

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва № 5»  
(МБУДО СШОР № 5)

Утверждаю

Директор МБУДО СШОР № 5



/ Л.В. Минабутдинова

Приказ № 1409 от 27.03.23г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «гандбол»**

г. Ижевск  
2023

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ</b> .....	<b>4</b>
1.1. Цель, задачи, специфика дополнительной образовательной программы .....	4
1.2. Характеристика вида спорта «гандбол» и его отличительные особенности .....	7
1.3. Структура системы многолетней подготовки .....	9
<b>2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ</b> .....	<b>11</b>
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам; количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» .....	11
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	14
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	15
2.4. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки .....	16
2.5. Годовой тренировочный план .....	19
2.6. Календарный план воспитательной работы .....	20
2.7. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним .....	21
2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию .....	23
<b>3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b> .....	<b>24</b>
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий .....	24
3.2. Структура годичного цикла (продолжительность периодов, этапов, мезоциклов) .....	28
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов .....	30
3.4. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований .....	31
3.5. Программный материал для практических занятий .....	33
3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки .....	70
3.7. Планы применения восстановительных средств .....	73
3.8. Инструкторская и судейская практики .....	75
<b>4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ</b> .....	<b>76</b>
4.1. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки .....	77
4.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку .....	78
4.3. Организация комплексного контроля. Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль .....	82

<b>5.</b>	<b>ПЕРЕЧЕНЬ ИСТОЧНИКОВ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ</b>	
	<b>ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>86</b>
5.1.	Список литературы.....	86
5.2.	Перечень интернет-ресурсов .....	87

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

### 1.1. Цель, задачи, специфика дополнительной образовательной программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», утвержденным приказом Минспорта России от 02.11.2022 № 902 (далее - ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин в соответствии  
со Всероссийским реестром видов спорта

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Гандбол	011 001 2 6 1 1 Я
Пляжный гандбол	011 002 2 8 1 1 Я

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол», утвержденной приказом Минспорта России от 06.12.2022 г. №1146 и других нормативно-правовых актов, регулирующих вопросы осуществления спортивной подготовки.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки; воспитание спортсменов высокой квалификации; подготовка спортивного резерва сборных команд Удмуртской Республики, Российской Федерации.

Спортивная подготовка по Программе осуществляется в учреждении по следующим этапам: этап начальной подготовки (далее – ЭНП); учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ); этап совершенствования спортивного мастерства (далее – этап ССМ); этап высшего спортивного мастерства (далее – этап ВСМ).

Достижение поставленной цели Программы предусматривает решение основных задач:

-организация тренировочного, методического воспитательного процессов, направленных на осуществление разносторонней физической и специальной спортивной подготовки, укрепление здоровья и личностное развитие лиц, проходящих спортивную подготовку;

-обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва и подготовки спортсменов высокого класса, организация и осуществление специализированной подготовки;

-формирование спортивного мастерства обучающихся, воспитание специальных психических качеств, приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;

-подготовка спортсменов высокого класса, спортивного резерва для сборных команд города Ижевска, Удмуртской Республики и Российской Федерации.

Результатом реализации Программы являются:

на этапе начальной подготовки

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта «гандбол»;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

на учебно-тренировочном этапе

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «гандбол»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «гандбол»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

на этапе совершенствования спортивного мастерства

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «гандбол»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

на этапе высшего спортивного мастерства:

-сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

-повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

-повышение функциональных возможностей организма;

-закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

-выполнение плана индивидуальной подготовки;

-достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;

-сохранение здоровья.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития. Тренировочный процесс строится, исходя из задач этапа спортивной подготовки.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта гандбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера-преподавателя допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) утверждается директором учреждения после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических (60 минут) часах.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться следующие условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы текущего и последующего этапов спортивной подготовки.

Программный материал для практических занятий представлен в Программе по каждому этапу подготовки.

## 1.2. Характеристика вида спорта «гандбол» и его отличительные особенности

Правила игры по дисциплине «гандбол» утверждены приказом Министерства спорта России от 18.07.2018 № 665. Игра проводится в рамках правил, разрешающих противоборство, но пресекающих грубость и неспортивное поведение.

В гандбол играют на прямоугольной площадке длиной 40 м и шириной 20 м, с воротами 2×3 метра. На площадке есть разметка, она показывает следующие линии: боковая, лицевая, средняя, линия площади ворот, линия свободных бросков, линия штрафных бросков.

Матч длится два тайма по 30 минут, с перерывом 10 минут.

Основное игровое время для детских команд в возрасте 12-16 лет составляет 2х25 минут, для детских команд в возрасте 9-12 лет составляет 2х20 минут. В обоих случаях время перерыва между таймами обычно составляет 10 минут.

После перерыва команды меняются сторонами площадки.

В ходе игры тренеры обеих команд, вправе взять по одному тайм-ауту длительностью в 1 минуту.

В каждой команде по 14 игроков – на поле 7 игроков, в замене 7 игроков. Позиции (амплуа) игроков следующие:

вратарь;

центральный или разыгрывающий - играет по центру поля и разыгрывает мяч в игровых комбинациях.

угловые или крайние - играют на флангах.

полусредние - играют между центром и угловыми игроками.

линейный - играет на 6-ти метровой линии и, по сути, является защитником.

Позиции (амплуа) игроков указываются в заявке на участие в соревновании.

За время игры можно делать замены. Новый игрок должен зайти на площадку только после ухода заменяемого, и проходить они должны только через линию замены. Если правило нарушили, то игрока удаляют на две минуты, а сопернику дают право на свободный бросок.

Задача каждой команды - забросить максимальное количество мячей в ворота соперника. Ничьи в гандболе допускаются, но в некоторых случаях, например, на турнирах с выбыванием, в случае ничейного исхода в основное время, назначается дополнительный тайм (2 по 5 минут); если и он не выявляет победителя, назначается второй дополнительный тайм; если он также заканчивается с ничейным итогом, то команды пробивают пенальти – по 5 бросков с 7-метровой отметки.

Все действия с мячом выполняются руками. При этом при броске нельзя заступать за линию, ограничивающую 6-метровую зону перед воротами.

Мячи, используемые в гандбольных матчах, сделаны из кожи или синтетического материала и должны иметь сферическую форму. Поверхность мяча не должна быть блестящей или скользкой. Игроки пользуются липкой мастикой, мяч несильно накачан и его удобно захватывать рукой.

Гандбольные мячи делятся на мячи для начинающих и профессионалов, на матчевые и тренировочные. Гандбольные мячи бывают 3 размеров: окружность 50-52 см, вес 290—330 грамм для команд мальчиков 8-12 лет и девочек 8-14 лет; окружность 54-56 см, вес 325—375 грамм для женских команд старше 14 лет и мужских команд 12-16 лет; окружность 58-60 см, вес гандбольного мяча 425—475 грамм для мужских команд старше 16 лет.

Основу игры составляют естественные движения - ходьба, бег, прыжки, метания,

которые выполняются различными способами и во всевозможных сочетаниях.

С мячом руках можно стоять на месте не больше трех секунд и делать не больше трех шагов. Но если игрок ведет мяч, то перемещаться по площадке можно сколько угодно.

Игроки могут бросать, ловить, останавливать, толкать или отбивать мяч руками, головой, туловищем, бедрами и коленями. Они не могут касаться мяча ногами или какой-либо частью тела ниже колена.

Гандбол - это вид спорта с телесным контактом. Кроме того, поощряются атакующие стратегии, в то время как пассивная игра приводит к предупреждению и потере владения мячом для команды.

В гандболе командам не разрешается удерживать мяч, не пытаясь атаковать или бить по воротам, а также они не могут многократно откладывать действия, такие как вбрасывания. Эта пассивная игра наказывается штрафным броском в ворота команды, владеющей мячом, и если после четырех передач не было нанесено ни одного удара по воротам, штрафной бросок присуждается команде противника. Команды предупреждаются о том, что им следует дать шанс изменить свой подход к атаке до наложения штрафных санкций.

В спортивной дисциплине «пляжный гандбол» (бич-гандбол) командная игра с мячом проводится на песчаных площадках. Площадка для игры в пляжный гандбол представляет собой прямоугольник 27 x 12 метров, включающий игровую зону и две площадки ворот.

Поверхность площадки должна быть засыпана песком глубиной не менее 40 см. Вокруг игровой площадки должна быть предусмотрена зона безопасности размером примерно 3 м. Игровая зона 15 x 12 метров. Её границы обозначаются цветной лентой или верёвкой шириной не более 8 см. Все линии на площадке являются составной частью площади, которую они ограничивают. Каждый период длится 10 минут. Перерыв между ними - 5 минут.

Каждая игра по пляжному гандболу проводится между двумя командами. Команда состоит из 8 игроков. 6 игроков и вратарь должны находиться на площадке в начале игры. Каждая команда должна иметь не менее 4 игроков на игровой площадке (3 полевых игрока и 1 вратарь). Остальные игроки являются запасными и должны оставаться в зоне замены. Если число игроков с правом играть становится менее 4-х, игра прекращается и победителем объявляется команда соперника.

Все полевые игроки команды должны быть одеты в одинаковые майки без рукавов. Цвет и дизайн формы одной команды должны чётко отличаться от цветов другой команды. Вратари должны иметь форму, цвета которой четко отличаются от цвета формы полевых игроков обеих команд и вратаря команды соперника. Все игроки должны играть босиком. Запрещается играть в спортивной или любой другой обуви, но разрешается играть в носках или бинтовать ступни

Все соревнования по гандболу в Российской Федерации объединены общероссийской спортивной федерацией по гандболу (далее - ФГР) в единую систему российского гандбола, включающую в себя официальные спортивные соревнования по гандболу, включенные в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (ЕКП), физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации.

Соревнования по дисциплине «гандбол» организуются для мужских, женских команд.

Соревнования по пляжному гандболу организуются для мужских, женских и смешанных команд.

Различие двух дисциплин заключается в организации соревновательной деятельности



и правилах игры. Спортивная подготовка для этих двух дисциплин идентична и реализуется на основании одной программы.

Все проводимые соревнования можно охарактеризовать как основные и вспомогательные.

К основным соревнованиям относятся те, по результатам которых определяется спортивная квалификация и присваиваются звания победителей или чемпионов.

Отборочные соревнования, или турниры претендентов, проводятся с целью выявления сильнейших команд для участия в следующем этапе соревнований.

К вспомогательным соревнованиям относятся: контрольные, показательные, товарищеские, сокращенные (блицтурниры).

Контрольные встречи проводятся с целью подготовки и проверки готовности команд к предстоящим основным соревнованиям.

Товарищеские встречи проводятся в учебно-тренировочных целях или в плане традиционных соревнований. Они планируются между отдельными командами или организуются для группы команд.

Показательные встречи служат популяризации гандбола.

Сокращенные соревнования проводятся в течение нескольких часов. Их планируют в праздничные дни, на открытие и закрытие сезона. Игры проводят по сокращенному времени.

Таблица 2

Система всероссийских соревнований по гандболу

Уровень соревнований	Год проведения				Участники
	1-й	2-й	3-й	4-й	
<b>Чемпионаты России</b>					
Суперлига	+	+	+	+	Клубные команды
Высшая лига	+	+	+	+	
Первая лига	+	+	+	+	
Дублирующие составы суперлиги	+	+	+	+	Дубли
<b>Спартакиада учащихся России</b>					
<b>Всероссийские студенческие игры</b>					
<b>Первенства России, возраст</b>					
Первенства федерального округа, субъекта РФ, муниципального образования и др.					

Планирование спортивных соревнований носит централизованный характер.

### 1.3. Структура системы многолетней подготовки

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по гандболу;

- система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям гандболом и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность;

- соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, и участие в них спортсменов в соответствии с календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных, физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий. Соревновательный процесс является специфической формой деятельности в спорте, определяет цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

- процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалифицированными кадрами.

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам; количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Главными критериями для зачисления и перевода обучающихся служат возраст и уровень спортивной подготовки спортсменов, находящихся на конкретном этапе спортивной подготовки.

Система спортивного отбора включает в себя:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта гандбол;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 8 лет, желающие заниматься гандболом. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на развитие личности обучающихся, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

К критериям оценки результатов реализации Программы на этапе начальной подготовки относятся возраст, состояние здоровья спортсменов, соответствие уровня двигательных способностей требованиям вида спорта гандбол, проявление устойчивого интереса к занятиям спортом у обучающихся, начиная со второго года подготовки приобретение опыта участия в спортивных соревнованиях.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются дети от 12 лет.

Спортсмены, прошедшие необходимую спортивную подготовку на этапе НП переводятся на учебно-тренировочный этап. В исключительных случаях: при включении в состав сборной УР, динамики прироста индивидуальных физических качеств, участия в соревнованиях различного уровня, на УТЭ могут быть переведены спортсмены, прошедшие спортивную подготовку на этапе НП не менее 1 года, при условии выполнения ими нормативов по общей и специальной физической подготовке, установленных программой спортивной подготовки.

Спортсмены, не проходившие в учреждении спортивную подготовку на этапе НП, зачисляются при условии выполнения ими нормативов по общей и специальной физической подготовке, установленных программой спортивной подготовки, имеющие медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки.

Обучающиеся УТЭ с 3 года обучения должны иметь спортивный разряд не ниже третьего юношеского.

К критериям оценки результатов реализации Программы спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) относятся состояние здоровья, уровень общей и специальной подготовленности, психологическая (овладение навыками самоконтроля) и функциональная готовность к перенесению нагрузок, устойчивая мотивация

к достижению высокого мастерства, уровень спортивных результатов, динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов, уровень освоения основ техники в виде спорта гандбол, стабильность состава обучающихся, участие в официальных спортивных соревнованиях.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены от 15 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже I взрослого спортивного разряда, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства, иметь медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки.

На данном и последующем этапах подготовка спортсменов осуществляется на основании индивидуальных планов.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 16 лет. Максимальный возраст не ограничен, если спортсмен показывает стабильный, высокий результат.

Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже «кандидата в мастера спорта», успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства, иметь медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки.

На данном этапе подготовка спортсменов осуществляется на основании индивидуальных планов.

К критериям оценки результатов реализации Программы спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства относятся состояние здоровья, устойчивая мотивация к достижению высокого мастерства, уровень спортивных результатов, повышение функциональных возможностей организма, выполнение плана индивидуальной подготовки, уровень профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха, качество ведения дневника самонаблюдения, стабильности демонстрации спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях. На этих этапах подготовки уровень достижения спортсменами результатов должен соответствовать уровню спортивных сборных команд Удмуртской Республики и спортивных сборных команд Российской Федерации.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки установлены федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» и представлены в таблице 3.

Таблица 3

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам; количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы для лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость группы (человек)
Этап начальной подготовки	2	8	16
Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	5
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	5

Таким образом, при формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- соблюдение необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- спортивные разряды и спортивные звания обучающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к качественному составу групп, указанные в таблице 4, разработаны в соответствии с требованиями ФССП.

Таблица 4

Качественный состав групп на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки		Требования к уровню подготовки	
Название	Год обучения	Результаты выполнения этапных нормативов	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды, звания)
Этап начальной подготовки (ЭНП)	1-2	выполнение нормативов по ОФП для зачисления на этап спортивной подготовки	-
Учебно-тренировочный этап (УТЭ)	1-2	выполнение нормативов по ОФП для зачисления на этап спортивной подготовки	-
	3-5	выполнение нормативов по ОФП и СФП и достижение уровня спортивной квалификации для зачисления и перевода на следующий год этапа спортивной подготовки	1-3 юношеский спортивный разряд, II-III взрослый спортивный разряд
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	не ограничивается	выполнение нормативов по ОФП и СФП и достижения уровня спортивной квалификации для зачисления и перевода на следующий этап спортивной подготовки	I взрослый спортивный разряд
Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)	не ограничивается	выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления и перевода на этап спортивной подготовки	КМС (кандидат в мастера спорта)

Перевод обучающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

Перевод из группы в группу на этапе начальной подготовки, а также на

тренировочный этап осуществляется на основании принципа индивидуализации: с учетом биологического возраста обучающихся, степени их полового созревания, уровня физического развития, двигательных возможностей, адаптационных возможностей организма в каждый возрастной период, психологической зрелости спортсмена, выполнения контрольных нормативов текущего и последующего этапов спортивной подготовки, закрепленных в программе.

