

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа» ст. Крыловская
МО Крыловский район

ПРИНЯТА
на Педагогическом Совете
МБУ ДО ДЮСШ
Протокол № _____
от « ____ » _____ 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДОД ДЮСШ
_____ А.В. Крикус
« ____ » _____ 2016 г.
Приказ № ____ от _____

**Дополнительная общеразвивающая программа
для спортивно-оздоровительных групп
(комплексная)
(разработана в соответствии с действующими
нормативно-правовыми законодательными актами)**

Составители программы:

Тренер-преподаватель

Лапа Леонид Юрьевич

ст.Крыловская
2016 год

Содержание

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.

1.1 Порядок зачисления в спортивно-оздоровительные группы.

1.2. Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы.

1.3. Организация образовательной деятельности и режим тренировочной работы.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

2.1. Теоретическая подготовка.

2.2 Практическая подготовка.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям подготовки в рамках Программы.

3.2. Формы проведения тренировочных занятий.

3.3. Педагогический мониторинг эффективности учебно-тренировочного процесса.

3.4. Методические указания к проведению контрольно-переводных нормативов по ОФП.

3.5. Воспитательная работа.

3.6. Восстановительные мероприятия и средства.

3.7. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

4.1. Промежуточная аттестация .

4.2. Итоговая аттестация.

v. ГАНДБОЛ.

5.1 Общая физическая подготовка.

5.2 Специальная физическая подготовка.

5.3 Техническая подготовка.

5.4 Tактическая подготовка.

VI. НОРМАТИВЫ.

VII. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно – правовыми законодательными актами.

Программа предназначена для организации работы по дополнительным общеразвивающим программам в МБУ ДО ДЮСШ ст.Крыловской муниципального образования Крыловский район.

Раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый материал, система контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся в группы более высокой квалификации.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание дополнительного образования в группах спортивно-оздоровительного этапа в МБУ ДО ДЮСШ ст.Крыловская Муниципального образования Крыловский район.

Нормативная и правовая база для составления данной программы.

В данной программе представлен примерный план построения тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах, определена общая последовательность изучения программного материала, численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий физической культурой и спортом для детей начального школьного возраста, так и для подростков, не прошедших отбор на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам по избранному виду спорта.

Цель программы: привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой посредством систематических организованных занятий в детско-юношеской спортивной школе

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- 1) укрепление здоровья, содействие физическому развитию;
- 2) обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- 3) развитие двигательных и координационных способностей;
- 4) приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- 5) воспитание потребности заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- 6) содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Особенностями данной программы является направленность на овладение начальных основ видов спорта, а также реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся и материально-технической оснащённостью учебного процесса.

После обучения по данной программе возможно дальнейшее продолжение обучения в группах начальной подготовки при выполнении требований контрольных нормативов для зачисления на предпрофессиональные программы по избранному виду спорта.

Основополагающие принципы программы:

Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития занимающихся (общей и специальной физической подготовки, теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля).

Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической подготовленности.

Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

Ожидаемые результаты.

В результате обучения по программе, учащиеся должны знать:

- 1) основные понятия, термины в области физической культуры и спорта;
- 2) значение физической культуры и спорта для здорового образа жизни;
- 3) гигиенические знания и навыки.

уметь:

- 1) применять правила безопасности на занятиях;
- 2) владеть основами гигиены;
- 3) соблюдать режим дня;
- 4) выполнять упражнения, предусмотренные нормативной частью программы.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

Способы определения результативности.

Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии. Уровень общей

физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП, проводимых в начале и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП и желание продолжить занятия физической культурой и спортом на следующем этапе подготовки.

Настоящая программа состоит из трех частей:

Первая часть – нормативная, определяет возрастной диапазон зачисления детей в спортивно-оздоровительные группы детско-юношеской спортивной школы, численный состав занимающихся, режим работы и объем нагрузки по видам подготовки.

Вторая часть — программный материал, который содержит теоретическую и практическую подготовки. Практическая подготовка распределена по основным видам подготовки и годам обучения.

