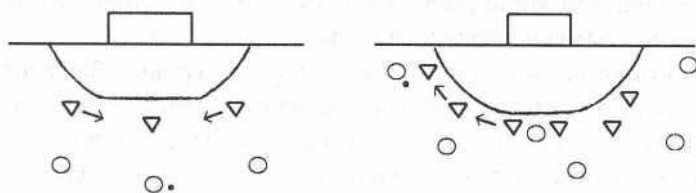


Рис. 10. Схемы подстраховки, используемые защитниками



Освоение командной тактики на спортивно-спортивном этапе сводится к ознакомлению занимающихся с базовыми вариантами расстановки игроков на площадке. Ведущими средствами освоения командной тактики служат теоретические занятия на макете площадки, регламентированные упражнения, выполняемые в соответствии со схемами взаимодействий, специальные игровые задания, учебные матчи.

Тренировочный материал игровой подготовки

Игра - это сознательная деятельность, направленная на достижение условно поставленной цели в соответствии с установленными правилами. Игры, связанные с двигательной деятельностью, подразделяют на подвижные и спортивные. Принципиальное различие между ними заключается в возможности изменения правил в зависимости от условий проведения и решаемых задач в подвижных играх и строго регламентированных правилах в спортивных.

Игровая подготовка на спортивно-оздоровительном этапе направлена на изучение детьми базовых двигательных умений и навыков и формирования способности применения их в различных игровых условиях. Ее содержание, помимо тренировочных игр в мини гандбол, составляют подвижные игры: «Космонавты», «Два мороза», «Передача мяча в колоннах», «Заяц без логова», «День и ночь», «Белые медведи», «Волк во рву», «Карлики и великаны», «Пустое место», «Удочка», «Мяч сопернику», «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Защита укреплений», «Салки-догонялки» и другие. Контрольные и календарные игры

Участие в соревнованиях - необходимый компонент качественной подготовки юных гандболистов. Однако, на данном этапе их число должно быть ограничено 2-3 соревнованиями исключительно по своей возрастной группе. Лучше если это будут соревнования по мини-гандболу (можно по упрощенным правилам) на первенство спортивной школы, района и города.

Методика игровой подготовки

Выбор игры обуславливается поставленными задачами, возрастными особенностями детей, их количеством и уровнем подготовленности, условиями проведения. Предварительное разъяснение относительно содержания игровой деятельности должно содержать: название игры, роль играющих и места их расположения, цель и ход игры, а

также основные правила. Каждая игра требует объективного и беспристрастного судейства. Дозировка нагрузки во время игры осуществляется использованием кратковременных перерывов, увеличением или уменьшением размеров площадки, числа играющих, преодолеваемых дистанций, количества используемого инвентаря.

На спортивно-спортивном этапе для детей 7-8 лет используются игры, основанные на интересном сюжете с распределением ролей, можно с речитативами. Они характеризуются простыми правилами и содержат пробежки, увертывания, прыжки, подражательные движения, метания и другие простые движения. Значительное место на данном этапе следует отвести и играм-эстафетам. В качестве примера можно привести игры:

-«Космонавты». Играющие, взявшись за руки, образуют круг. С внешней стороны на площадке флажками (стойками) обозначаются «ракеты». Играющие движутся по кругу со словами: «Ждут нас быстрые ракеты для прогулки по планетам, на какую захотим, на такую полетим. Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!». После этих слов все бегут к ракетам и образуют вокруг них малые круги - экипажи космонавтов. Количественный состав экипажа (2- 4 участника) предварительно сообщается. Оставшиеся без места получают штрафные очки. Затем игра возобновляется с обязательным участием опоздавших.

-«Два мороза». На противоположных сторонах площадки двумя параллельными линиями отмечаются «дом» и «школа». Участники располагаются за линией «дома», а два водящих («морозы») становятся в середине площадки. Они обращаются к играющим со словами: «Мы два брата молодые. Два мороза удалые. Я мороз Красный нос. Я мороз Синий нос. Кто из вас решится в путь-дорожень-ку пуститься?». Третью и четвертую фразы водящие произносят по очереди. Дети отвечают: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз». После этих слов они начинают перебежку в «школу», находящуюся на противоположной стороне площадки. «Морозы» стараются запятнать («заморозить») как можно больше перебегающих. Запятнанные («замороженные») остаются на том месте, где их запятнали. При возвращении из «школы» «домой», по тому же сценарию, играющие могут выручить своих товарищей, коснувшись их. Игра продолжается с новыми водящими. Отмечаются лучшие «морозы» и те, кто не был «заморожен».