Обучающиеся, не выполнившие контрольные нормативы текущего этапа спортивной подготовки, отчисляются.

Обучающиеся, выполнившие контрольные нормативы текущего этапа спортивной подготовки и выполнившие контрольные нормативы последующего планируемого этапа спортивной подготовки, с учетом требований ФССП, мнения законного представителя и тренера-преподавателя могут быть переведены (или зачислены) в ту группу и на тот этап спортивной подготовки, которым они соответствуют по возрастным и разрядным требованиям, при отсутствии медицинских противопоказаний.

Обучающиеся, выполнившие контрольные нормативы текущего этапа спортивной подготовки, но не выполнившие контрольные нормативы последующего планируемого этапа спортивной подготовки, с учетом мнения законного представителя и тренера-преподавателя могут продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет.

Перевод из группы в группу на **тренировочном этапе** осуществляется на основании принципа индивидуализации: с учетом анатомо-физиологических особенностей обучающихся, половых и возрастных различий, психологических особенностей, влияния физических качеств на результативность по виду спорта «гандбол», предупреждения переутомления и развития патологических изменений, приводящих к заболеваниям.

Обучающиеся, не выполнившие контрольные нормативы текущего этапа спортивной подготовки, отчисляются.

Обучающиеся, выполнившие контрольные нормативы текущего этапа спортивной подготовки и выполнившие контрольные нормативы последующего планируемого этапа спортивной подготовки, с учетом требований ФССП, мнения законного представителя и тренера-преподавателя могут быть переведены (или зачислены) в ту группу и на тот этап спортивной подготовки, которым они соответствуют по возрастным и разрядным требованиям, при отсутствии медицинских противопоказаний.

Обучающиеся, выполнившие контрольные нормативы текущего этапа спортивной подготовки, но не выполнившие контрольные нормативы последующего планируемого этапа спортивной подготовки, с учетом мнения законного представителя несовершеннолетнего и тренера-преподавателя могут продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет. При этом рассматривается уровень спортивных результатов обучающегося, краткосрочное планирование его потенциальных спортивных результатов; период, необходимый для достижения более высокого результата, включения в сборную команду УР.

## **2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Формирование групп спортивной подготовки, планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

Рост спортивного мастерства обучающихся зависит от рациональной структуры учебно-тренировочных нагрузок.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного

влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать на НПЭ - двух часов, на УТЭ - трех часов, на этапе ССМ - четырех часов, на этапе ВСМ - четырех часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. Тренировочные занятия не могут начинаться раньше 07.00 ч. и заканчиваться позже 22.00 ч.

Для осуществления тренировочного процесса необходимы четкие режимы работы по годам подготовки, которые представлены в таблице 3.

Норма часов тренерской работы устанавливается в астрономических часах.

Каждый этап спортивной подготовки должен соответствовать требованиям стандарта к объему дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Таблица 5

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	10	14	20	24
Общее количество часов в год	234	312	520	832	1040	1248

### 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Успешная реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки возможна лишь при правильной организации многолетней подготовки спортсменов и обязательном учете комплексной оценки результатов обучения и воспитания

обучающихся.

Основными формами осуществления спортивной подготовки в спортивной школе являются:

-групповые, индивидуальные и смешанные учебно-тренировочные и теоретические занятия;

-учебно-тренировочные мероприятия;

-участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

-работа по индивидуальным планам;

-контрольные мероприятия;

-медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;

-инструкторская и судейская практика;

В целях обеспечения круглогодичных учебных занятий и активного отдыха учащихся в период летних и зимних каникул в спортивных школах организуются оздоровительно-спортивные лагеря.

#### **2.4.Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

На учебно-тренировочном занятии применяемые средства и методы должны соответствовать направленности данного занятия, возрасту гандболиста, полу, уровню физической подготовленности. По своему содержанию каждое очередное учебно-тренировочное занятие должно быть связано с предыдущим и последующим.

Учебно-тренировочная нагрузка рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

Виды спортивной подготовки:

-общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

-специальная физическая подготовка(СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для вида спорта гандбол. СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике гандбола. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития. Основными средствами СФП спортсмена являются специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

-техническая подготовка - это процесс освоения спортсменами системы движений, соответствующей особенностям вида спорта гандбол и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

-тактическая подготовка – это процесс, связанный с развитием и совершенствованием способностей спортсменов вести спортивную борьбу в процессе специфической соревновательной деятельности.

-теоретическая подготовка - это комплекс необходимых знаний по теории и методике спортивной тренировки в той области, с которыми спортсмен сталкивается ежедневно.

Это прежде всего относится к режиму дня и питания, правилам личной гигиены и самоконтролю, изучению механизмов воздействия на организм человека физических нагрузок, законов жизнедеятельности и развития человеческого организма под воздействием спортивной тренировки, изучение правил соревнований.

-психологическая подготовка - это круг действий тренеров-преподавателей, спортсменов, которые направлены на формирование и развитие психических процессов и качеств личности спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления в соревнованиях.

В динамике тренировочных нагрузок должны сочетаться постепенность и



волнообразность. Волнообразность нагрузки стимулирует тренированность, предъявляя максимальные запросы к адаптационным возможностям организма гандболистов. Но они оправданы только при должной подготовленности спортсменов. Соотношение всех видов спортивной подготовки на разных этапах остается неизменным

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма спортсмена после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа четвертого года обучения, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового календарного плана, определенного данной тренировочной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового плана каждой группы был выполнен полностью.

Соотношение видов спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» указаны в таблице 6.

Таблица 6  
Соотношение видов спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап НП		УТЭ		Этап ССМ	Этап ВСМ
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Общая физическая подготовка, %	26-32	22-28	18-24	18-24	14-18	14-18
Специальная физическая подготовка, %	14-18	14-18	16-21	16-21	17-21	17-21
Техническая подготовка, %	32-34	30-32	26-28	24-26	18-20	14-16
Участие в спортивных соревнованиях, %	-	4-6	7-10	7-12	10-14	10-18
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, %	13-20	13-20	14-18	14-18	17-23	17-23
Инструкторская и судейская практика, %	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, %	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

Объем соревновательной деятельности по виду спорта «гандбол» указан в таблице 7.

1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

### 2.5. Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки в учреждении рассчитывается на 52 недели в год.

Годовой учебно-тренировочный план определяет объём учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки по годам обучения, с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Годовой учебно-тренировочный план составляется тренером-преподавателем на каждую группу и предоставляется директору учреждения не позднее чем за месяц до начала нового учебного года на утверждение.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Самостоятельная подготовка составляет не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. В ходе самостоятельных занятий двигательные задания, рекомендованные тренером-преподавателем, выполняются спортсменом самостоятельно без контроля со его стороны.

В соответствии с поставленными целями и задачами выделяют следующие формы индивидуальной (самостоятельной) подготовки:

- изучение теоретического материала по профилю спортивной подготовки;
- утренняя гигиеническая гимнастика;
- упражнения в течение дня;
- самостоятельные тренировочные занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. Ее продолжительность 15-20 минут. В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц на гибкость и дыхательные упражнения.

Самостоятельные тренировочные занятия направлены на подтягивание слабых сторон различных компонентов подготовленности спортсмена. Их содержание и продолжительность заблаговременно определяется и корректируется тренером-преподавателем. Значение таких занятий возрастает с ростом спортивного мастерства обучающихся. Особую роль самостоятельные занятия играют в подготовке голкипера.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1. Проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитаны исходя из астрономического часа (60 мин).

2. Используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

-перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

-ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых занятий, промежуточной и итоговой (в случае его проведения) аттестации;

-ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

-ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

## 2.6. Календарный план воспитательной работы

Реализация плана осуществляется одновременно во всех возрастных группах с учетом их возрастных особенностей (физических, интеллектуальных, психологических) и оказывает воспитательное воздействие, как на весь коллектив, так и на отдельно взятую личность ребенка.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее непосредственно во время учебно-тренировочного процесса, в процессе внеурочной деятельности, в процессе участия в соревнованиях и на учебно-тренировочных сборах, где используется свободное время обучающихся.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Воспитательная работа осуществляется с учетом возрастных особенностей обучающихся в образовательном, соревновательном, внеучебном процессе.

### **2.7. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждении ежегодно разрабатывается план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

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.

Обучающийся обязан знать нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

- раскрытие перед обучающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

- формирование у профессионально обучающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекалывания ответственности на третьих лиц;

- пропаганда отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Учет формирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся тренером-преподавателем.

В план антидопинговых мероприятий в учреждении, как правило, включаются:

- информирование спортсменов о запрещённых веществах
- ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами
- ознакомление с правами и обязанностями спортсмена
- повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья
- формирование критического отношения к допингу
- контроль знаний антидопинговых правил.

Обязательные темы для рассмотрения в рамках плана антидопинговых мероприятий:

1. Принцип строгой ответственности - спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

2. Запрещенный список

- критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
- отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред здоровью спортсмена, противоречит духу спорта; маскирует использование других запрещенных субстанций.
- Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год, публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

3. Сервисы по проверке препаратов

- list.rusada.ru
- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

4. Опасность БАДов

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);

- менее строгие стандарты качества;
- риск производственной халатности.

#### 5. Оформление разрешения на терапевтическое использование (ТИ)

- критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
- ретроактивное разрешение на ТИ.

Беседы с законными представителями обучающихся в рамках план антидопинговых мероприятий направлены на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

### 2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре предусматривают обеспечение (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 спортивной инфраструктуры) наличия:

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

Выполнение требований к материально-технической базе и инфраструктуре организации, осуществляющей спортивную подготовку, финансируется за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть Программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля, приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

#### 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Спортивная подготовка обучающихся имеет ряд методических и организационных особенностей:

- тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата;
- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием;
- надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

При построении тренировочного процесса необходимо руководствоваться следующими принципами:

- сознательности и активности;
- наглядности;
- систематичности или повторности;
- последовательности;
- постепенности;
- всесторонности;
- индивидуализации.

Принцип сознательности и активности. Чтобы в совершенстве овладеть техникой изучаемого двигательного действия, спортсмен должен сознательно и целеустремленно применять свои способности для достижения как конечной цели так и поэтапных целей, преодолевая трудности и неудачи. Активность подразумевает осмысленность изучаемого материала: понимание значения каждого элемента движения, контроль за движением, анализ ошибок и поиск путей их устранения.

Принцип наглядности – создание определённого понятия и образа действия, созерцания внешней картины движений и выявление простейших механизмов движения в том или ином элементе техники. Образ разучиваемого двигательного действия создается не только за счёт зрительного восприятия, но и за счёт ощущений слухового и вестибулярного анализаторов. Совокупность этих ощущений со словесным описанием действия центральной нервной системы создаёт полную картину двигательного действия.

Необходимо понимать, что один человек лучше воспринимает через зрительный, а

другой – через слуховой анализаторы. Определение ведущего анализатора поможет повысить эффективность процесса обучения, применяя для одного – предметно-чувствительного, а для другого – словесно-логическое объяснение материала.

Большое значение для принципа наглядности имеет обратная связь: выполнение выполняемых движений перед зеркалом, использование видеосъёмки и тому подобное. Следует также учитывать, что в младшем возрасте ведущую роль занимает чувствительное восприятие, создаваемая посредством образов и образных представлений.

Принцип систематичности или повторности выполнения двигательных действий непосредственно связан с достижениями совершенной техники движений. Двигательное действие, особенно сложное по технике, изучается и закрепляется только при многократном его повторении через оптимальные промежутки времени. Систематичность выполнения двигательного действия формирует следовой эффект в центральной нервной системе (ЦНС) и создаёт оптимальную интегральную функциональную систему данного действия.

Для более эффективного изучения двигательных действий необходимо помнить о следующих положениях:

- изучаемое действие закрепляется и совершенствуется только при повторном его выполнении;

- выполнение двигательных действий приводит к мышечному утомлению и утомлению ЦНС, поэтому необходимо время для полноценного отдыха и восстановления сил;

- во время выполнения двигательных действий и после них организм начинает приспособляться к условиям нагрузки, происходит изменения, которые сохраняются некоторое время, поэтому их надо подкреплять.

Таким образом, при обучении двигательным действиям они должны иметь оптимальную повторяемость выполнения и оптимальный промежуток времени между ними для восстановления, чтобы сохранить положительные сдвиги от предыдущих действий.

Принцип последовательности в процессе обучения заключается в правилах: от усвоенного – к неувоенному, от простого – к сложному, в соответствии уровня развития физических качеств.

Техника двигательного действия, изучаемая впервые, всегда опирается на уже знакомые, изученные движения. Поэтому необходимо расширять диапазон простых двигательных действий, на которые впоследствии можно опереться при изучении новых видов техники.

Порой, перед изучением техники двигательного уровня развития тех или иных физических качеств, требуемых для успешного овладения техникой. Поэтому всегда надо подбирать те упражнения для обучения, которые соответствуют уровню физического развития спортсмена, и по мере необходимости подтягивать его слабые стороны физической подготовленности.

Принципы постепенности напрямую связаны с применением (техники выполнения) физических нагрузок в процессе обучения и с усложнением техники выполняемых двигательных действий.

Следует всегда помнить, что чрезмерная нагрузка негативно влияет на организм новичка, поэтому необходимо подбирать для него оптимальные нагрузки. Сложностью подбора



оптимальных нагрузок является то, что величина нагрузок зависит от многих факторов: пола спортсмена, его возраста, уровня тренированности и других.

Принцип всесторонности связан с применением разнообразных, но схожих по структуре

упражнениями, направленными на решение основных задач. Нагрузку необходимо чередовать по объёму и интенсивности, постепенно её увеличивать, чтобы происходило привыкание организма. Нельзя забывать, что однообразные, постоянно применяющиеся упражнения вызывают адаптацию организма к ним, поэтому эффективность от их исполнения снижается.

Принцип индивидуализации в обучении возникает с разным уровнем подготовленности;

с половыми и возрастными различиями; с анатомо-физиологическими особенностями индивидуума; его психологическими особенностями и различной степени реагирования организма каждого человека на тренировочный процесс.

На начальном этапе больше времени уделяется общей физической подготовке. На последующих этапах – совершенствованию тактического мастерства и специальной физической подготовке.

Обучение технике и тактике, развитие физических и волевых качеств осуществляется посредством систематического выполнения физических упражнений, то есть основного средства тренировки.

Тренировочные занятия являются самыми малыми завершёнными структурными компонентами системы спортивной подготовки.

Каждое занятие должно иметь трехчастную структуру: вводно-подготовительную, основную и заключительную части.

Вводно-подготовительная часть тренировочного занятия предназначена для организации обучающихся и подготовки их к последующей работе. Продолжительность этой части должна составлять 20- 25% общего времени тренировочного занятия. В содержание вводно-подготовительной части в обязательном порядке следует включать беговые упражнения и стрейчинг. Ведущей формой организации занимающихся служит фронтальный способ.

Основная часть тренировочного занятия, продолжительностью 70-75% общего времени, предназначена для непосредственного решения задач подготовки гандболистов. Ее содержание составляют двигательные задания, направленные на овладение и совершенствование в выполнении приемов игры, согласованности игровых взаимодействий, а также на воспитание двигательных способностей. Приоритетными организационными формами данной части тренировочного занятия служат групповая и индивидуальная.