Третья часть – методическая, которая включает рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, проведению контрольно-переводных испытаний с целью определения уровня общей физической подготовленности, по организации педагогического контроля и воспитательной работы,

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1 Порядок зачисления в спортивно-оздоровительные группы

В спортивно-оздоровительные группы (СО) зачисляются дети с 7 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься физической культурой и спортом, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки, а так же не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительным предпрофессиональным программам по избранному виду спорта.

Также, в спортивно-оздоровительные группы могут быть зачислены учащиеся детско-юношеской спортивной школы, по каким-либо причинам (состояние здоровья, травма) не имеющие возможности продолжать обучение по предпрофессиональным программам.

1.2. Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы.

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 7-17 лет.

1.3. Организация образовательной деятельности и режим тренировочной работы.

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 46 недель.

В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки – спортивно-оздоровительный этап (СО).

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и спортивной подготовке

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Максимальное число обучающихся в группе	Максимальный режим учебных часов в неделю	Годовая нагрузка (часов)	Требования по физической и спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный	весь период	7-17	30	4	184	Переводные нормативы по ОФП, СФП

Примерный учебный план на 46 недель тренировочных занятий

План составлен с расчетом 42 недель занятий непосредственно в условиях учреждения дополнительного образования и 4 недель для тренировки в режиме спортивно-оздоровительной работы (летний лагерь, лагерь дневного пребывания, спортивно-оздоровительная площадка и др.)

№	Этап	Раздел подготовки	Количество часов в год
1		Теоретическая подготовка	10

2	Спортивно-оздоровительный этап	Общая и специальная физическая подготовка	94
3		Технико-тактическая подготовка	40
4.		Другие виды спорта и подвижные игры	20
5.		Участие в соревнованиях	6
6.		Самостоятельная работа	10
7.		Контрольное тестирование	4

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапе СО

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
Теоретическая подготовка (%)	3 – 4 %
Общая физическая подготовка (%)	60-62 %
Специальная физическая подготовка (%)	20-22%
Техническая подготовка(%)	10-12 %

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- 1) стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- 2) динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- 3) уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Учащиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

2.1. Теоретическая подготовка.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за свое решение заниматься физической культурой и спортом и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего спортсмена осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия соучеников. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих спортсменов необходимо приучать посещать спортивно-массовые мероприятия, соревнования, изучать особенности видов спорта, просматривать фильмы и спортивные репортажи по различным видам спорта.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование, творческие задания.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований по видам спорта.

План теоретической подготовки

№	Тема	Краткое содержание	Количество часов
1	Вводное занятие	Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки.	2
2	История физической культуры и спорта	История развития спорта в древнем мире. История развития спорта в России и за рубежом. Выдающиеся спортсмены нашей страны, нашего края, мира.	2
3	Места занятия Оборудование и инвентарь.	Место для проведения тренировочных занятий и соревнований по видам спорта. Инвентарь для тренировочных занятий. Особенности содержания инвентаря и оборудования.	2

4	Гигиенические навыки. Режим дня.	Режим дня школьников, занимающихся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Основы профилактики инфекционных заболеваний.	2
5.	Здоровый образ жизни.	Понятие здорового образа жизни. Закаливание организма. Вредные привычки и их профилактика. Физическая активность и ее влияние на растущий организм.	2

2.2 Практическая подготовка.

2.2.1 Общая физическая подготовка (ОФП)

Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

- Упражнения для комплексного развития качеств.

Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. общеразвивающие упражнения (ОРУ).

- Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

- Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью. Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

- Упражнения для развития гибкости. ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

- Упражнение для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

- Упражнение для развития скоростно-силовых качеств. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, преодолением препятствий.

- Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

- Упражнения различных видов спорта.

Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики.

- Подвижные игры и эстафеты.

2.2.2. Специальная физическая подготовка (СФП) с уклоном на избранный вид спорта. Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).

СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.

Задачи СФП следующие:

- 1) развитие физических способностей, необходимых для избранного вида спорта;
- 2) повышение функциональных возможностей органа и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта;
- 3) формирование телосложения спортсменов с учетом требований конкретной спортивной дисциплины.

Упражнения для СФП подбираются тренером-преподавателем с учетом вида спорта или отделения, на который зачислены ученики, а также их возрастом и физической подготовленностью.

Содержание специальной физической подготовки указывается в недельном плане-графике конкретной группы.

2.2.3 Техничко-тактическая подготовка (избранный вид спорта).