-«Передача мячей в колоннах». Участники образуют несколько команд с равным числом игроков, которые выстраиваются в колонну с дистанцией вытянутой руки. У направляющих в руках по мячу. По сигналу впереди стоящие передают мяч над головой стоящему сзади. Последний игрок в колонне, получив мяч, бежит с ним справа от своей колонны на место направляющего. Команда, чей игрок раньше принесет мяч, получает одно очко. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не побывают в конце колонны. Выигрывает команда, набравшая больше очков. При потере мяча его поднимают и продолжают игру. Передавать мяч можно только своему соседу. Следует разнообразить способ передачи мяча (сбоку, под ногами и т.п.).

-«Салки в парах». Игроки в парах держатся за руки. Одна (две) пара - водящая. Ее задача засалить как можно больше играющих пар, стремящихся избежать этого. Разнимать руки нельзя. Побеждает пара, засалившая большее число играющих.

-«Волк во рву». Игра проводится на площадке, посередине которой двумя параллельными линиями отмечается «ров», шириной 50-70 см. 1-2 водящих («волка») располагаются во рву. Остальные игроки («козы») размещаются на одной из сторон за линией «дома». По сигналу они бегут на противоположную сторону («пастбище»), перепрыгивая через ров. «Волки», не покидая ров, стараются осалить как можно больше «коз». Подсчитывается число осаленных игроков, и игра продолжается в обратном направлении. Смена «волков» через каждые 2-4 пробежки. Отмечаются лучшие «волки» и «козы».

-«Мяч сопернику». Две команды играют на волейбольной площадке. У каждой по 2 (3) мяча. По сигналу надо перебросить мячи через сетку на сторону соперника. Очко

присуждается команде, на чьей стороне не будет ни одного мяча. Побеждает команда, набравшая больше очков.

-«Борьба за мяч». Две команды играют на волейбольной или на другой площадке. У одной из них мяч. Задача ее игроков - выполнить заданное число передач мяча. Цель игроков другой команды - максимально осложнить ее выполнение или же перехватить мяч. После потери мяча или по истечении определенного времени команды меняются ролями.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях спортивно-оздоровительных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей

психологической подготовленности;

- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач спортивной школы. Высокий профессионализм тренера способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер может проводить ее во время тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
 - регулярное подведение итогов спортивной деятельности занимающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- тематические беседы.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания формируются понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в гандболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Восстановительные мероприятия

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в гандболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание - «Стрейтчинг».
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов.

Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера в управлении свободным временем занимающихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления, бассейн.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по

показаниям, но не чаще 1 -2 раз в неделю.

Медико-биологические средства проводятся под наблюдением врача.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН				
Этап	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (часов)	Сроки проведения	Краткое содержание
ФСН	Охрана труда, техника безопасности	≈2	1 занятие Через 4-6 месяцев Целевой инструктаж	Вводный, первичный инструктаж Повторный инструктаж
	Объяснение техники выполнения упражнения	≈1	постоянно	Перед каждым новым упражнением. На что направлено, безопасное выполнение.
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈1	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈1	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈1	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈1	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈1	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈1	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈1	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈1	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈1	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.	

Примерное распределение часов тренировочной работы на 52 недели 4,5 часов в неделю

п/п	месяц	Час/ неделя	сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь				январь				февраль				
	содержание		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1	ОФП	70	1,5	1,5	1,5	0,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	0,5	1,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1,5	1,5
2	СФП	24	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1								
3	Техническая подготовка	61	1	1	1		2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2			2	1
4	Теоретическая подготовка	12	1			1				1				1				1						1				
5	Тактическая подготовка	10																			1	1	1				1	1
6	Психологическая подготовка	10																		1					1	1		
7	Медико-биологические мероприятия	14		1	1			1	1			1	1			1			1				1					1
8	Игровая подготовка	26																			2				3	3		
9	Контрольные испытания	7				3																						
	Всего часов:	234	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5
п/п	месяц	Час/ неделя	март				апрель					май				июнь				июль				август				
	содержание		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1	ОФП	70	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1,5	0,5	0,5	0,5	1,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	1,5	1,5
2	СФП	24															1	1	1	1	1						1	1
3	Техническая подготовка	61	1			3	3	4	2	2			3	1			1	2	2	3	2							
4	Теоретическая подготовка	12	1			1				1						1		1									1	
5	Тактическая подготовка	10	1						1	1			1	1														
6	Психологическая подготовка	10	1	1	1						1	1			1	1												
7	Медико-биологические мероприятия	14					1		1									1									1	
8	Участие в спортивных соревнованиях,	26		3	3						3	3			3	3												
9	Контрольные испытания	7												2														2
	Всего часов:	234	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5

V. Особенности осуществления подготовки

Для зачисления на этап лицо, желающее пройти подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап подготовки.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гандбол».