Техничко-тактическая подготовка - это процесс овладения специальными двигательными навыками, развития тактического мышления, творческих способностей.

Под термином "техника" подразумевается система движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же задачи. Как и всякое целесообразное обучение, техническая подготовка спортсмена представляет собой процесс управления формированием знаний, умений и навыков.

Тактическая подготовка является своего рода объединяющим началом и по отношению к другим разделам содержания тренировки. Высшей же практической формой тактической подготовки являются состязания. Важнейшим разделом тактической подготовки является овладение практическими элементами спортивной тактики: – целесообразными средствами и способами соревновательных действий, обуславливающими эффективность соревновательной борьбы; – способами рационального распределения сил в процессе соревнований; – приемами психологического воздействия на соперников и маскировки собственных намерений.

В процессе технической подготовки спортсмен овладевает базовыми и вспомогательными приемами и действиями. Критерием тактической подготовки является результативность техники.

Методические приемы, применяемые в процессе тактической подготовки:

- 1) формирование умений поддерживать определенный темп движений: скорость, ритм, систему взаимодействий, несмотря на сбивающие действия противника;
- 2) воспитание способностей мобилизовать все силы в ответственный момент;
- 3) воспитание способности действовать с максимальным напряжением сил независимо от преимущества над противником;
- 4) воспитание уверенности в своих силах, смелости и решительности;
- 5) апробирование технических приемов в условиях, максимально приближенных к соревновательным;
- 6) представление спортсмену возможности самостоятельно творчески решать определенные тактические задачи.

Для этого раздела программы характерен подбор тренером-преподавателем материала, исходя из возраста учащихся и вида спорта.

2.2.4. Другие виды спорта и подвижные игры

Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Акробатика — отличная разновидность гимнастики, развивающая координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Для развития общей выносливости (дыхательных возможностей) спортсмены занимаются бегом, плаванием. На первых этапах тренировки совершенствование общей выносливости достигается постепенным втягиванием организма во все больший объем работы, выражающийся в удлинении дистанции бега (плавания) при сохранении равномерного темпа.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у

занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебно-боевой деятельности.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает учащимся определенную установку на игру.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям подготовки в рамках Программы.

Процесс подготовки обучающихся строится в соответствии с задачами, стоящими на спортивно-оздоровительном этапе. Изучаемый материал Программы распределяется в определенной последовательности в соответствии с физической подготовленностью обучающихся.

Применяются методы: рассказ, показ, самостоятельное выполнение упражнения или его элементов.

3.2. Формы проведения тренировочных занятий. Основными формами осуществления тренировочных занятий являются

- теоретические занятия;
- групповые или индивидуальные тренировочные занятия;
- тестирование и контроль;
- участие в спортивных соревнованиях и тренировочных мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия, психологическая подготовка;
 - самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам (10% от общего объема тренировочной деятельности);
- посещение обучающимися официальных спортивных соревнований;
- организация и проведение совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

3.2.1. Теоретические занятия.

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей развития вида спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, первой медицинской помощи, гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований.

Занятия проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий, разбора методических пособий, кино и видео-материалов, публикаций в прессе, в сети Интернет, в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах.

Теоретические занятия проводятся самостоятельно или в комплексе с практическими занятиями.

3.2.2. Практические занятия.

На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся. Практические занятия различаются по цели (на тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые). В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности обучающихся. Также обучающиеся выполняют контрольные нормативы.

Основной формой организации освоения практических навыков в рамках Программы является групповое тренировочное занятие. Групповое тренировочное занятие состоит из трех частей:

- подготовительной;
- основной;
- заключительной.

Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения.

1) Подготовительная часть — (примерно 15-20% занятия), организация обучающихся, изложение задач и содержание занятия, разминка и подготовка обучающихся к выполнению нагрузок, формирование осанки, развитие координации движения и т.д.

2) Основная часть — (примерно 65-70% занятия), изучение, совершенствование техники упражнений, элементов, дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств.

3) Заключительная часть — (примерно 10-20% занятия):

- снятие напряжения: раскрепощение мышц, освобождение от нервной напряженности, снижение сосредоточенности;

- успокоение организма: активная нормализация функционального состояния сердечнососудистой и дыхательной систем;

- психическое стимулирование: завершение занятий на фоне положительных эмоций, что помогает подготовить позитивную установку на следующее тренировочное занятие;

- педагогическое заключение: краткая оценка деятельности и достижений занимающихся в свете поставленных перед занятием задач, ориентация на очередные достижения.

3.2.3. Рекомендации по организации психологической подготовки.

Основное содержание психологической подготовки обучающихся состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям спортом;

- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;

- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений;

- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности

спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта,

психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-

преподавателю следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на обучающихся, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

3.2.4. Участие в соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях.

Для спортивно-оздоровительного этапа не характерно обязательное участие учащихся в соревнованиях. Решение об участии принимает тренер-преподаватель совместно с учащимся (с его согласия). Участие в соревнованиях оправдано только в том случае, если результатом станет активизация тренировочного процесса у учащегося, его моральное и эмоциональное удовлетворение.

В спортивно-массовых, оздоровительных мероприятиях учащиеся спортивно-оздоровительных групп могут принимать активное участие, что будет способствовать расширению их двигательных навыков, психологическому настрою к соревновательной борьбе, воспитанию моральных качеств.

3.3. Педагогический мониторинг эффективности учебно-тренировочного процесса

Для оценки эффективности тренировочного процесса, качества освоения программного материала и уровня физической подготовленности используют метод педагогического наблюдения.

Важнейшие требования к педагогическому наблюдению:

- планомерность;
- целенаправленность;
- систематичность.

Количественные показатели освоения программы оцениваются по журналу учета посещения тренировочных занятий. Качественные показатели определяются по результатам выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП.

3.4. Методические указания к проведению контрольно-переводных нормативов по ОФП.

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся спортивно-оздоровительных организуется прием контрольно-переводных нормативов ежегодно, 2 раза в год — в начале и конце учебного года. Оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности.

Сдача контрольных нормативов проводится во время тренировочного занятия, содержание которого полностью посвящено определению уровня физической подготовленности.

Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов

1. Бег на 30, 500, 1000 метров

выполняется по беговой дорожке (старт произвольный) Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды

2. Прыжок в длину с места

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

3. Подтягивание на перекладине

Выполняется из виса хватом сверху непрерывным движением, до положения подбородка выше уровня перекладины и опусканием в вис до полного выпрямления рук. Не допускается поочередное сгибание рук, рывки ногами, туловищем, раскачивания, неполное выпрямление рук в положение виса. Пауза между подтягиваниями не более 5 сек.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек.

Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

5. Упражнение на гибкость

Выполняется наклон из положения стоя на возвышении (до 30 см) с фиксацией не менее 2 сек. Измеряется расстояние от линии опоры до уровня средних пальцев обеих рук. Дается 2 попытки. Результат не учитывается при сгибании ног в коленях.

6. Поднимание ног на шведской стенке

Выполняется из положения виса на шведской стенке. Поднимаются прямые ноги на высоту 90° и выше. Засчитывается количество раз.

7. Бросок набивного мяча

Выполняется с места от ограничительной линии. Расстояние броска измеряется как расстояние от внешней ограничительной линии до точки падения снаряда. Выполняется 2 попытки, засчитываются лучший результат.

3.5. Воспитательная работа

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель имеет для нее то же время, которое отведено на тренировочные занятия. Воспитательная работа в ДЮСШ связана с общеобразовательной школой и с семьями обучающихся. Тренер должен постоянно следить, чтобы тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это должен обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться.

Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспитания, необходимо соблюдать следующие правила:

- требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;
- требование должно быть ясным и недвусмысленным;
- требование должно соответствовать уровню развития спортсмена и коллектива;
- требование должно быть предметным и понятным спортсменам и коллективу, поэтому требования нужно объяснять;
- контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели; его не следует превращать в выискивание ошибок;
- контроль не должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрывать причины;

- контроль должен побуждать спортсмена к самоконтролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

Суждения, преследуя цель фиксировать положительные и отрицательные особенности развития спортсмена и коллектива, служат как бы опорными пунктами для необходимых изменений воспитательных ситуаций

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность обучающегося. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки.