СШОР использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации программы с учетом олимпийского цикла;
- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, участие в иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта — трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

VI. Условия реализации программы

Требования к материально-техническим условиям реализации программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, обучающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

При реализации программы допускается использование материально-технических условий предоставляемых СШОР другими организация, на основании соответствующих договоров, в том числе по договорам о сетевой форме реализации образовательных программ.

Материально-техническое обеспечение

- гандбольный мяч - 1 шт. на чел.;
- скакалка - 1 шт. на чел.;
- легкоатлетический барьер - 5 шт.;
- гимнастическая скамейка - 2 шт.;
- фишки(конусы) переносные - 10 шт.

Кадровые условия реализации программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей СШОР

В эру активного развития техник и методик преподавания, а также различных нововведений, вносимых государством в образовательный процесс, каждому без исключения тренеру – преподавателю для соответствия современным требованиям образовательных стандартов необходимо регулярно повышать профессиональную квалификацию. Новые технологии в образовании позволяют в полной мере осуществить данную задачу.

Повышение квалификации, а также переподготовка тренера – преподавателя наряду с обязательным требованием, может также рассматриваться как один из этапов самообразования.

Целью повышения профессиональной квалификации тренерско–преподавательских кадров является совершенствование имеющихся и открытие новых знаний, получение навыков в решении практических задач, улучшение качества подготовки спортсмена в целом.

Тренер-преподаватель успешно освоивший соответствующую дополнительную профессиональную программу и прошедший итоговую аттестацию, предоставляет в СШОР удостоверение о повышении квалификации и (или) диплом о профессиональной переподготовке установленного образца, действующий в течении четырех лет.

Иные условия реализации программы

К иным условиям реализации программы относятся трудоемкость программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие лиц, проходящих подготовку в СШОР устанавливается с 01 сентября и заканчивается 31 августа.

Учебно-тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей программу подготовки.

В СШОР проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программы устанавливается в часах и не должна превышать – двух часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия.

Информационно-методические условия реализации программы

Список литературных источников

1. Аганянц Е.К., Бердичевская Е.М., Демидова Е.В. Физиологические особенности развития детей, подростков и юношей: учебное пособие. - Краснодар: 1999. - 72 с.
2. Аршинник С.П., Барсукова Е.Ю., Тхорев В.И., Шиян В.М. Физическая подготовленность школьников: структура, состояние, динамика, средства и методы повышения, контроль: учебно-методическое пособие. - Краснодар: 2010. - 52 с.
3. Болонов Г.П. Физкультура в начальной школе: методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2005. - 128 с.
4. Игнатьева В.Я. Юный гандболист: практическое пособие. — М.: СГР, 1997.-218 с.
5. Игнатьева В.Я., Максимов В.С., Петрачева И.В. Гандбол: примерная программа для системы дополнительного образования детей. - М.: Советский спорт, 2003. - 116 с.
6. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2004.-216 с.
7. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2005. - 128 с.
8. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005. -232 с.

Перечень аудиовизуальных средств

- видеозаписи игр сильнейших команд с участия в Олимпийских Играх и Юношеских Олимпийских Играх;
- видеозаписи игр сильнейших команд с участия в Чемпионатах Мира, Европы;
- видеозаписи игр сильнейших команд участия в Первенствах Мира, Европы.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru
2. Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга – www.kfis.spb.ru
3. Федерация гандбола России - <https://rushandball.ru/>
4. Федерация гандбола Санкт-Петербурга - <https://vk.com/federationhandballspb>
5. Международный олимпийский комитет - www.olympic.org
6. Олимпийский комитет России - www.roc.ru
7. Всемирное антидопинговое агентство - www.wada-ama.org
8. Российское антидопинговое агентство - www.rusada.ru
9. РУСАДА для детей - www.rusada.ru/education/for-children
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - Lib.sportedu.ru
11. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.Lesgaft.spb.ru,
12. Государственное бюджетное учреждение «Санкт-Петербургский центр физической культуры и спорта» www.cfkis.spb.ru