Важное место в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться соревнованиям. Наблюдая за выступлениями, поведением спортсмена, тренер может сделать вывод, насколько прочно сформировались у него морально-волевые качества. Тренеру следует постоянно помнить, что комплексный подход к воспитанию юного спортсмена предполагает изучение, учет и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту. Поэтому, разрабатывая план воспитательной работы, тренер должен предусмотреть особенности бытового поведения учащихся, их учебной и общественной деятельности, факторы влияния на их поведение и убеждения, чтобы уметь максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях и нейтрализовать это влияние.

Большое значение в воспитательной работе и формировании патриотизма обучающихся имеет знание российской символики, Гимна России, которым открываются все мероприятия, проводимые школой. Проводятся тематические и праздничные вечера: новогодние и рождественские праздники, подведение спортивных итогов года и встречи выпускников, Дни открытых дверей школы, Дни здоровья и др. Очень актуальны для учащихся и действенны встречи с ветеранами Великой Отечественной войны, сотрудниками правоохранительных органов. В подготовке и проведении этих традиционных мероприятий ребята принимают активное участие вместе с тренерами-преподавателями и административными работниками школы.

3.6. Восстановительные мероприятия и средства.

Для восстановления работоспособности обучающихся необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Система восстановления включает организационные формы ее реализации, подбор адекватных средств восстановления и контроль за их эффективностью.

Восстановительные мероприятия разделяются на 4 группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как стимуляция восстановления и повышение спортивных результатов возможно только при рациональном построении тренировки, соответствии между величиной нагрузки и функциональным состоянием юных спортсменов.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха.

Психологические средства способствуют снижению психического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Если такие психотерапевтические приемы регуляции психического состояния, как аутогенная и психорегулирующая тренировки, требуют участия квалифицированных психологов, то средства внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы следует широко использовать тренерскому коллективу спортивных школ.

Система гигиенических факторов состоит из следующих разделов:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;
- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса;
- специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке спортсменов в сложных условиях (жаркий климат, пониженная температура, временные факторы и т. д.).

В ее комплексной реализации на всех этапах подготовки принимают участие тренеры, медицинские работники и сами спортсмены.

Оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды проявляются во взаимоотношениях и влиянии людей, окружающих спортсменов (родители, родственники, товарищи, члены учебного и спортивного коллектива). Их постоянное влияние может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние спортсмена, его морально-волевую подготовку, спортивные результаты.

Тренеры должны хорошо знать и постоянно контролировать состояние социально-гигиенических факторов микросреды, а также принимать все меры для ее улучшения, используя различные средства и методы педагогических и других воздействий.

Вопросы личной гигиены связаны с использованием рационального распорядка дня, мероприятиями по уходу за телом, отказом от вредных привычек и др.

Рациональный распорядок дня позволяет:

- создавать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности;
- повышать спортивную работоспособность;
- воспитывать организованность и сознательную дисциплину;

В связи с различными условиями жизни и учебы, бытовыми и индивидуальными особенностями не может быть единого для всех распорядка дня. Однако необходимо:

- выполнять различные виды деятельности в определенное время;
- правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых;
- выбирать оптимальное время для тренировок;
- регулярно питаться;
- соблюдать режим сна.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Из средств физио- и гидротерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауну. Средства общего воздействия (массаж, ванны и т. д.) следует назначать по показаниям, но не чаще 1 — 2 раза в неделю. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

3.7. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

3.7.1. Общие требования безопасности:

В качестве тренера-преподавателя для занятий с обучающимися могут быть допущены лица, имеющие специальное образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

К занятиям по виду спорта допускаются лица с 7 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

В обязанности тренера-преподавателя входит проведение инструктажа с обучающимися по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и незакрепленных тренажерах и оборудовании;

- травмы при нарушении правил использования тренажеров, тяжелоатлетических станков, штанг, другого спортивного оборудования;
- обучающиеся на занятиях должны быть в специальной спортивной экипировке и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

Спортивный зал для занятий учащихся должен быть оснащен огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией, мед.аптечкой укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

Освещение спортивного зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17°C, влажность - не более 30-40%.

О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который информирует о несчастном случае администрацию Учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

В случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;

Обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них налагается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж.

Знание и выполнение требований и правил техники безопасности входит в должностные обязанности тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

3.7.2. Требования безопасности перед началом занятий:

- тщательно проветрить спортивный зал;
- проверить исправность и надежность установки и крепления всего оборудования;
- провести инструктаж с обучающимися по правилам поведения на занятиях и безопасного использования спортивного оборудования;
- проверить экипировку обучающихся;
- постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижения нагрузки).

3.7.3. Требования безопасности во время занятий в спортивном зале.

Тренировочные занятия в спортивном зале начинаются и проходят только под руководством тренера-преподавателя согласно расписанию или по согласованию с руководителем Учреждения;

Во время занятий обучающиеся обязаны:

- соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены;
- начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде (сигналу) тренера-преподавателя;
- не выполнять упражнения на неисправном, непрочном установленном и ненадежно закрепленном оборудовании;
- соблюдать дисциплину;
- внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя, самовольно не предпринимать никаких действий.
- соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

3.7.4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

При получении обучающимися травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, составить акт о несчастном случае, а при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из спортивного зала согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся поименным спискам. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и выполнять требования инструкции.

При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в Учреждении.

Поведение и действие всех должностных лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

3.7.5. Требования безопасности по окончании занятия:

- привести в исходное положение все оборудование, тренажеры;
- проветрить спортивный зал;
- снять спортивную одежду и обувь, тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.
- проверить противопожарное состояние спортивного зала и выключить свет.

3.7.6. Требования к экипировке, оборудованию, спортивному инвентарю.

Минимально необходимый для реализации Программы перечень спортивного оборудования и инвентаря, спортивной экипировке и материально технического обеспечения, включает в себя:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- раздевалки и душевые;
- медицинский кабинет;
- спортивное оборудование, инвентарь и экипировка с учетом требований программы.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе итоговой и промежуточной аттестации и предусматривает оценку уровня освоения Программы.

Оценка степени освоения Программы обучающимися состоит из следующих мероприятий:

- промежуточная аттестация на каждом этапе подготовки;
- итоговая аттестация обучающихся по окончанию освоения Программы - итоговые испытания.

4.1. Промежуточная аттестация включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке (тесты) и проводится в соревновательной обстановке для контроля освоения Программы по окончании каждого года обучения. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся посетил не менее 80 % тренировочных занятий в течение года и показал рост физической подготовленности.

4.2. Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам освоения Программы обучающимися и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической подготовке (тесты), сдачу зачета на знание предметных областей Программы.

Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе - получил зачет по теоретической подготовке и выполнил контрольные испытания не менее, чем на 80 % комплекса контрольных упражнений по общей физической подготовке.

Успешное освоение программы и рост физической подготовленности может служить основанием для перевода учащихся на этап начальной подготовки. Форма проведения аттестации определяется Учреждением.

ОСНОВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ГРУППАХ

В спортивно-оздоровительных группах, как правило могут заниматься дети разного возраста, типа сложения, пола и физической подготовленности, а также имеющие различную мотивацию к занятиям физической культурой и спортом. Эти факторы накладывают на педагога, работающего с такой группой, определенные задачи по выбору методов и содержания специальной физической и технической подготовки.

Целесообразно при выборе оптимального содержания тренировочного процесса учитывать такие факторы как:

1. физическая подготовленность учащихся;
2. возрастные особенности (периодизация развития школьников);
3. гендерные;
4. интересы и мотивация учащихся данной группы.

Так как в практике детско-юношеских спортивных школ спортивно-оздоровительные группы комплектуются на каждом отделении (по виду спорта), тренеру-преподавателю следует учитывать этот вид при построении рабочей программы.

Данный материал позволяет тренеру-преподавателю подобрать наиболее целесообразные упражнения в специальной физической и технико-тактической подготовке для учащихся групп спортивно-оздоровительного периода.

v.ГАНДБОЛ

5.1 Общая физическая подготовка

Строевые упражнения.

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Виды строя: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и развернутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте, переход на ходьбу и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменения скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса:

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и равномерно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног:

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных и коленных суставах; приседания; отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем

и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных 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 и повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; 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. Лазания по канату, шеренгу, 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:

Повторное пробегание отрезков от 30 до 100 м со старта и с хода с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости:

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание; выкруты и круги. Упражнения на гимнастической стене, 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 2-3 теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнения со скалкой: пробегание под скакалкой, прыжки. Эстафеты типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов

одновременно(4 гандбольных мяча), ловлей и метанием мячей. Играл 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 (мячей, скамеек и др. «чехарда»). Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице

вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, песку, с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метанием. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. Упражнения для развития общей выносливость:

Бег равномерный и переменный 500,800,1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 часа(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 10км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини - футбол, (для мальчиков и девушек). Марш-бросок. Туристические походы.

5.2 Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести:

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 1 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 мяч. Бег за лидером без смены и со сменой направления(зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие дистанции с прыжком в конце, середине, начале дистанции. Бег с резкой остановкой и рывком в любом направлении. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх(одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу(на дальность при определенном кол-ве прыжков; на кол-во прыжков при определенном отрезке от 10 до 50м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны(одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями(пояс, манжеты, на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении броска.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо, 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,, теннисным мячом(сжимание). Имитация броска с амортизатором(резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине на скамейке.

Метание мячей различного веса и объема(теннисного, хоккейного, мужского и женского гандбольного, набивного мяча весом 1 кг (на точность, дальность, быстроту). Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок(игра в «городки»). Удары по летящему мячу(волейбольному и гандбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Падение в сторону на бедро и туловище. 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 поворотов, кувырков, рывков, падения. Ловля мяча после рывка, кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и гандбольного мяча во внезапно появляющуюся цель. Броски мяча в стену(батут) с расстояния от 1 до 9 м последующей ловлей (на время и кол-во раз).

Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, седа. Ловля и передача мяча в момент перепрыгивания препятствий (скамейки, мяча), спрыгивание с возвышения, напрыгивание на возвышение.

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 ударом о 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. Комбинирование упражнения состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точностью постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линий).

Эстафеты с прыжками, бегом, изменениями направлений, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м(тень). Подвижные игры: «Салки» (осаливать только в спину, в стопу, в кисть руки); «Выжигало» (на чьей стороне окажутся сразу два мяча: через волейбольную сетку, под сеткой, через гимнастическую скамейку с ударом в площадку на своей стороне); «кто быстрее» выбьет цели (мячи, булавы) на стороне противника; «Борьба за мяч».

Упражнения для развития специальной выносливости.

Многokратные повторения упр-ий в беге, прыжках, технико-тактических упр-ий с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). Для воспитания специальной выносливости упр-ия выполняются в состоянии эмоционального напряжения и состоянии утомления.

Режимы интенсивности нагрузки по частоте сердечных сокращений следующие: малая интенсивность 130уд. Мин; средняя от 130 до 150уд.мин; большая от 150 до 170уд.мин; высокая –от 170 и выше уд. Мин.

В группах начальной подготовки применяются нагрузки малой и средней интенсивности. Допустимы в каждом занятии кратковременные нагрузки большой интенсивности с длительными паузами отдыха.

В учебно-тренировочных группах 1-2 года обучения нагрузки в подготовительном периоде малой и средней интенсивности, в соревновательном – среднем и 2-3 в месяц – большой. В учебнотренировочных группах 3-4 года обучения в подготовительном периоде нагрузки средней интенсивности и 1 раз в неделю –большой. В соревновательном периоде используются нагрузки большой и средней интенсивности.

В группах спортивного совершенствования используются нагрузки средней и преимущественно большой интенсивности, а 2 раза в недельном цикле высокой. Нагрузки малой интенсивности применяются в качестве восстановительных.

5.3Техническая подготовка.

Техника нападения.

Перемещение. Бег по прямой с ускорением, рывок, бег зигзагом, с поворотом на 90 , 180 градусов; бег лицом, боком, спиной вперед; бег скрестным шагом; остановка одной или двумя ногами; прыжки в высоту, в длину (вперед) с места и с разбега, толкаясь одной или двумя ногами.

Владение мячом. Ловля двумя руками на месте мяча, летящего на разном уровне и из разных направлений: ловля мяча: катящегося, с отскоком от площадки, в движении, в прыжке.

Передача мяча одной рукой (левой и правой) хлестом с верху, сбоку в опорном положении с места, с места с последующим перемещением. Передача мяча с разбега со скрестным шагом и обычными шагами в движении партнеров в одном направлении. Передача мяча с прямой, навесной траекторией и с откосом от поверхности площадки.

Бросок мяча одной рукой (правой и левой) одноударное и многоударное на месте, перемещаясь шагом и бегом по прямой, зигзагом с различной скоростью.

Техника защиты.

Перемещение. Ходьба приставным шагом в стойке на полусогнутых ногах (вправо-влево боком). Бег в стойки на полусогнутых ногах зигзагом, челночный(вперед назад, вправо-влево). Блокирование мяча двумя руками сверху. Блокирование игрока.

5.4Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор и применение игровых действий, состоящих из перемещений, ловли, передачи, ведения, броска в зависимости от конкретных ситуаций. Уход от защитника без мяча. Понятие о передаче поступательной, встречной, сопровождающей.

Групповые действия. Действия двух нападающих против одного защитника, трех против двух.

Командные действия. Действия с целью выбора свободного места.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Опека игрока без мяча неплотная и плотная, противодействие игроку с мячом.

Командные действия. Переключение от нападения к защите. Понятие о личной системе защиты.

VI. НОРМАТИВЫ

для контроля за освоением общеразвивающей программы

Так как общеразвивающая программа ставит своей целью привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой посредством систематических организованных занятий в детско-юношеской спортивной школе, а именно:

- 1) укрепление здоровья, содействие физическому развитию;
- 2) обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- 3) развитие двигательных и координационных способностей;
- 4) приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

5) воспитание потребности заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья, и зачисляются на спортивно-оздоровительный этап дети разной физической подготовленности, разного возраста, пола и с различной мотивацией к тренировочным занятиям, то и жестких требований по выполнению каких-либо нормативов данная программа не ставит.

Развиваемое физическое качество	Юноши	Девушки
	Контрольные упражнения	Контрольные упражнения
Скоростные качества	Челночный бег 3x10	Челночный бег 3x10
	Бег 30 м с высокого старта	Бег 30 м с высокого старта
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места
	Прыжки через скакалку	Прыжки через скакалку
Силовые качества	Подтягивание на перекладине	Подтягивание на низкой перекладине

VII. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Список литературных источников:

1. Агафьев В.В. Воспитание будущих спортсменов. – М, 2004. – 255 с.
2. Веселов П.И. Особенности обучения и воспитания школьников в ДЮСШ. – М, 2006. – 311 с.
3. Губа В.П. Прогнозирование двигательных способностей и основа ранней ориентации в спорте: учебно-методическое пособие. – Олимпия-Пресс, 2007 – 115 с.
4. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
5. Менхин Ю. Теория, методика, практика. – Физкультура и спорт, 2006. – 312 с.
6. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240с.
7. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208с.
8. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003
9. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
10. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
11. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства . - Terra-Спорт, 2003 г., 176 с.
12. Игнатьева В.Я. «Юный гандболист», изд. «С.Принт», 1997г.
13. Климов Ю.М. «Хочешь стать Олимпийцем?», изд. «Методист», 1983г.
14. Клусов Н.П. «Ручной мяч 7:7», изд. «Физкультура и спорт» 1971г.
15. Клусов Н.П. «Тактика гандбола», изд. «Физкультура и спорт» 1980г.
16. Максимов В.С. «Пособие для тренеров, преподавателей и студентов ИФК», «МГДТДиЮ», 2000г.
17. Шестаков И.Г. «Техническая подготовка гандболистов», изд. «Методист», 1997г.
18. Шестаков И.Г. Шестаков П.М. «Тактическая подготовка гандболистов», изд. «Методист», 1997г

Перечень аудиовизуальных средств:

Аудиовизуальные средства обучения (АВСО) - особая группа технических средств обучения, получивших наиболее широкое распространение в учебном процессе, включающая экранные и звуковые пособия:

- Видеозаписи с соревнований различного уровня.
- Презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, профилактика травматизма в спорте, история Олимпийского движения, история развития спорта в России и за рубежом, выдающиеся спортсмены нашей страны, нашего края, мира; техника выполнения упражнений, закаливание организма, вредные привычки и их профилактика.

Перечень Интернет-ресурсов:

«<http://www.minsport.gov.ru>» - Министерство спорта Российской Федерации

«<http://olympic.ru>» - Олимпийский Комитет России

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России.

Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала