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки и активизации процессов восстановления. Ее продолжительность составляет 5-10% времени всего тренировочного занятия. Приоритетной организационной формой здесь вновь является фронтальный способ, а ведущими средствами – дыхательные, беговые упражнения в спокойном темпе и растяжки.

Моторная плотность тренировочных занятий на всех этапах подготовки должна составлять не менее 50%.

Влияние физических качеств на результативность

Таблица 9

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	2
Гибкость	1
Координация	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Для правильной организации и проведения тренировочного занятия важное значение имеют:

-своевременность начала занятий;

подготовка и состояние места тренировочного занятия (условия в месте проведения занятий (температура и влажность воздуха), наличие спортивного инвентаря, одежды и обуви обучающихся;

-подготовленность спортсменов к занятию и их эмоциональное настроение;

-подготовленность тренера-преподавателя к занятию (наличие и качество документов, сопровождающих тренировочный процесс (конспект тренировочного занятия, журнал учета групповых занятий спортивной школы, индивидуальные планы работы спортсменов).

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «гандбол», а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

### 3.2 Структура годового цикла (продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Современное представление о планировании подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроцикл тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

Мезоцикл - структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

Годичный цикл по виду спорта «гандбол» состоит из трех периодов:

- подготовительного;
- соревновательного;
- переходного.

Каждый период имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми применяются те или иные наиболее эффективные средства и методы тренировки. Продолжительность периодов зависит от состояния (оперативного, текущего и этапного) обучающихся и календаря соревнований.

В соответствии с числом основных соревнований, предусмотренных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» подготовка на всех этапах строится на основе двух макроциклов, каждый продолжительностью около полугода.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный - фазе ее стабилизации, а переходный - фазе временной ее утраты.

Мезоциклы (средние циклы) различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют этапы и периоды годового цикла.

Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и планируется тренировочная работа.

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У менее квалифицированных спортсменов общеподготовительный этап более продолжительный.

Основная направленность первого этапа: создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у молодых спортсменов удельный вес упражнений по общей физической подготовке превышает удельный вес упражнений по специальной физической подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации вес упражнений

специальной физической подготовки увеличивается.

Методы тренировки на данном этапе специализированы меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается игровому, равномерному и переменному методам. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует поведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа – непосредственное становление спортивной формы. Здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических качеств, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта. Одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Изменяется состав средств тренировочного занятия. Помимо специально-подготовительных упражнений используются соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно и непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В тоже время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Соревновательный период. Основная цель – сохранение формы и на основе этого – реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта.

Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интегральный).

Интервалы отдыха между соревнованиями должны быть достаточны для восстановления работоспособности спортсменов.

Переходный период. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определено уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовки в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и многотипных нагрузок. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада.

Типы и структура мезоциклов. Построение тренировочного процесса в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный и др.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого мезоцикла начинается подготовительный период. Больше внимания уделяется средствам общей физической подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная

работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей.

Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Тренировочная работа сочетается с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена.

Соревновательные мезоциклы – это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Основная задача – восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не столько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

### 3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на четырёхлетний олимпийский цикл. Тренер-преподаватель планирует не только результат, но и возможное занятое командой место на соревнованиях. Тренер-преподаватель совместно со спортсменами определяет контрольные, отборочные основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки. Тренер-преподаватель должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсменов;
- стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта гандбол;
- спортивную квалификацию и опыт спортсменов;
- результаты, показанные спортсменами в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсменов;
- уровень спортивной мотивации спортсменов;
- уровень психологической устойчивости каждого спортсмена, его моральное состояние;
- обстановку в семье спортсмена, наличие поддержки близких ему людей, наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности семьи спортсмена;
- прочие обстоятельства, от которых может зависеть успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

Общие рекомендации по планированию спортивных результатов:

- выполнение юношеского разряда: после трёх лет спортивной подготовки;
- выполнение массового спортивного разряда: после пяти лет спортивной подготовки;
- выполнение первого спортивного разряда: после шести лет спортивной подготовки;
- выполнение требований спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта России»: после восьми лет спортивной подготовки.

### **3.4. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

Гандбол объединяет различные виды физических упражнений со стереотипными (повторяющимися в неизменном виде), циклическими (бег), ациклическими (метания, прыжки) и смешанными движениями (кросс, барьерный бег).

Обеспечение техники безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований относится к непосредственным обязанностям тренера-преподавателя и реализуется путём постоянного контроля выполнения следующих требований и правил:

-к занятиям гандболом допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и вводный инструктаж по технике безопасности;

-тренировочные занятия проводятся на спортивной площадке и в спортивных залах стандартных размеров, отвечающих правилам игры в гандбол, согласно утверждённому расписанию; выход на спортивную площадку разрешается за 5 мин до начала занятий только в присутствии тренера;

-обучающиеся должны быть в спортивной форме и спортивной обуви, предусмотренной правилами игры в гандбол, тренировка в уличной обуви запрещена;

-на обучающихся не должно быть украшений (цепочек, колец, браслетов, серёг и т.п.), ногти должны быть коротко острижены;

-спортсмены, опоздавшие к началу занятия, не имеющие экипировки, на тренировку не допускаются;

-перед началом занятия необходимо проверить исправность инвентаря и оборудования, состояние площадки - покрытие спортивной площадки в спортивном зале должно быть чисто вымытым и сухим;

-все острые и выступающие предметы, находящиеся в спортивном зале в зонах безопасности игровой площадки, должны быть заставлены матами или ограждены;

-установка и переноска снарядов на спортивной площадке осуществляется только по указанию тренера;

-во время тренировочных занятий в зонах безопасности спортивной площадки не должно быть посторонних людей и предметов;

-запрещается проводить на одной спортивной площадке одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, гандбол и метания, гандбол и бег и т.п.);

-выход обучающихся со спортивной площадки во время занятий и по их окончании возможен только с разрешения тренера-преподавателя;

-обучающиеся должны быть ознакомлены и соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения на спортивном сооружении первичных средств пожаротушения и порядок действий в случае эвакуации при возникновении пожара или

стихийного бедствия;

-обучающиеся обязаны соблюдать дисциплину, строго выполнять требования и указания тренера.

Перед тренировочным занятием и во время его проведения тренер-преподаватель обязан:

-провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надёжности установки и закрепления оборудования;

-при занятиях на тренажёрах ознакомить спортсменов с правилами техники безопасности;

-соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;

-знать уровень физических возможностей спортсменов (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;

-следить за техникой выполнения упражнений и страховкой спортсменов;

-составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;

-выявлять творческие способности спортсменов, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, поддерживать одарённых спортсменов;

-при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;

-проводить занятия в соответствии с расписанием;

-контролировать приход спортсменов на спортивные сооружения и уход после окончания тренировочных занятий.

Общие требования безопасности при проведении спортивных соревнований предусматривают следующее:

-соблюдение возрастных норм начала специализации в гандболе и допуска к соревнованиям;

-участниками соревнований могут быть только лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж;

-правила соревнований обязательны для соблюдения всеми участниками;

-участники допускаются к соревнованию в спортивной одежде и обуви, соответствующих виду спорта гандбол, сезону и погоде, и обязаны соблюдать правила их ношения;

-в месте проведения соревнований должен работать медицинский кабинет и (или) оборудован пункт оказания первой доврачебной помощи (дежурство специализированной бригады скорой медицинской помощи);

-о каждом несчастном случае немедленно информируются организаторы соревнований и администрация спортивного сооружения;

-при выявлении неисправности инвентаря и оборудования соревнования немедленно прекращаются, о случившемся незамедлительно информируются организаторы соревнований и администрация спортивного сооружения.

В отношении лиц, допустивших невыполнение или нарушение общих требований безопасности при проведении тренировочных занятий и спортивных соревнований, проводится служебное расследование для принятия конкретного решения.

Эксплуатационно-технические характеристики спортивного инвентаря и мест занятий гандболом должны обеспечивать удобство и безопасность, максимально способствовать укреплению здоровья обучающихся и улучшению их физического развития. Вес спортивных

снарядов должен соответствовать возрасту и полу обучающихся и их физической подготовленности. При размещении оборудования для проведения занятий и соревнований необходимо предусматривать безопасную зону вокруг него. Гигиеническая оценка мест занятий включает в себя, прежде всего характеристику воздушной среды: температура, влажность, химический состав, количество пыли и микроорганизмов в воздухе. Важное значение имеют соответствующие нормам освещение, вентиляция, отопление.

Качественное состояние спортивных сооружений, спортивного инвентаря и оборудования определяют эффективность спортивной подготовки и безопасность жизни и здоровья обучающихся.

### 3.5. Программный материал для практических занятий

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Тренировочные нагрузки необходимо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе с учетом состояния обучающихся, уровня работоспособности на данном этапе. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам спортивной подготовки определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств.

Ниже представлены рекомендации и планы-конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки.

План-конспект тренировочного занятия в группах НПЭ 1 года

Цель: Обучение броску в гандболе

Задачи:

Образовательная – обучение техническим приемам игры в гандбол – броскам,

Воспитательная – развитие чувства товарищества, коллективизма, командного духа,

Оздоровительная - укрепление здоровья путем выполнения физических упражнений.

Время и место проведения:

Инвентарь: Мячи гандбольные, медицинбол, скамейки, стойки.

Тренер-преподаватель:

Содержание учебного материала	Дози ровка	Организационно- методические указания
Разминка. Ходьба, бег с ведением мяча	5'	следить за дисциплиной ведение с изменением направления движения. колено поднимать до уровня угла 90° пяткой ноги достать ягодицу выполнять боком левым, правым шагом вперед
1.Специальные упражнения с мячом.	4-5пр.	
1.Бег с высоким подниманием бедра с ведением мяча.	8'	
2.Бег с захлестыванием голени перебрасывание мяча с одной руки в другую.	1зал	
3.Скрестные движения ног с ведением мяча.	1зал	
4.Перемещение приставным шагом – подбрасыванием мяча над головой.	1зал	
5.Перекладывание мяча под ногами.	1зал	



<p>Подготовительная часть занятия 20 минут</p>	<p>6.Прыжки – подскоки с круговым движением рук вперед-назад.  7.Перемещение с касанием мячом пола  8.Подбрасывание с ловлей мяча в шаге с левой – правой сторонах.  9.Бег спиной вперед с подбрасыванием мяча.  10.Ускорение с ведением мяча.  II.Упражнения на координацию движения и ловкость.  а) Падение в упор, лежа с ведением мяча.  б) Лечь на спину с ведением мяча.  в) Подброс мяча - «Волчек» оборот кругом на 180° ловля мяча.  г) Подброс мяча - лечь на спину – встать поймать мяч.  Упражнения на растягивание. ОФП.</p>	<p><math>\frac{3}{4}</math> зала  <math>\frac{3}{4}</math> зала  <math>\frac{3}{4}</math> зала  <math>\frac{3}{4}</math> зала  2 зала  5'  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  2'- 3'</p>	<p>мяч держать поочередно в левой и правой руке  остановка – касание тоже с остановкой шагом    обычное по прямой с изменением направления движения    лечь на живот – встать    ведение не прекращается тоже можно с прыжком вверх и ловлей мяча  упражнение на гибкость, наклоны, «мостик», пресс, сгибание рук, прыжки</p>
	<p>I.Обучение броску в гандболе. 1)Обучение броску с опорного положения.  а) передача мяча в парах (разминочные передачи)  б) передача мяча стоя спиной друг кдругу  в) тоже, но через серединуг)  передача верх – низ  д) передача двумя руками от груди  е) передача двумя руками из-за головыж)  по-волейбольному  з) в прыжке поймать, не приземляясьотдать  2)Подводящие упражнения для обучения броску с опорного положения.  а) передача мяча стоя на месте  б) с одного шага  в) передача мяча с 3-х шагов г)  передача с отскоком от пола  д) в движении после передачипартнера с 3-х шагов  е) один катает мяч, другой поднимает с пола и передает партнеру  2) Обучение броску в прыжке  а) с места, с одного шага, с 3-х шагов, с передачи партнера  б) после ведения  II.Игры на закрепление техники выполнения броска  1)Игра переброска мячей  Задача: перебросить все мячи наодну сторону  Вариант 1: выполнять бросок с опорного положения над веревкой  Вариант 2: тоже только выполнятьбросок снизу под натянутой веревкой.</p>	<p>20'  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  6 раз  6 раз  6 раз  6 раз  8-10раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  3-4 раза  10раз  20'  5'</p>	<p>Следить за четкостью передачи  по кругу  по восьмерке  получение мяча вверху,  передача под ногами снизу  следить за правильной ловлей мяча  двумя руками сверху  передача двумя руками    полуоборотом левым-правым плечом  вперед  следить за положением руки,  передающей мяч  Скрестный шаг    После скрестного шага    Полуоборот правым- левым плечом вперед. Стопу толчковой ноги ставить наискось, толчок левой, мах правой согнутой в колене ногой в сторону – вверх.    Волейбольная площадка по три мяча у каждой команды, две стойки с натянутой веревкой 150см, игра по времени</p>

	<p>Вариант 3: выполнять бросок в прыжке над веревкой</p> <p>2) Игра «Снайпер»</p> <p>Задача: сбить мячи со скамейки, кто больше собьет мячей.</p> <p>3) Эстафета: «Попади в мишень» Задача: обвести стойки броском с 3-х шагов попасть в цель. Вариант 1: бросок с опорного положения Вариант 2: тоже с броском в прыжке.</p> <p>4) Игра «Вышибала» Задача: За 2 мин выбить как можно больше игроков. вариант 1 Выбивающие бросают с опорного положения. вариант 2 выбивающие бросают с одного шага в прыжке.</p> <p>III. Обучение броскам по воротам. с трех шагов с опорного положения. с трех шагов после ведения мяча. с трех шагов после передачи партнера. бросок под натянутой лентой снизу. тоже в прыжке. бросок в прыжке отталкиваясь от скамейки. семиметровый штрафной бросок. игра кто больше забьет.</p> <p>9) Игра в гандбол. С применением ранее разученных бросков с «опоры» и в прыжке.</p>	<p>10'</p> <p>10'</p> <p>10'</p> <p>10'</p>	<p>Волейбольная площадка, скамейка, на ней набивные мячи, игра по времени, бросок с опорного положения</p> <p>Две команды, стойки, гандбольные мячи</p> <p>Побеждает команда, поразившая больше раз цель.</p> <p>Две команды, площадка. Одна команда располагается вокруг площадки (выбивающие), игроки другой команды внутри площадки, выполняют ведение мяча, их выбивает другая команда, по окончании времени команды меняются местами.</p> <p>Защита 3 : 3 , 5 : 1</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Заключительная часть 10 минут</p>	<p>Построение, подведение итогов занятия Домашнее задание:</p>	<p>10'</p>	<p>Выделить лучших обучающихся, указать на ошибки.</p>



<p>в) поочередно</p> <p>2. Ведение мяча в движении.</p> <p>2.1. Ведение по прямой.</p> <p>Лицом вперед и спиной вперед.</p> <p>2.2. Ведение с изменением направления.</p> <p>Ведение вокруг стоек:</p> <p>а) правой б) левой.</p> <p>2.3. Игровое упражнение.</p> <p>Игрок свободно перемещается по площадке, другой игрок с мячом, используя ведение, перемещается за ним. По свистку игрок без мяча останавливается, его партнер выполняет обводку.</p> <p>Игра «Караси и щуки».</p> <p>Задача «Карасей»- с 6-ти метровой зоны одной половины площадки перебежать, используя ведение мяча, в 6-ти метровую зону другой половины площадки. Кого коснулись «щуки» становятся «щуками»</p> <p><u>Обучение передаче мяча</u></p> <p>1. Передача мяча на месте.</p> <p>1.1. Передача двумя руками из-за головы</p> <p>1.2. То же от груди.</p> <p>1.3. Передача одной рукой с места.</p> <p>1.4. Передача мяча в прыжке.</p> <p>2. Передача мяча в движении.</p> <p>2.1. Передача мяча с трех шагов.</p> <p>2.2. Ловля катающегося мяча. Один из партнеров катит мяч, другой подбирает его и выполняет передачу.</p> <p>3. Передача мяча при движении партнеров в одном направлении.</p>		<p>Не торопиться при выполнении упражнения.</p> <p>Игроки сохраняют установленное расстояние 4 – 5 метра.</p> <p>следить за правильностью ведения мяча.</p> <p>Правильное положение ног, туловища, рук.</p> <p>Обратите внимание на ловлю мяча.</p> <p>С одного шага</p> <p>Правильность постановки ног.</p> <p>Ловля катающегося мяча в движении.</p> <p>Расстояние между игроками 3-4 метра.</p> <p>Средний темп. Обратить внимание на правильность передачи мяча</p>
<p>Построение, подведение итогов занятия.</p>	<p>10'</p>	<p>Указать на ошибки и положительные моменты занятия, выделить лучших.</p>

План-конспект тренировочного занятия в группах УТЭ 1 года

Цель: Обучение навыкам владения элементами техники гандбола.

Задача: Обучение индивидуальным действиям в нападении (финт, перемещение).

Место и время проведения:

Инвентарь: гандбольные мячи, конусы.

Тренер:

Часть урока	Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть занятия 35 минут	1. Построение.	5'	Руки по швам. Ноги по линии.
	2. Объяснение задачи урока.	5'	
	3. Бег:	10'	Бедро выше,
	а) в медленном темпе;		упражнение выполнять чаще.
	б) с высоким подниманием бедра;		
	в) с захлестыванием голени;		
	г) приставными шагами правым и левым боком.		
	д) скрестным шагом левым и правым боком;	15'	Стараемся ногами достать руки.
е) ускорение;		Колени согнуты.	
4. Обще развивающее упражнение:	10 раз		
а) и.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны головы:			
на раз – вперед, на два – назад, на три – влево,		Работать руками. Касаться подбородком плеч.	
на четыре – вправо;			
б) и.п. ноги на ширине плеч, руки на плечи, вращения в плечевом суставе;			
5. Построение.	5'	Руки по швам. Ноги по линии.	
6. Объяснение задачи урока.	5'		
7. Бег:	10'	Бедро выше,	
а) в медленном темпе;		упражнение выполнять чаще.	
б) с высоким подниманием бедра;			
в) с захлестыванием голени;			
г) приставными шагами правыми левым боком.			
д) скрестным шагом левым и правым боком;	15	Стараемся ногами достать руки.	
е) ускорение;		Колени согнуты.	
8. Общеразвивающее упражнение:	10 раз		
а) и.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны головы:			
на раз – вперед, на два – назад, на три – влево,		Работать руками. Касаться подбородком плеч.	
на четыре – вправо;			
б) и.п. ноги на ширине плеч, руки на плечи, вращения			

	<p>на 1 – 4 – вперед, на 5 – 8 – назад; в) и.п. ноги на ширине плеч, вращение руками; на 1 – 4 – вперед, на 5 – 8 – назад; г) и.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловищем; на 1 – вперед, на 2 – назад, на 3 – влево, на 4 – вправо; д) ноги на ширине плеч, наклоны; на 1 – к левой ноге, на 2 – к центру, на 3 – к правой ноге, на 4 – прогнуться назад; е) ноги на ширине плеч, руки на колени, вращения в коленном суставе; на 1 – 4 влево, на 5 – 8 вправо; ж) ноги на ширине плеч, вращение в голеностопном суставе, поочередно левой и правой ногой. з) прыжки «кенгуру»</p>		<p>Амплитуда больше.</p> <p>Руки не сгибать. Амплитуда больше.</p> <p>Наклоны как можно ниже, колени прямые. Касаться руками пола.</p> <p>Амплитуда больше. Колени к телу.</p> <p>Вправо и влево.</p> <p>2 – шаг большой, а 3 короткий.</p>
<p><i>Основная часть 80 минут</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Расставить конусы, от девятиметровой линии до шестиметровой линии, на расстоянии метр друг от друга. Группа по одному делает обманные шаги у каждой стойки.</li> <li>2. То же с мячом.</li> <li>3. Группа, по одному, выполняет финт перемещения у каждого конуса.</li> <li>4. Группа разбивается по парам. Один игрок – пассивный защитник, его партнер с мячом выполняет финт перемещения с продвижением.</li> <li>5. То же, но с активным защитником.</li> <li>6. Группа разбивается по тройкам. Одна тройка становится в защиту. Другая тройка должна забить мяч, применив финт перемещения. Двухсторонняя игра.</li> </ol>	<p>10 ′</p> <p>10 ′</p> <p>5 ′</p> <p>5 ′</p> <p>10 ′</p> <p>20 ′</p> <p>20 ′</p>	<p>Нападающий не должен совершить пробежку.</p> <p>Игра без ведения.</p> <p>Игра с ведением мяча.</p>
<p><i>Заключительная часть 5 минут</i></p>	<p>Построение, подведение итогов занятия, организованный уход.</p>	<p>5 ′</p>	

План-конспект тренировочного занятия в группах УТЭ 2года

Цель:

Обучать технике обыгрыша в удобную и не удобную стороны.

Задача:

1) Совершенствовать технику броска с опоры и прыжка.

2) Развивать скоростные качества.

3) Воспитывать организованность.

Место проведения:

Инвентарь: мячи, стойки, секундомер, свисток.

Тренер:

часть урока	содержание	дозировка	организационно-методические указания
Подготовительная часть 30 минут	1. Построение. 1) Объяснение задач урока 2) Определение присутствующих.	7'	
	ОФП.	8'	
	2. Ходьба. 1) широким шагом; 2) на носках; 3) на пятках; 4) на внутренней стороне стопы; 5) на внешней стороне стопы.	30сек 30сек 30сек 30сек 30сек	Все упражнения выполняются с мячом, рука вверх.
	3. Бег. 1) гладкий; 2) голопом в сторону; 3) с высоким подниманием бедра; 4) с захлестыванием голени; 5) престопами шагами; 6) скрестным шагом; 7) спиной вперед; 8) ускорение с напрыжкой, имитация обыгрыша.	30сек 30сек 30сек 30сек 30сек 30сек 30сек 30сек	Лёгкий бег руки вдоль туловища. Упражнения выполняются до центральной линии и далее продолжать бег трусой. При этом рука с мячом находится вверх.
	3. Прыжки. 1) на одной ноге; 2) присядью «лягушечки» из стороны в сторону; 3) с ноги на ногу.	30сек 30сек 30сек	Упражнения выполняются до центра далее продолжать бег трусой.
	4. Разминка. 1) вращение в голеностопных суставах, и вращение рук в кистевых суставах; 2) вращение головой; 3) вращательные движения вперед назад в локтевых суставах; 4) вращение рук в плечевых суставах; 5) Рывки рук назад с поворотом туловища;	5' 30сек 30сек 30сек 30сек 30сек	Упражнения выполняются в движении и строго по указанию тренера-преподавателя.
	6) наклоны вперед, назад и в сторону; 7) выпады вперед и стороны; 8) поворот бедра;	30сек 30сек 30сек	В обе стороны. Следить, чтобы плечи были не задействованы. И.П. руки на плечах.
	9) подтягивание колена вперед и назад.	30сек 1' 30сек 30сек	Ноги в коленных суставах не сгибать.

	<p>Развитие скоростных качеств.</p> <p>1.Старт с различных положений.</p> <p>1)И.П. упор лёжа.</p> <p>2)И.П. сидя ноги прямые.</p> <p>3)И.П. лёжа упражнение на пресс.</p> <p>4)За руки держать друг друга тянет каждый в свою сторону.</p> <p>5)Ускорение по свистку остановка и т.д.</p> <p>6)Один игрок на 6 другой на 9, один показывает различные упражнения, другой всё повторяет.</p> <p>2.Упражнения с мячом</p> <p>1)один на 6 другой на 9 лицом друг к другу.Ускорение с передачей мяча.</p> <p>2)Мяч отдавать в спину партнёра.</p> <p>3)Один оставляет другой подбирает.</p>	10'	<p>Упражнения выполняются в парах. Ускорение начинать только после свистка.</p> <p>И выполнять в полную силу.</p> <p>Стараться перетащить на свою сторону.</p> <p>Остановка одним шагом.</p> <p>Второй игрок старается повторять упражнения в точности как это делает 1 игрок.</p> <p>Игрок который двигается лицом старается перегнать партнёра.</p> <p>Мяч отдавать в движении.</p>
Основная часть 85 минут.	Обучать техники обыгрыша.	45'	
	1)Освобождение от игрока без мяча.	5'	следить за правильностью выполнения заданий.
	2)Пара против пары освобождение без мяча. Объяснение.	5'	
	3)Обыгрыш в парах на месте. -с напряжкой на 2 ноги; -после замаха на атаку. Объяснение.	20' 10'	менять раз в удобную сторону раз в не удобную.
4)В движении с 2-х углов обыгрыш двух защитников с броском по воротам.	10'		
Совершенствовать технику броска с опоры и прыжка.	40'	Полусредний на ведении доходит до 9-ти метровой линии,отдаёт передачу краю обегает стойку получает пас и бросок. Край делает стяжку отдаёт мяч набегающему полусреднему по 2-му игроку,полусредний делает атаку на ведении к центру и отдаёт обратную передачу. Без центра.	
1)Броски полусредних после стяжки края: - с опоры; - с прыжка.	10'		
2)Броски крайних после передачи от полусреднего.	10'		
3)Игра на двое ворот.	20'		
Заключительная часть 10 минут.	1)Построение и подведение итогов.	10'.	



План-конспект тренировочного занятия в группах УТЭ 3 года

Цель: Совершенствование техники и тактики

Задачи:

- 1) Совершенствование технических приемов игры в двухсторонних играх.
- 2) Совершенствование тактики игры в нападении.
- 3) Совершенствование тактики игры в защите.
- 4) Общая

Место и время проведения:

Инвентарь: Набивные и гандбольные мячи, скакалки, гимнастические скамейки, секундомер,

свисток.

Тренер:

часть урока	содержание	дозировка	организационно-методические указания
подготовительная часть 25 минут.	1. Построение. 1) Объяснение задач урока 2) Определение присутствующих.	2'	
	ОФП.	8'	
	2. Ходьба. 1) широким шагом; 2) на носках; 3) на пятках; 4) на внутренней стороне стопы; 5) на внешней стороне стопы.	30сек 30сек 30сек 30сек 30сек	Все упражнения выполняются с мячом, рука вверх.
	3. Бег. 1) гладкий; 2) голопом в сторону; 3) С высоким подниманием бедра; 4) с захлестыванием голени; 5) приставными шагами; 6) скрестным шагом; 7) спиной вперед; 8) ускорение с напрыжкой, имитация обыгрыша.	30сек 30сек 30сек 30сек 30сек 30сек 30сек 30сек	Легкий бег руки вдоль туловища. Упражнения выполняются до центральной линии и далее продолжать бег трусой. При этом рука с мячом находится вверх
	4. Прыжки. 1) на одной ноге; 2) присядью «лягушечки» из стороны в сторону; 3) с ноги на ногу.	30сек 30сек 30сек	Упражнения выполняются до центра, далее продолжать бег трусой.
	4. Разминка. 1) вращение в голеностопных суставах, и вращение рук в кистевых суставах; 2) вращение головой; 3) вращательные движения вперед назад в локтевых суставах; 4) вращение рук в плечевых суставах; 5) Рывки рук назад с поворотом туловища; 6) наклоны вперед, назад и в сторону; 7) выпады вперед и стороны; 8) поворот бедра; 9) подтягивание колена вперед и назад.	5' 30сек 30сек 30сек 30сек 1' 30сек 30сек 30сек	Упражнения выполняются в движении и строго по указанию тренера-преподавателя. В обе стороны. Следить чтобы плечи были не задействованы. И.П. руки на плечах. Ноги в коленных суставах не сгибать.

	Развитие прыгучести	10'	
	Упражнения в парах 1) И.п.-стойка ноги врозь друг за другом вплотную. стоящий сзади держит партнера за пояс. 2) и.п.-так что и в 1. 3) и.п.-в затылок друг другу один партнер держит другого за ногу. 4) и.п.-лицом друг к другу, один держит за ногу. подпрыгивания. 5) и.п.-лицом к друг другу. выпрыгивания вверх одновременно 6) и.п.-стойка ноги врозь лицом к друг другу. прыжок вверх хлопок друг с другом. поворот 180° и 2 прыжка колени к груди	15раз  15р По 10 По 10 15раз  15раз	1) Стоящий впереди выполняет прыжок, второй его подталкивает.  2) партнер стоящий сзади оказывает сопротивление 3) выпрыгивания с полуприседа на одной ноге.  4) нога должна быть прямой.  5) в воздухе отталкивание друг от друга руками, чтоб потерять равновесие.  Следить, чтоб упражнение выполнялось в полную силу, спина при прыжке была прямой.
основная часть 80 минут	Совершенствование тактики позиционного нападения при расположении игроков. Совершенствование тактики смешанной защиты (персональной на своем поле и зоной 5:1).	60'	Обучение и совершенствование как техническим так и тактическим приемам игры необходимо проводить в такой последовательности, чтобы существовала определенная взаимосвязь между пройденным и новым материалами. Очень важно, чтобы на каждом занятии обучающиеся узнавали что-то новое. Эффективными будут занятия, когда используют разнообразные упражнения из урока к уроку с нарастающим требованием к правильному выполнению технических приемов, к физическим нагрузкам. При обучении необходимо добиваться, чтобы спортсмены выполнение любого технического приема доводили до совершенства.
	Двусторонняя учебная игра с разбором возникающих игровых ситуаций.	20'	
заслужительная часть 15	Выполнение упражнений на расслабление и восстановление дыхания. Разбор ошибок при двухсторонних играх. Подведение итогов занятия. Организованный роспуск обучающихся	15'	

План-конспект тренировочного занятия в группах УТЭ 4 года

Цель:

Позиционное нападение. Тактические действия игроков.

Задачи :

1. Развивать основные физические качества.
2. Обучить тактическим действиям игроков в защите и нападении.
3. Закрепить технику ловли и передачи мяча, ведения мяча и бросков по воротам.
4. Воспитывать коллективизм, игровое мышление.

Место и дата проведения:

Тренер:

Этапы	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть 10 мин	Построение, приветствие, сообщение задач . Ходьба, бег, ходьба – упражнения на восстановление дыхания. ОРУ в движении по кругу: И.П. руки в стороны: 1- шаг левой ногой, руки скрестно на плече; 2- шаг правой ногой, и. п; И.П. руки в стороны ладонями вниз. На каждый шаг супинация и пронация (вращения); И.П. руки впереди прямые. На каждый шаг сжимание и разжимание пальцев рук; И.П. руки к плечам: 1- поднять локти вверх за голову; 2- и.п. И.П. руки к плечам, локти прижаты: 1- локти в стороны; 2- и. п; И.П. руки перед грудью, ладони вниз. Ходьба с касанием коленями рук; И.П. руки к плечам: 1- мах левым бедром вверх до касания коленом правого локтя; 2- шаг левой ногой; 3-4 – то же правой; И.П. полуприсед, руки на поясе: 1-4 – ходьба в таком положении; 5-8 – ходьба обычная руки в стороны.	10'	

Нападение — решающая фаза игры, от успеха которой в наибольшей мере зависит ее конечный результат. В абсолютном большинстве единственная цель атаки — забросить мяч в ворота противника.

**Командные действия**

В атаке команды используют две основные тактические системы — быстрый прорыв и позиционное нападение. Каждая из них дополняет друг друга и поэтому должна быть взята на вооружение всеми командами. Быстрый прорыв. Это наиболее эффективный способ атаки. Однако, применяя его, игроки встречаются с рядом трудностей. Поэтому наибольший удельный вес занимает позиционное нападение. И тем не менее чем чаще используется прорыв, тем больше бросков совершают нападающие. Именно по этому пути развивается современный гандбол.

Цель быстрого прорыва — использовать временную неорганизованность действий противника, возникающую в момент после потери мяча при переходе от нападения к защите. Поэтому к быстрому прорыву обязательно переходить после внезапного отбора мяча у противника. Чаще всего это удается сделать с помощью перехвата мяча, ловли его вратарем, смягченным ударом о блок, овладения мячом, отскоквившим от ворот или отбитым вратарем, после нарушения правил нападающими. Быстрый прорыв отличается стремительностью — атака длится 4—7 с, сравнительной простотой взаимодействий, осуществляемых преимущественно небольшим числом игроков.

Ловля и передача мяча: на месте, в движении, в прыжке.

Ведение мяча: игрок, ведущий мяч, делает мягкие толчкообразные движения кистью руки и ударяет мяч с таким расчетом, чтобы он отскакивал не выше пояса.

Броски по воротам:

броски по центру;

броски под острым углом;

Тактические действия игроков.

Упражнения в парах.

Учебная игра в гандбол

Построение, итоги, уход из зала.

65'

ученики строятся в две шеренги, затем по указанию учителя производится передача мяча с места и ловля его двумя руками на месте;

ученики располагаются по кругу: мяч передается со сменой направления.

ученики строятся с интервалом 3-4 м в две шеренги; стоящие в первой шеренге имеют мяч; по сигналу они ведут его одной рукой на месте, потом по прямой линии и обратно, а затем передают мяч во вторую шеренгу;

две колонны учеников стоят друг против друга, по сигналу направляющий одной колонны ведет мяч в сторону другой и отдает его направляющему этой колонны, а сам становится в конец ее; то же проделывает ученик, получивший мяч.

ученики располагаются перед линией площадки ворот и по сигналу учителя поочередно выполняют броски с места и с шага;

по сигналу учащиеся, подающие, передают мяч направляющим и те бросают по воротам.

Учащиеся строятся в полукруг недалеко от линии ворот и быстро выполняют передачу от игрока к игроку. Последний производит бросок в ворота с места, после чего происходит смена мест на одно.

Защитники расположены у линии площадки ворот, нападающие — напротив них на расстоянии 6-8м. По сигналу нападающие ведут мяч, защитники выходят к линии свободных бросков и блокируют броски. После этого учащиеся меняются местами.

Защитники расположены у линии площадки ворот, нападающие — напротив них на расстоянии 6-8м. нападающие ведут мяч, защитники выходят к линии свободных бросков и блокируют броски.

20

5''

План-конспект тренировочного занятия в группах УТЭ 5 года

Цель:

Взаимодействие вратаря и защитника. Учебная игра

Задачи :

1. Развивать основные физические качества.
2. Обучить тактическим действиям игроков в защите.
3. Закрепить технику ловли и передачи мяча, ведения мяча и бросков по воротам.
4. Воспитывать коллективизм, игровое мышление.

Место и дата проведения:

Тренер:

Этапы	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть 10 мин	Построение, приветствие, сообщение задач. Ходьба, бег, ходьба – упражнения на восстановление дыхания. <u>ОРУ в движении по кругу:</u> 1. И.П. руки в стороны: 1- шаг левой ногой, руки скрестно на плече; 2- шаг правой ногой, и. п; 2. И.П. руки в стороны ладонями вниз. Накаждый шаг супинация и пронация (вращения); 3. И.П. руки впереди прямые. На каждый шаг сжимание и разжимание пальцев рук; 4. И.П. руки к плечам: 1- поднять локти вверх за голову: 2- и.п. 5. И.П. руки к плечам, локти прижаты: 1- локти в стороны: 2- и. п; 6. И.П. руки перед грудью, ладони вниз. Ходьба с касанием коленями рук; 7. И.П. руки к плечам: 1- мах левым бедром вверх до касания коленом правого локтя: 2- шаг левой ногой: 3-4 – то же правой; 8. И.П. полуприсед, руки на поясе: 1-4 – ходьба в таком положении: 5-8 – ходьба обычная руки в стороны.	10 '	Следить за дыханием; соблюдать дистанцию

Исход матча во многом зависит от игры вратаря. Он последний из игроков может повлиять на полет мяча, а следовательно, допустить или не допустить взятие ворот. Общая схема тактики вратаря Представлена на рисунке 140.

Успешность игры вратаря в защите нередко определяется тем, насколько рационально он выберет способ задержания мяча. Применять различные приемы, выбирать способ задержания вратарю приходится, считаясь с тем, куда летит мяч. Выбор позиции вратарем во многом решает исход его поединка с нападающим. Этот выбор зависит от того, где находится игрок с мячом.

Готовность вратаря проходит четыре фазы формирования:

- Фаза целенаправленного слежения.
- Фаза прогнозирования наиболее вероятного направления полета мяча.
- Фаза опережающего защитного действия.
- Фаза коррекции точности защитного действия и оценка его эффективности.

От индивидуальных действий вратаря часто зависит исход матча. Но команда еще более может рассчитывать на успех, если действия вратаря и защиты взаимосвязаны. Если защитник опекает игрока с мячом, проходящего с края, вратарь не должен суетиться. Главное в его игре - занять позицию у штанги, плотно закрыв ближние углы. В таких ситуациях защитник оттесняет нападающего к лицевой линии, поэтому забросить мяч в дальнюю часть ворот атакующему сложнее, чем в ближнюю. Во всех случаях, когда защитник борется с нападающим при броске, вратарь должен проявить выдержку. Если вратарь слишком приблизится к очагу борьбы, то мяч может попасть в ворота по самой непредвиденной траектории, так как нападающий сможет протолкнуть мяч любым способом. Если вратарь мечется, то ему трудно задержать отскочивший от рук защитника мяч. При блокировании по договоренности с защитниками вратарь прикрывает дальнюю часть ворот, а защитники - ближнюю. Но и тут вратарь должен быть начеку и страховать своих партнеров. При 9-метровом свободном броске вратарь руководит постановкой «стенки».

2. Учебная игра в гандбол.

3. Построение, итоги, уход из зала.

65 \*

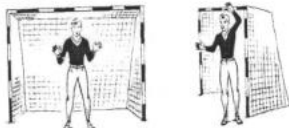


Рис. 140. Основная стойка вратаря

20 \*

5 \*

План-конспект тренировочного занятия в группах СС И ВСМ

Цель:

1. Обучение групповым тактическим взаимодействиям игроков нападения в быстром переходе от защиты в нападение.
2. Обучение групповым взаимодействиям позиционного нападения при защите 3:3 и 5:1.

Задачи:

Образовательная:

- 1) Обучение тактическим взаимодействиям игроков в быстром переходе от защиты в нападение. 3 нападающих + 2 защитника, 4 нападающих + 3 защитника.
- 2) Обучение тактическим взаимодействиям игроков нападения против активных форм защиты. 2 нападающих + 1 защитник, 3 нападающих + 2 защитника, 4 нападающих + 3 защитника.

Воспитательная: Воспитание чувства товарищества и коллективизма.

Оздоровительная: Развитие двигательных качеств. Укрепление здоровья посредством выполнения упражнений.

Время и место:

Инвентарь: Мячи гандбольные, стойки.

Тренер:

	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть занятия 20 минут	Построение, сообщение задач занятия. Разминка, ходьба, бег, ведение мяча, передача, перекладывание мяча. <u>А) Специальные беговые упражнения с мячом.</u>	2' 4 круга	следить за дисциплиной. в тройках один мяч на тройку. тоже в тройках треугольником.  соблюдать принцип треугольника  поймать двумя - отдать двумя руками.  двое перекладывают, один  только отдает передачи катанием.  перемещение выполнить в беге.  Пятнающие выполняют передачу пятнать можно, только мячом.
	1) С высоким подниманием бедра – передача из-за головы.	1 зал	
	2) С захлестыванием голени – передача от груди.	1 зал	
	3) Перемещение скрестным шагом – передача с отскоком от пола.	1 зал	
	4) Приставным шагом – передача одной рукой от груди.	1 зал	
	5) Перемещение лицом вперед – игра в «волейбол».	1 зал	
	6) «Набросы» - мяча друг другу в тройке.	1 зал	
	7) «Набросы» - мяча друг другу в тройке одной рукой.	1 зал	
	8) Перекладывание мяча между ног – передача катанием мяча.	1 зал	
	9) Бег спиной вперед с передачей от груди.	3 - 4'	
	10) Перемещение приставным шагом по малой «восьмерке» с передачей от пояса.	3 - 4'	
<u>Подвижная игра.</u> а) «Пятнашка» мячом. Двое пятнают одного который, выполняя ведение убегает. б) Тоже – только убегаящий убегает без мяча.	5		

<p><u>Упражнения на растягивание.</u></p> <p>1. Сидя ноги врозь наклон вперед к правой ноге, середине, к левой.</p> <p>2. Лежа на животе руки в стороны, достать левой ногой правую руку, правой ногой левую</p> <p>3. Сидя ноги врозь, поворот туловища влево касание двумя руками за спиной, тоже вправо.</p> <p>4. Лежа на спине касание прямыми ногами за спиной.</p> <p>5. Лежа на животе руками взяться за голень ноги «рыбка», поднимаясь и опускаясь от пола.</p> <p>6. Из положения лежа на спине выход в «мостик».</p> <p>7. ОФП – упражнение на брюшной пресс, сгибание рук в упоре лежа, прыжки вверх из приседа.</p>	<p>4 – 6 раз</p> <p>4 – 6 раз</p> <p>4 – 6 раз</p> <p>4 – 6 раз</p> <p>4 – 6 раз</p> <p>4 – 6 раз</p> <p>по 10 раз</p>	
<p>I. Передача мяча.</p> <p>Передачи мяча в тройке треугольником.</p> <p>1) Стоя на месте.</p> <p>2) С набеганием с 3 шагов.</p> <p>3) Тоже выполняя передачу в прыжке.</p> <p>4) Передачи с выполнением финтов.</p> <p>5) Скрытая передача мяча от груди, из-за спины.</p> <p>6) Обыгрыш, двое обыгрывают по очереди одного защитника.</p> <p>7) Передача мяча в одну линию. Двое набегая на атаку, загружают мячом стоящего в центре.</p> <p>8) В том же построении передача мяча по кругу.</p> <p>9) Передача мяча по «восьмерке»:</p> <p>а) передача мяча согнутой рукой от плеча.</p> <p>б) с отскоком от пола.</p> <p>в) в прыжке с одного шага.</p> <p>г) с выпусанием.</p> <p>II. Переход от защиты в нападение.</p> <p>1) с выходом крайнего игрока в центр.</p> <p>а) обычный с броском.</p> <p>б) с переходом в «стяжку».</p> <p>в) скрест полусредний центральный.</p> <p>2) переход в тройках с добавлением двух защитников.</p> <p>а) игра без мяча.</p> <p>б) скрестные взаимодействия.</p>	<p>10'</p> <p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>3-4 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>по 1 залу</p> <p>20'</p> <p>по 2 зала каждый</p> <p>4 зала</p> <p>15 атак + 8 заб.</p> <p>4 зала</p>	<p>двое загружают одного два мяча на тройку смена впереди стоящего после каждого вида передачи. Набегают двое один отдает передачу стоя на месте</p> <p>защитник переключается от одного нападающего к другому</p> <p>ширина восьмерки не более 10 м.</p> <p>темп средний</p> <p>в тройке</p>



О с н	<p>1. Игра защита – нападение проигравший получает нападение. Переход от защиты в нападение в четверке          Два полусредние + разыгрывающий + линейный + 3 защитника.          Игра между защитниками и нападающими</p> <p>III. Тактические групповые взаимодействия.</p> <p>1) Два нападающих + один защитник.          2) Три нападающих + два защитника) параллельное взаимодействие «стяжка».          б) обратный пас.          в) «перевод» мяча.          г) тоже скрестное взаимодействие игроков.</p> <p>3) Игра защита + нападение. Тактические взаимодействия.</p> <p>1. Четыре нападающих + три защитника.          2. Игра защита нападение</p> <p>IV. Игра в гандбол с применением тактических навыков перехода и тактики на падения в игре.</p> <p>1) защита 3:3.</p>	<p>15 атак + 8 заб.</p> <p>10 атак</p> <p>по 10 атак</p> <p>10 атак 10 атак</p> <p>8-10'</p>	<p>разрешается одно ведение мяча тоже без ведения мяча</p> <p>с наказанием</p> <p>с нападением параллельное взаимодействие, скрестное.</p> <p>Край + полусредний + разыгрывающий + линейный.</p> <p>на наказание</p> <p>за гол, заброшенный с перехода считать за два. также за два, заброшенный после выполнения тактических взаимодействий данным нападением.</p>
Заключительная часть 10 минут	<p>Построение, подведение итогов занятия, домашнее задание.</p>	10'	<p>указать на ошибки и положительные моменты занятия          выделить лучших обучающихся</p>

Приемы игры	НП		Тренировочный этап				
	Год подготовки		Год подготовки				
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Стойка нападающего	+	+	+				
Смена бега (спиной вперед, боком, с ускорением, с поворотами, «змейкой», с выпадами подскоками, челночный)	+	+	+	+	+	+	+
Прыжки вверх, в стороны, вперед, отталкиваясь одной и двумя ногами	+	+	+	+	+	+	
Падение на руки с переходом на грудь					+	+	+
Падение на бедро с перекатом на спину					+	+	+
Ловля мяча двумя руками на месте, в прыжке	+	+	+	+	+	+	
Ловля мяча справа и слева	+	+	+	+	+	+	
Ловля с недолетом и с перелетом мяча	+	+	+	+	+	+	
Ловля мячей высоких, низких	+	+	+	+	+	+	
Ловля с отскока от площадки	+	+	+	+	+	+	
Ловля мяча в движении шагом, бегом	+	+	+	+	+	+	
Передача мяча одной рукой махом сверху с места	+	+	+	+	+	+	+
Передача мяча махом одной рукой сверху с последующим перемещением	+	+	+	+	+	+	+
Передача мяча махом сбоку с последующим перемещением	+	+	+	+	+	+	+
Передача мяча с разбега обычными шагами, скрестным шагом в разбеге	+	+	+	+	+	+	+
Передача мяча при движении партнеров в одном направлении	+	+	+	+	+	+	+
Передача по прямой, навесной траектории	+	+	+	+	+	+	+
Передача толчком одной рукой	+	+	+	+	+	+	+
Передача кистевой за спиной	+	+	+	+	+	+	+
Передача кистевая, держа мяч хватом сверху	+	+	+	+	+	+	+
Передача в прыжке с поворотом	+	+	+	+	+	+	+
Передача мяча с преодолением помех (стойки, ширмы, игроки)	+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча одно ударное на месте		+	+	+	+	+	+
Ведение мяча многоударное в движении	+	+	+	+	+	+	+
Бросок махом сверху с места	+	+	+	+	+	+	+
Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении			+	+	+	+	+

Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча			+	+	+	+	+
Бросок с нисходящей траекторией			+	+	+	+	+
Бросок с восходящей траекторией полета мяча			+	+	+	+	+
Бросок с разбега со скрестным шагом (скрестный шаг вперед)			+	+	+	+	+
Бросок в опорном положении с подскоком в разбеге			+	+	+	+	+
Бросок в опорном положении с приставным шагом в разбеге			+	+	+	+	+
Бросок в опорном положении с наклоном туловища вправо			+	+	+	+	+
Бросок в опорном положении с наклоном туловища влево			+	+	+	+	+
Бросок хлестом сбоку с места	+	+	+	+	+	+	+
Бросок сбоку с разбега со скрестным шагом	+	+	+	+	+	+	+
Бросок сбоку с поворотом в разбеге на 90°			+	+	+	+	+
Бросок в прыжке, отталкиваясь одноименной ногой	+	+	+	+	+	+	+
Бросок в прыжке, отталкиваясь разноименными ногами			+	+	+	+	+
Бросок в прыжке - мяч по навесной траектории			+	+	+	+	+
Бросок в прыжке с наклоном туловища вправо			+	+	+	+	+
Бросок в прыжке с наклоном туловища влево (замах за голову)			+	+	+	+	+
Бросок в прыжке с наклоном туловища влево (замах за спину)			+	+	+	+	+
Бросок в падении с приземлением на руки			+	+	+	+	+
Бросок в падении с приземлением на ногу и руки			+	+	+	+	+
Бросок в падении с приземлением на бедро одноименной ноги			+	+	+	+	+
Штрафной бросок в двух опорном положении	+	+	+	+	+	+	+
Штрафной бросок в двух опорном положении, в падении			+	+	+	+	+
Штрафной бросок			+	+	+	+	+
Совершенствование приемов и их сочетаний, характерных для конкретных игровых амплуа			+	+	+	+	+

*Техника защиты*

Приемы игры	НП		Тренировочный этап				
	Год		Год подготовки				
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Стойка защитника (левосторонняя, правосторонняя)	+	+	+				
Перемещения приставным шагом боком	+	+	+	+	+	+	+
Перемещение вперед-назад в стойке защитника	+	+	+	+	+	+	+
Перехват мяча при передаче в параллельном движении	+	+	+	+	+	+	+
Блокирование мяча двумя руками сверху на месте	+	+	+	+	+	+	+
Блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке	+	+	+	+	+	+	+
Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу	+	+	+	+	+	+	+
Блокирование при параллельном перемещении нападающим	+	+	+	+	+	+	+
Блокирование игрока без мяча туловищем	+	+	+	+	+	+	+
Блокирование игрока с мячом	+	+	+	+	+	+	+
Блокирование передачи мяча линейному игроку	+	+	+	+	+	+	+
Подбор мяча, отскочившего в поле после броска	+	+	+	+	+	+	+
Отбор мяча при броске в опорном положении				+	+	+	+
Отбор мяча при броске в прыжке					+	+	+

*Техника вратаря*

Приемы игры	НП		Тренировочный этап				
	Год		Год подготовки				
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Стойка вратаря	+	+	+	+	+	+	+
Перемещения в воротах	+	+	+	+	+	+	+
Передача мяча	+	+	+	+	+	+	+
Отражение низко летящих мячей	+	+	+	+	+	+	+
Отражение высоко летящих мячей	+	+	+	+	+	+	+
Отражение средних мячей	+	+	+	+	+	+	+
Отражение мячей, брошенных с края	+	+	+	+	+	+	+
Отражение мячей, брошенных с линии	+	+	+	+	+	+	+
Отражение штрафных бросков	+	+	+	+	+	+	+
Отражение мяча за ворота при заменах	+	+	+	+	+	+	+
Перехват мяча	+	+	+	+	+	+	+

Приемы игры	ССМ	ВСМ
Бег с изменением направления	+	+
Бег с изменением скорости	+	+
Смена бега спиной вперед - лицом вперед	+	+
Бег челночный	+	+
Бег зигзагом (с выпадом в стороны)	+	+
Бег с подскоками	+	+
Падение на руки с переходом на грудь	+	+
Падение на бедро с перекатом на спину	+	+
Ловля мяча двумя руками на месте, в прыжке	+	
Ловля мяча справа и слева, с недолетом	+	
Ловля мяча, летящего навстречу с большой скоростью, при активном сопротивлении	+	
Ловля мяча одной рукой без захвата и захватом пальцами	+	+
Передача мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку, с места, с разбега, последующим перемещением	+	+
Передача мяча при движении партнером в одном направлении	+	+
Передача мяча по прямой и навесной траекториям полета	+	+
Передача мяча одной рукой толчком, кистью, держа мяч хватом сверху	+	+
Передача в прыжке с поворотом, с преодолением помех (стойки, ширмы, игроки)	+	+
Ведение мяча одноударное с изменением направления	+	
Бросок хлестом сверху и сбоку, с разбега обычными шагами, в одноопорном положении	+	+
Бросок с разбега с горизонтальной, нисходящей, восходящей, навесной траекториями полета мяча	+	+
Бросок хлестом сверху и сбоку, в опорном положении, с разбега со скрестным шагом (скрестный шаг вперед или назад)	+	+
Бросок хлестом сверху и сбоку, в опорном положении, с разбега с подскоком	+	+
Бросок сверху и сбоку, в опорном положении, с приставным шагом в разбеге	+	+
Бросок в опорном положении с наклоном туловища вправо, влево	+	+
Бросок в прыжке, отталкиваясь разноименной ногой, отталкиваясь одноименной ногой	+	+
Бросок в прыжке с наклоном туловища вправо, влево (замах за голову, замах за спину)	+	+

Бросок после ловли в безопорном положении над зоной вратаря («воздушка»)	+	+
Бросок в падении с приземлением на руки, на ногу и руку, на бедро одноименной ноги	+	+
Штрафной бросок в опорном положении, в падении с одной и с двух ног	+	+
Финт без мяча	+	+
Финт с ложным движением на передачу мяча	+	+
Финт с остановкой прыжком на две ноги и уходом под сильную руку	+	+
Финт с остановкой прыжком на две ноги и уходом в неудобную сторону, «под себя»	+	+
Финты сложным движением на бросок мяча по воротам	+	+
Финт с ложным движением на передачу мяча и проходом в 6-метровую зону	+	+
Финты с ложным движением на бросок мяча по воротам и уходом от защитника	+	+
Заслон располагаясь лицом к защитнику	+	
Заслон располагаясь спиной к защитнику	+	+

*Техника защиты*

Приемы игры	ССМ	ВСМ
Перемещения приставным шагом боком, вперед-назад в стойке защитника	+	+
Блокирование мяча двумя руками сверху на месте, в прыжке	+	+
Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу	+	+
Блокирование при параллельном перемещении с нападающим (лицом, боком, спиной к нападающему)	+	+
Блокирование игрока без мяча туловищем	+	+
Блокирование игрока с мячом	+	+
Перехват мяча	+	+
Блокирование мяча при передаче линейному игроку	+	+
Блокирование мяча при бросках в прыжке	+	+
Подбор мяча, отскочившего в поле после броска	+	+

*Техника вратаря*

Приемы игры	ССМ	ВСМ
Передвижение в воротах шагами, прыжком	+	+
Отражение низко летящих мячей	+	+
Отражение высоколетящих мячей	+	+
Отражение средних мячей	+	+
Отражение мячей, брошенных с края	+	+
Отражение мячей, брошенных с линии	+	+

Отражение штрафных бросков	+	+
Отражение мяча за ворота при заменах	+	+
Передача мяча на различное расстояние	+	+
Перехват мяча	+	+

Тренировочный материал для гандболистов различного игрового амплуа  
Техника нападения.

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

Для игроков второй линии нападения

**Перемещения.** Совершенствование бега (рывка) на коротких отрезках; обычным шагом, со скрестным шагом, с приставным шагом, с подскоком. Бег широким и коротким шагом, лицом, боком, спиной вперед; остановки одной и обеими ногами; прыжки в высоту и в длину, толкаясь одной ногой (правой и левой).

**Владение мячом.** Ловля мяча обеими руками сбоку (не поворачивая туловища) на месте, в движении, в прыжке. Ловля одной рукой захватом и без захвата пальцами.

**Передача мяча одной рукой (хлестом, толчком, кистевой)** на близкое расстояние во всех направлениях с места, с разбега в один, два, три шага, 1 прыжке, после резкой остановки, после ловли мяча с полу отскока, после ловли в непосредственной близости защитников; дальняя передача мяча одной рукой движущемуся партнеру.

**Ведение мяча одноударное** без зрительного контроля, совершенствование многоударного ведения на предельной скорости перемещения с преследованием.

**Бросок мяча одной рукой хлестом** сверху и сбоку, с наклоном туловища влево и вправо, в опорном положении и в прыжке, с различными способами с различной траекторией полета мяча, с дальнего и ближнего расстояния.

Для игроков первой линии нападения (крайних)

**Перемещения.** Совершенствование рывка на коротких отрезках широкими и короткими шагами с резкой остановкой и изменением направления я. Прыжок в сторону, толкаясь одной ногой (правой, левой).

**Владение мячом.** Ловля мяча одной и обеими руками (спереди и сбоку) на большой скорости перемещения, при непосредственной близости защитников, находясь в прыжке.

**Передача мяча одной рукой (хлестом, толчком, кистевой)** на большой скорости перемещения, в прыжке, после резкой остановки, в борьбе с защитником.

**Одноударное и многоударное** ведение мяча на большой скорости перемещения, с резкой остановкой и изменением направления движения, ведение с поворотом кругом.

**Бросок мяча одной рукой хлестом** сверху и сбоку (с замахом вверх-назад, вниз-назад, вперед-в сторону), с наклоном и без наклона туловища, с горизонтальной, нисходящей, восходящей, навесной траекторией полета мяча, в прыжке в высоту и в длину (вправо, влево, вперед), толкаясь одной именной и разноименной) ногой. Бросок мяча одной рукой в падении с приземлением на руки и бедро (одноименное бросающей руке) с места и с разбега, в опорном и безопорном положении.

Для игроков первой линии нападения (линейных)

**Перемещения.** Совершенствование ходьбы и бега с точной постановкой и на разметку и около нее. Прыжок с точной постановкой ступни, толкаясь одной и обеими ногами. Падение на руки, на бедро и туловище с места, и с разбега.

**Владение мячом.** Ловля мяча одной и обеими руками на месте (не сдвигая ног); передвигаясь

лицом, боком и спиной вперед; в прыжке; в падении в непосредственной близости защитников.

Передача мяча одной и обеими руками «в одно касание». Совершенствование передач при большой скупенности игроков.

Одноударное ведение мяча с резкой сменой направления движения с поворотом кругом. Совершенствование многоударного ведения на предельной скорости перемещения с преследованием.

Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку в падении с места в опорном положении, толкаясь одной и обеими ногами. Бросок с разбега в сторону ворот и с разбега вдоль зоны вратаря (находясь спиной к воротам). Бросок в опорном и в безопорном положении, с поворотом левым и правым плечом вперед. Бросок мяча с приземлением на руки, на руки и вынесенную вперед-в сторону толчковую ногу, на бедро и туловище. Бросок мяча в падение с горизонтальной, восходящей, навесной и с отскоком траекториями полета мяча. Бросок мяча назад сверху, снизу и сбоку из положения, стоя спиной к воротам. Бросок обеими руками между ног (назад). Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку с места в опорном положении. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку в прыжке с места и с разбега.

#### Техника защиты.

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

#### Техника вратаря.

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

#### Тактическая подготовка на возрастных этапах

Этап начальной подготовки. Основная задача на этом этапе – воспитание игрового мышления. Оно заключается в умении реагировать на смену обстановки, выбирать наиболее рациональное решение несложной задачи, ориентироваться на сигнал. Применяются различные игры со звуковыми и зрительными сигналами, с набором вариантов решения простейших игровых задач.

Передача мяча в различных перестроениях (по кругу, в треугольнике, встречном) помогает воспитывать необходимую гандболисту ориентировку. А включение в упражнения нескольких мячей одновременно значительно усложняет задачи. Применяют упражнения в передаче мяча, где направление движения игрока не совпадает с направлением полета мяча.

Введение пассивного и активного сопротивления условного противника значительно усложняет упражнения и делает их более эффективными. Тактическая подготовка гандболистов этого возраста должна носить конкретный характер. Целесообразно ставить задачу выбора не более чем из двух вариантов. Необходимо знакомить обучающихся с простейшими схемами перестроений, изображенными на плакатах; просматривать вместе с ними игры старших ребят и мастеров гандбола, заостряя внимание на слаженности действий игроков.

Главное в тактической подготовке на начальном этапе – это усвоение индивидуальных и частично групповых действий. Сначала нужно освоить поточные упражнения по тактике групповых действий, а затем выполнять их на различных позициях и меняться ролями.

Овладение командными действиями сводится к знакомству с расстановкой на площадке для проведения двусторонней игры. Дети выступают в игре во всех амплуа поочередно. Двусторонняя игра проводится с целью применения в не индивидуальных и групповых действиях.

Этап тренировочный. Тактическая подготовка на этом этапе ведется в двух направлениях – разучивание конкретных схем действия в группе в упражнениях и выполнение упражнений, которые



вынуждают игрока творчески подходить к решению тактической задачи.

Основное направление подготовки - это воспитание тактического мышления на базе систематически получаемых новых заданий с выбором решения из нескольких вариантов.

В начале этого этапа следует широко применять разучивание командных действий, но игроки должны осваивать их, выполняя функции двух, а иногда и трех различных амплу. Это нужно в связи с поиском будущей специализации игрока в команде.

Далее тактическая подготовка приобретает более специфический характер. На основе изученных индивидуальных и групповых действий создаются комбинации, которые игроки осваивают соответственно выбранными ими амплу.

В основном подготовка должна вестись в звеньях (например, крайний - полусредний - линейный), затем взаимодействия в звеньях объединяются в командные действия. Применяются методы регламентирования и импровизации действий в доступной для возраста и степени подготовленности форме.

Этап совершенствования спортивного мастерства. На этом этап завершается специализация игрока, и подготовка ведется с учетом амплу в команде. Средства и методы подготовки применяются в соответствии с периодом тренировочного процесса, задачами этапа.

Ведущим в тактической подготовке становится метод моделирования. Чем выше мастерство гандболистов, чем ближе начало соревнования и конкретнее противник, тем шире применяется метод моделирования.

#### Тактическая подготовка

##### Тактика нападения

Тактические действия	НП		Тренировочный этап					
	Год подготовки		Год подготовки					
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	
Уход от защитника	+	+	+	+	+	+	+	
Открытый уход для стягивания защитников		+	+	+	+	+	+	
Открытый уход для увода за собой защитника		+	+	+	+	+	+	
Скрытый уход для создания численного преимущества		+	+	+	+	+	+	
Применение передачи при встречном движении партнеров		+	+	+	+	+	+	
Применение передачи при движении в одном направлении		+	+	+	+	+	+	
Применение сопровождающей передачи		+	+	+	+	+	+	
Применение передачи скрытно (не смотреть, не двигаться к партнеру)			+	+	+	+	+	
Применение броска с открытой позиции			+	+	+	+	+	
Применение броска с закрытой позиции (на ответные действия защитника после финта - произвести бросок)					+	+	+	
Применение броска с закрытой позиции (полностью укрыться от вратаря за защитником)					+	+	+	
Финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход в сторону одним шагом - выполнить уход в	+	+	+	+	+	+		
Финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход вправо, влево - выполнить уход вправо)		+	+	+	+	+	+	
Финт перемещением без мяча при параллельном движении (остановка - изменить направление движения)	+	+	+	+	+	+	+	
Финт броском сверху - выполнить бросок сбоку			+	+	+	+	+	

Финт броском - выполнить уход				+	+	+	+
Финты в конкретных ситуациях					+	+	+
Выбор места для взаимодействия	+	+	+	+	+	+	+
Уход, скрытый от защитника	+	+	+	+	+	+	+
Уход скрытый и выбор места для взаимодействия	+	+	+	+	+	+	+
Совершенствование перехвата мяча при передаче с учетом индивидуальных особенностей защитников противника						+	+
Действия двух нападающих против одного защитника	+	+	+	+	+	+	
Действия трех нападающих против двух защитников	+	+	+	+	+	+	+
Параллельное взаимодействие двух нападающих без «стягивания» защитников	+	+	+	+	+	+	+
Параллельное взаимодействие трех игроков без «стягивания» защитников			+	+	+	+	+
Параллельное взаимодействие двоих «на стягивание» защитников	+	+	+	+	+	+	+
Параллельное действие 3 игроков «на стягивание» защитников			+	+	+	+	+
Скрестное внутреннее действие	+	+	+	+	+	+	+
Скрестное внешнее взаимодействие трех игроков		+	+	+	+	+	+
Заслон внутренний на линии атаки партнера			+	+	+	+	+
Заслон внешний для ухода партнера и для его броска	+	+	+	+	+	+	+
Заслон с уходом линейного игрока			+	+	+	+	+
Заслон с уходом крайнего игрока			+	+	+	+	+
Заслон с уходом полусреднего			+	+	+	+	+
Заслон с сопровождением в поле				+	+	+	+
Заслон с сопровождением в зоне ближних бросков	+	+	+	+	+	+	+
Взаимодействия при вбрасывании из-за боковой линии	+	+	+	+	+	+	+
Взаимодействия при свободном броске	+	+	+	+	+	+	
Комбинации из индивидуальных и групповых действий				+	+	+	+
Позиционное нападение 5:1	+	+	+	+	+	+	+
Позиционное нападение 4:2				+	+	+	+
Нападение в меньшинстве				+	+	+	+
Нападение в большинстве				+	+	+	+
Индивидуальная и групповая контратака				+	+	+	+

Тактика защиты

Тактические действия	НП		Тренировочный этап				
	Год подготовки		Год подготовки				
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Опека игрока без мяча неплотная	+	+	+	+	+	+	+

Опека игрока без мяча плотная	+	+	+	+	+	+	+
Опека игрока с мячом: выход и отход	+	+	+	+	+	+	+
Опека нападающего далеко от ворот	+	+	+	+	+	+	+
Опека в зоне ближних бросков		+	+	+	+	+	+
Опека игрока без мяча с учетом его индивидуальных особенностей (высокорослый, быстрый, левша)					+	+	+
Уход от внутреннего заслона			+	+	+	+	+
Уход от внешнего заслона			+	+	+	+	+
Финт с перемещением (показать выход - сделать отход)					+	+	+
Финт блокированием (показать блокирование сверху выполнить соответственно броску)					+	+	+
Подстраховка партнера при личной защите	+	+	+	+	+	+	+
Подстраховка при зонной защите	+	+	+	+	+	+	+
Переключение передач игрока партнеру			+	+	+	+	+
Переключение на опеку другого нападающего сменой подопечных			+	+	+	+	+
Противодействие заслону: отступление и проскальзывание			+	+	+	+	+
Одновременная опека нескольких нападающих (разбор) при свободном броске			+	+	+	+	+
Разбор при боковом броске			+	+	+	+	+
Разбор ближних игроков по ходу игры			+	+	+	+	+
Зонная защита 6:0 без выхода на игрока с мячом	+	+	+	+	+	+	+
Зонная защита 6:0 с выходом	+	+	+	+	+	+	+
Зонная защита 5:1			+	+	+	+	+
Зонная защита 3:3				+	+	+	+
Смешанная защита 5+1		+	+	+	+	+	+
Защита в меньшинстве		+	+	+	+	+	+
Защита в большинстве		+	+	+	+	+	+
Личная защита в зоне ближних бросков без переключения	+	+	+	+	+	+	+
Личная защита в зоне ближних бросков с переключением	+	+	+	+	+	+	+
Личная защита по всему полю	+	+	+	+	+	+	+

## Тактика вратаря

Тактические действия	НП		Тренировочный этап				
	Год подготовки		Год подготовки				
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Выбор позиции в воротах		+	+	+	+	+	+
Выбор позиции в площади вратаря (игра на выходах)			+	+	+	+	+
Тактика «ловушки»						+	+
Финты стойкой (опустить руки, расставить, согнуть ноги)			+	+	+	+	+
Финты выбором позиции в воротах (сместиться вперед, в сторону)			+	+	+	+	+
Финты выбором позиции в площади вратаря (показать выход вперед - остаться на месте)		+	+	+	+	+	+
Взаимодействие с нападением при контратаке		+	+	+	+	+	+
Взаимодействие с защитой при свободном броске				+	+	+	+
Взаимодействие с нападением и защитой в конкретных игровых ситуациях					+	+	+
Перехват мяча					+	+	+

Тематический материал для тренировочного этапа.

### Тактика нападения

#### Индивидуальные действия

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

#### Групповые действия

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

#### Командные действия

Позиционное нападение по системе расстановки 5:1.

Совершенствование нападения против защиты 6:0 выходом и 5:1.

Совершенствование стремительного нападения прорывом.

#### Тактика защиты Индивидуальные действия

Предвидение действий и игровой ситуации (экстраполяция) игроков команды соперника и принятие своевременных активных игровых действий. Прогнозирование возможных действий и соответствующих противодействий.

Персональная защита (опека) игрока команды соперника.

Тактика персональной защиты. Активная и пассивная защита.

#### Групповые действия

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

Тематический материал для этапов спортивного  
совершенствования, высшего спортивного  
мастерства Тактика  
нападения

Тактические действия	Этап ССМ	Этап ВСМ
<b>Индивидуальные действия</b>		
Открытый уход для стягивания защитников, для увода за собой защитника	+	
Скрытый уход для создания численного преимущества	+	+
Применение передачи скрыто (не смотреть, не двигаться к партнеру)	+	+
Применение броска с открытой позиции, ориентируясь на положение вратаря	+	
Применение броска с закрытой позиции (на ответные действия защитника после финта - произвести бросок)	+	+
Применение броска с закрытой позиции (полностью укрыться от вратаря за защитником и произвести бросок)	+	+
Финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход в сторону одним или двумя шагами - выполнить уход в другую сторону)	+	
Финт перемещением без мяча при параллельном движении (остановка - изменить направление движения, пропустив вперед защитника)	+	
Финт перемещением с мячом при встречном движении (показать уход вправо или влево - выполнить одноударное ведение в другую сторону)	+	
Финт броском сверху - выполнить бросок сбоку	+	+
Финт броском - выполнить уход	+	
Перехват мяча при передаче	+	+
Совершенствование с учетом индивидуальных особенностей партнеров, защитников противника	+	+
<b>Групповые действия</b>		
Действия двух нападающих против одного защитника	+	
Действия трех нападающих против двух защитников	+	
Параллельное взаимодействие двух или трех нападающих без «стягивания» защитников	+	+
Параллельное взаимодействие 2-4 игроков «на стягивание» защитников	+	+
Скрестное внутреннее взаимодействие	+	
Скрестное внешнее взаимодействие трех игроков	+	+
Заслон внутренний на линии атаки партнера	+	

Заслон внешний для ухода партнера и для его броска	+	+
Заслон с уходом линейного игрока, крайнего игрока, полусреднего	+	+
Заслон с сопровождением в поле, в зоне ближних бросков	+	
Взаимодействия при вбрасывании из-за боковой линии, при свободном броске	+	
Совершенствование с конкретным партнером в конкретной ситуации	+	+
Командные действия		
Позиционное нападение 5:1	+	+
Позиционное нападение 4:2	+	+
Нападение в меньшинстве, в большинстве	+	4-
Поточное нападение (восьмерка)	+	+
Индивидуальная и групповая контратака	+	+

#### Тактика защиты

Индивидуальные действия		
Опека игрока без мяча неплотная, плотная	+	
Опека игрока с мячом неплотная, выход и отход, далеко от ворот, в зоне ближних бросков	+	+
Опека игрока без мяча и с мячом с учетом его индивидуальных особенностей (высокорослый, быстрый, левша)	+	+
Уход от внутреннего заслона, от внешнего заслона	+	+
Финт перемещением (показать выход - сделать отход)	+	
Финт блокированием (показать блокирование сверху - выполнить соответственно броску)	+	
Групповые действия		
Подстраховка партнера при личной защите, при зонной защите	+	+
Переключение передачей игрока своему партнеру, сменой подопечных	+	+
Противодействие заслону: отступление и проскальзывание	+	+
Одновременная опека нескольких нападающих (разбор) при свободном броске, при боковом броске, ближних игроков по ходу игры	+	+
Командные действия		
Зонная защита 6:0 без выхода на игрока, с выходом	+	+
Зонная защита 5:1 без выхода, с выходом	+	+
Зонная защита 3 :3	+	+
Смешанная защита 5 + 1	+	+
Защита в меньшинстве, в большинстве	+	+

Личная защита в зоне ближних бросков без переключения, с переключением	+	+
Личная защита по всему полю	+	+
Тактика вратаря		
Выбор позиции в воротах и в площади вратаря (игра на выходах)	+	+
Финты стойкой (опустить руки; расставить, согнуть ноги), выбором позиции в воротах (сместиться вперед, в сторону), выбором позиции в площади вратаря (показать выход вперед - остаться на месте)	+	+
Взаимодействие с нападением при контратаке	+	+
Взаимодействие с защитой при свободном броске	+	+
Взаимодействие с нападением и защитой в конкретных игровых ситуациях	+	+

Теоретическая подготовка  
Примерный план по теоретической подготовке

Тема	НП		Тренировочный этап				
	Год подготовки		Год подготовки				
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Физическая культура и спорт в России	+	+	+	+	+	+	+
Состояние развитие гандбола в мире и в России	+	+	+	+	+	+	+
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	+	+	+	+	+	+	+
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	+	+	+	+	+	+	+
Гигиенические требования к занимающимся спортом	+	+	+	+	+	+	+
Профилактика травматизма в спорте	+	+	+	+	+	+	+
Общая характеристика спортивной подготовки	+	+	+	+	+	+	+
Основы техники игры и техническая подготовка	+	+	+	+	+	+	+
Основы тактики игры и тактическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+
Физические качества и физическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+
Спортивные соревнования	+	+	+	+	+	+	+
Установка на игру и разбор результатов игры	+	+	+	+	+	+	+

Темы

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по гандболу.

Состояние и развитие гандбола в России

История развития гандбола в мире и нашей стране. Достижения гандболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий гандболом и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных команд по гандболу в соревнованиях.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления



и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий гандболом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Общая характеристика спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов; многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Физические способности и физическая подготовка.

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий

спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

Основы техники игры и техническая подготовка

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр киноколяцков, видеозаписей игр.

Основы тактики и тактическая подготовка

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Способности, необходимые для успешного овладения техникой игры. Анализ изучаемых тактических взаимодействий. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей игр.

Спортивные соревнования.

Планирование спортивных соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по гандболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по гандболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

Примерный план по теоретической подготовке для групп ССМ и ВСМ

Тема	Этап ССМ	Этап ВСМ
Влияние физической нагрузки в гандболе на организм игрока	+	+
Восстановительные средства в процессе подготовки	+	+
Профилактика заболеваемости и травматизма в гандболе	+	+
Техника игры и техническая подготовка	+	+
Тактики игры и тактическая подготовка	+	+
Общая и специальная физическая подготовка	+	+
Воспитание характера и спортивной порядочности	+	+
Планирование и контроль подготовки	+	+

Самоконтроль в подготовке спортсмена	+	+
Антидопинговые меры	+	+
Установка на игру и разбор результатов игры	+	+

### Темы

Влияние физической нагрузки в гандболе на организм игрока.

Общие представления об основных системах энергообеспечения спортсмена на возрастном этапе спортивного совершенствования. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение.

Восстановительные средства в процессе подготовки.

Понятие о средствах восстановления физической работоспособности гандболиста. Педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические средства коррекции состояния игроков. Восстановительные мероприятия в гандболе. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Правильный режим дня для спортсмена на этапе спортивного совершенствования. Рациональное чередование различных видов деятельности (учеба, работа, развлечения, отдых). Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий гандболом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Техника и техническая подготовка.

Новые сведения о технике игры. Средства и методы технической подготовки. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства исправления ошибок в технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр.

Тактика и тактическая подготовка.

Новые сведения о тактике команд мира и тактической подготовке. Планируемые в команде групповые и командные тактические действия. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой игры. Анализ изучаемых тактических взаимодействий. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей игр.

Общая и специальная физическая подготовка.

Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые.

Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий гандболом. Методика воспитания общих и специальных силовых способностей. Методы воспитания быстроты движений гандболиста. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие на этапе спортивного совершенствования. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники приемов гандбола. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости общей и специальной. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

Воспитание характера и спортивной порядочности.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности.

Спортивно-

этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий гандболом нравственных понятий, оценок, суждений. Чувство ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Планирование и контроль спортивной подготовки.

Сущность и назначение планирования на этапе спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль над спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления.

Самоконтроль в процессе подготовки спортсмена.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Уровень физического развития гандболистов, соответствие требованиям возраста и игрового амплуа. Масса тела. Частота пульса, дыхания,

глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе восстановления вне тренировки. Пульсовая кривая восстановления. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели роста мастерства, спортивной формы в динамике.

Соревнования по гандболу и правила игры.

Планирование, организация и проведение соревнований на этапе спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства. Значение спортивных соревнований для популяризации гандбола. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по гандболу. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Новое в правилах соревнований по гандболу. Судейство соревнований.

### 3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Для правильного формирования психики спортсмена, подготовки его к особым трудным условиям выступлений необходимо систематически применять систему психологических воздействий, которая должна пронизывать все разделы тренировки — физическую, техническую, тактическую и теоретическую. В практике спорта принято называть эту систему воздействий психологической (психической) подготовкой спортсмена.

Педагогически организованный процесс формирования психики боксера в ходе многолетней тренировки и соревнований составляет содержание его психологической подготовки. Она предусматривает воздействие на психику спортсмена окружающих его людей, бытовых условий, тренера, применяемых физических упражнений и самовоспитания и др.

Психологическую подготовку спортсмена делят на два раздела: общую психологическую подготовку и специальную психологическую подготовку (подготовку к выступлениям в соревнованиях).

#### Общая психологическая подготовка

В ходе общей психологической подготовки ставятся следующие задачи:

во-первых, способствовать формированию и совершенствованию некоторых необходимых для успеха спортсмена свойств личности: правильных установок, мировоззрения, разнообразных интересов, оправданной мотивации занятий спортом, нравственных и эмоционально-волевых черт характера, темперамента и др.;

во-вторых, способствовать развитию психических процессов, при помощи которых успешно выполняются упражнения и действия в гандболе. К числу этих процессов относятся ощущения и восприятия, специфичные для этого вида спорта внимание, мышление, быстрота реакции, двигательная память, воображение, волевые процессы и т. д.

Психологическая подготовка спортсмена любой квалификации проводится повседневно в течение всей круглогодичной тренировки. Однако в зависимости от особенностей и квалификации спортсменов целесообразно в различные периоды тренировки уделять основное внимание решению тех или иных задач. Например, занимаясь с юными гандболистами, надо во время тренировки воспитывать правильные взаимоотношения в коллективе, нравственные черты характера.

На начальном этапе обучения много места уделяют развитию мышечно-двигательных восприятий, внимания, на более позднем — мышления и волевых качеств, необходимых для преодоления трудностей в тренировке и соревнованиях.

Гандболистов высшей квалификации нужно уметь подвести к соревнованию в состоянии спортивной формы и научить их самостоятельно управлять своим поведением и эмоциональными реакциями в игре и т. д. Разумеется, что главная линия психологической подготовки выбирается с учетом индивидуальных особенностей гандболистов. Если гандболист не прошел общей психологической подготовки, избегал трудностей, не пытался управлять своим психическим состоянием во время тренировки, то никакие приемы психологической подготовки к соревнованиям не приведут его к состоянию готовности.

Эффект психологической подготовки спортсмена к соревнованиям тесно связан с содержанием и результатами его общей психологической подготовки, и особенно волевой.

Волевые усилия.

Воспитание волевых качеств в отрыве от общего психологического развития

невозможно,

иначе у гандболиста вместо воли и настойчивости могут развиваться антиподы: упрямство и ригидность. Развития волевых качеств зависит от развития мышления спортсмена, от его способности правильно оценивать ситуацию и свои возможности. Это сказывается на формировании необходимых в гандболе качеств: решительности, настойчивости. Волевые усилия при мышечных напряжениях.

Выполнение физических упражнений почти всегда связано с волевыми усилиями. К этим усилиям спортсмена побуждает необходимость совершать в процессе физических упражнений большие или меньшие, но всегда превышающие обычные мышечные напряжения, усилия, совершать их в разнообразных условиях и именно тогда, когда это надо. Будучи многочисленными и часто повторяемыми, подобные мышечные напряжения, даже незначительные по своей интенсивности, оказывают большое влияние на формирование способностей спортсмена к затрате волевых усилий. Вот почему всякое учебное и тренировочное занятие, требующее сосредоточения внимания, есть в то же время и упражнение по воспитанию способности спортсмена к волевым усилиям.

Большое значение при этом имеет борьба с отвлечением внимания, когда те или иные внешние раздражения, чувства или представления стремятся целиком заполнить собой наше сознание и тем самым отвлекают нас от выполняемой работы. Регулируя (по длительности и интенсивности) трудность заданий, требующих от обучающихся напряжения внимания, тренер-преподаватель тем самым воспитывает у них способность к волевым усилиям.

Волевые усилия могут быть крайне разнообразными. Соблюдение режима, особенно в начальном периоде тренировки, когда ещё не выработалась привычка к нему, всегда требует значительных усилий, направленных на то, чтобы заставить себя приступить к данному виду занятий точно в установленное время и поддерживать требуемую интенсивность работы в течение всего времени, отведённого на это занятие. Особенностью усилий, связанных с соблюдением режима, является их относительно спокойный, в эмоциональном отношении, характер. Они допускают различные формы смены занятий и детальную дозировку по количеству материала, скорости работы, её продолжительности и пр. Всё это в умелых руках тренера превращает такого рода напряжения в прекрасное средство воспитания способности к волевым усилиям.

Волевые усилия, связанные с преодолением утомления и чувства усталости. В этом случае волевые усилия направляются на преодоление мышечной инертности, заторможенности, иногда несмотря на своеобразное ощущение боли в мышцах.

Волевые усилия, связанные с преодолением опасности и риска. Их особенность – сильная эмоциональная насыщенность, поскольку они направляются на борьбу с отрицательными эмоциональными состояниями: страхом, робостью, растерянностью, смущением и пр.

Специальная психологическая подготовка (подготовка к выступлению в соревнованиях).

С целью оптимальной настройки психики спортсмена для успешного выступления в соревнованиях применяется психологическая подготовка к соревнованиям. Она является продолжением общей психологической подготовки в определенных условиях. Главная задача психологической подготовки спортсменов к соревнованиям – это создание у них готовности к выступлению, которая должна сохраняться и в игре. Готовность – это такое психическое состояние спортсмена, которое характеризуется уверенностью в себе, стремлением бороться до конца и желанием победить, значительной эмоциональной устойчивостью, умением управлять своими действиями, настроениями и чувствами, способностью мобилизовать все силы для достижения цели. Для состояния готовности характерны

также оптимальное проявление специализированных психических процессов (например, устойчивого распределенного внимания, способного к быстрому переключению, тонких мышечных восприятий, чувства дистанции), высокий уровень важных волевых качеств - решительности, смелости, самообладания и др.

В психологической подготовке гандболиста к соревнованиям следует выделить: психологическую подготовку в предсоревновательный период, психологическую подготовку к игре, психологическую подготовку в перерывах между таймами, психологическое воздействие после окончания игры и психологическую подготовку в процессе соревнования.

Психологическая подготовка в предсоревновательный период, которую можно назвать ранней психологической подготовкой к соревнованию, начинается примерно за один месяц до выступления. Психологическая подготовка к игре, т. е. непосредственная психологическая подготовка к соревнованию, т.е. до начала первого тайма.

Важнейшим разделом психологической подготовки к соревнованиям является психологическое воздействие тренера на спортсменов после игры, так как дальнейшее отношение спортсменов к соревнованиям и поведению во время игр нередко во многом определяется комплексом переживаний после окончания предыдущих выступлений.

Психологическая подготовка в процессе соревнования предполагает психологическое воздействие на спортсмена в течение нескольких дней соревнований (после окончания игрового дня, во время отдыха спортсменов, в ходе тренировочных упражнений, перед выходом на площадку и в перерывах между таймами). Разумеется, что такое разделение психологической подготовки гандболиста к соревнованиям имеет несколько условный характер.

Психологическая подготовка гандболистов в предсоревновательный период состоит из ряда мероприятий:

1. Правильное определение главной цели выступления спортсменов в предстоящем соревновании.
2. Формирование общественно значимых мотивов выступления в данном состязании в соответствии с поставленными задачами.
3. Программирование предстоящих действий спортсменов на основе информации о предполагаемых условиях соревнования и особенностях будущих противников.
4. Подготовка к преодолению различных трудностей.
5. Проверка и уточнение намеченной программы во время тренировки - в процессе общей и специальной физической подготовки.
6. Обучение спортсменов приему саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний.
7. Обеспечение физической и «нервной свежести» к началу соревнований.

Некоторые разделы подготовки практически могут и не следовать друг за другом в указанной последовательности.

Большую роль в необходимом боевом настроении гандболистов в предсоревновательный период играет создание у них стабильного положительного эмоционального состояния. Важнейшая проблема психологической подготовки спортсменов к соревнованиям - это совершенствование их умения регулировать свое внутреннее состояние в соответствии с отношением к предстоящему соревнованию. Обучение умению регулировать свое психическое состояние необходимо проводить не в период подготовки к соревнованиям, а в процессе всей круглогодичной тренировки, но свою практическую реализацию это умение получает лишь непосредственно перед игрой.

Регуляции психических состояний.

Условия спортивной деятельности гандболистов (тренировки, предсоревновательные подготовки и соревнования) по-разному могут воздействовать на психику спортсменов, вызывать разные проявления психических процессов и даже свойств их личности, вызывать различные психические состояния.

Владение собой, своими действиями, переживаниями, чувствами, поступками, обладание способностью и умением сознательно регулировать свое поведение в экстремальных условиях характеризует одно из ценных моральных и волевых качеств – самообладание. Это качество, как и другие волевые черты личности, развивается в процессе жизни и деятельности человека.

Воспитание и самовоспитание этого качества требует понимания ряда психологических особенностей и закономерностей самоконтроля и саморегуляции. Сознательное управление собой, своим поведением, своими действиями характеризуется многими психологическими особенностями.

Снятие избыточного психического напряжения.

Снятие избыточного психического напряжения сопряжено со стратегией десенсибилизации, то есть снижения чувствительности, вызвавшим неадекватное психическое напряжение, а также с устранением объективных причин стрессового состояния. К числу явных проявлений избыточного психического напряжения относится «предстартовая лихорадка». Она может быть вызвана непосильностью задачи, поставленной спортсменом или командой, переоценкой собственных сил и возможностей, своеобразным «заражением» нервозностью другого спортсмена или команды и т.п.

Преодоление состояния фрустрации (регуляция психических состояний).

Состояние фрустрации – психическое состояние, вызываемое неожиданным возникновением препятствий на пути к намеченной цели, переживанием неудачи. Непреодолимая разница между желаемым и реально достижимым служит предпосылкой для возникновения стойких негативных эмоций, а в сочетании с утомлением и стрессом представляет значительную опасность для психического здоровья спортсмена (не говоря уж об исходе соревнования). Стратегия преодоления фрустрации характеризуется быстрым переходом от состояния спокойного рационального анализа ситуации к энергичным действиям по достижению цели. Успешному разрешению ситуации способствует устранение избыточной реакции на неудачи и внушение уверенности в своих силах. Для этих целей используется самовнушение и самоубеждение.

Средства саморегуляции занимают особое место в регуляции психических состояний спортсменов. Саморегуляция предполагает воздействие человека на самого себя с помощью слов, мысленных представлений и их сочетание.

Различают самоубеждение и самовнушение. Самоубеждение – воздействие на самого себя с помощью логически обоснованных доводов, на основе познания законов природы и общества. Самовнушение – способ воздействия, основанный на вере, на доверии к источнику, когда истина принимается в готовом виде, без доказательств, но от этого она не становится менее значимой, чем познанная истина.

### 3.7. Планы применения восстановительных средств

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего 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.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале



надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок. Для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, психологические и медико-биологические.

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.

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 ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочном этапе и старше при увеличении соревновательных режимов тренировки применяются медико - биологические средства восстановления, к которым относятся: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Рациональным питанием спортсмена можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;

- соответствует климатическим и погодным условиям.

К физическим средствам восстановления относят:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);

- суховоздушная (сауна) и парная бани;

- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);

- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия; гипероксия.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

### 3.8. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практики являются неотъемлемым компонентом системы спортивной подготовки гандболистов.

Они направлены на овладение спортсменами умениями и навыками организационной деятельности и судейства соревнований.

Занятия инструкторской и судейской практиками реализуются в процессе тренировочных занятий и специальных занятий. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки проведения отдельных упражнений и навыки судейства соревнований. Обучающийся в зависимости от этапа спортивной подготовки должен:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у членов команды;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен:

- уметь составить положение для проведения соревнований школы по гандболу;
- уметь вести протокол игры;
- участвовать в судействе контрольных игр совместно с тренером-преподавателем;
- осуществлять судейство контрольных игр в поле (самостоятельно);
- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата;
- уметь судить игры в качестве судьи в поле.

#### 4. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными показателями в подготовке лиц на этапах многолетнего тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания адаптивного и паралимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

Критерии	Этапы спортивной подготовки				Этапы ССМ и ВСМ
	НПЭ		УТЭ		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Крепкое здоровье	X	X	X	X	X
Наличие стойкого интереса к занятиям гандболом	X	X	X	X	X
Всестороннее гармоничное развитие физических способностей	X	X	X		
Владение основными приемами игры		X	X	X	X
Владение тактическими действиями		X	X	X	X
Позитивная динамика физической подготовленности		X	X	X	X
Позитивная динамика технического мастерства			X	X	X
Позитивная динамика тактического мастерства			X	X	X
Наличие и позитивная динамика игровых умений и навыков в соответствии с амплуа			X	X	X

Наличие навыков подготовки и осуществления соревновательной деятельности			X	X	X
Осуществление соревновательной деятельности на должном уровне				X	X
Наличие судейских и инструкторских умений			X	X	X
Участие в соревнованиях	X		X	X	X
Участие в официальных соревнованиях			X	X	X
Выполнение требований спортивных разрядов				1-3 юн. разряд 2,3 спортивный разряд	1 спортивный разряд, КМС

На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации обучающегося и его возрастных особенностей.

#### 4.1. Виды контроля и комплексы контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки

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

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

В практике спорта выделяют до пяти видов методического контроля, каждый из которых имеет свое функциональное предназначение.

1. Предварительный контроль служит для получения исходных данных уровня подготовленности обучающихся и определения степени их готовности к предстоящим занятиям. Проводится в начале тренировочного года. Данные такого контроля позволяют уточнить тренировочные задачи, наметить средства и методы их решения.

2. Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного тренировочного занятия с целью целесообразного чередования на нём нагрузки и отдыха. Например, динамики результатов, демонстрируемых спортсменами при выполнении определенного двигательного задания: времени преодоления заданной дистанции, прыжка в длину или высоту и т.п. в ходе определенного числа повторений или временного интервала. Проводится в течении тренировочного занятия.

3. Текущий контроль служит для определения содержания ближайших занятий и величины физической нагрузки на них. С его помощью определяется текущее

состояние и уровень подготовленности спортсменов. Проводится на определенном выделенном тренировочном занятии.

4. Этапный контроль предназначен для получения информации о суммарном эффекте выполненной в течение определенного периода в работе. Данные, полученные в ходе этапного контроля, позволяют определить эффективность выбранных и реализованных средств, методов и величин физических нагрузок. Проводится тренером несколько раз в год после прохождения определенного мезоцикла.

5. Итоговый контроль служит для определения степени реализации поставленных задач, выявления позитивных и негативных сторон реализованного тренировочного процесса и его составляющих. Проводится в конце тренировочного периода. Полученные при этом данные являются основой для последующего планирования тренировочной работы с данным контингентом спортсменов.

Сопоставление результатов итогового контроля с нормативными данными позволяет объективно оценить степень подготовленности каждого спортсмена.

#### 4.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом - правильный выбор контрольных упражнений (тестов).

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют комплекс нормативов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств и выносливости, а также нормативы по техническому мастерству. Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в учреждении. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

Контрольные испытания, представленные в таблицах ниже дают оценку развития основных физических качеств спортсмена, необходимых для зачисления на разные этапы спортивной подготовки.

Таблица 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «гандбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года/свыше года	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	с	не более	
			10,3/9,6	10,6/9,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7/10	4/5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+ 1/+2	+3/+4
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110/130	105/120
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			21/27	18/24

2. Нормативы специальной физической подготовки			
3.1.	Бег спиной вперед	м	не менее
			10
3.2.	Бег с оббеганием стоек слева-справа	м	не менее
			20
3.3.	Ведение мяча	м	не менее
			10

Таблица 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «гандбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	Не более	
			5,50	6,20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	Не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10м	с	Не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 20 м с высокого старта с ведением мяча	с	Не более	
			4,7	5,2
2.2.	Челночный бег 50 м с высокого старта (2x6+2x9+20)	с	Не более	
			20,5	23,5
2.3.	Передача мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 с	Кол-во раз	Не менее	
			16	
2.4.	Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень на расстоянии 6 м (12 попыток)	Кол-во раз	Не менее	
			5	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – 3 юн.спортивный разряд, 2 юн.спортивный разряд, 1 юн.спортивный разряд III спортивный разряд, II спортивный разряд		

Таблица 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «гандбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/ мужчины	Девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более	
			4,4	4,8
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	Не более	
			8,10	10,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	Не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3х10м	с	Не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Кол-во раз	Не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 30 м с высокого старта с ведением мяча	с	Не более	
			5,0	5,3
2.2.	Челночный бег 50 м с высокого старта (2х6+2х9+2х20+2х40)	с	Не более	
			30,5	33,0
2.3.	Передача мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с	Кол-во раз	Не менее	
			20	17
2.4.	Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40х40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток	Кол-во раз	Не менее	
			5	
2.5.	Комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадание в ворота)	Кол-во раз	Не менее	
			3	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд – I спортивный разряд			

Таблица 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «гандбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/ мужчины	Девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более	
			4,4	5,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	Не более	
			-	9,50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	Не более	
			12,4	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	Не менее	
			42	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3x10м	с	Не более	
			6,9	7,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			230	185
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Кол-во раз	Не менее	
			50	44
1.9.	Метание спортивного снаряда весом 500 г.	м	-	20
1.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г.	м	35	-
1.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	Не более	
				16.30
1.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	Не более	
			23.30	-
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на 30 м с высокого старта с ведением мяча	с	Не более	
			4,6	4,9
2.2.	Челночный бег 50 м с высокого старта (2x6+2x9+2x20+2x40)	с	Не более	
			27,5	30,0
2.3.	Передача мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с	Кол-во раз	Не менее	
			25	22
2.4.	Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40x40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток	Кол-во раз	Не менее	
			8	
2.5.	Комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадание в ворота)	Кол-во раз	Не менее	
			4	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд – «кандидат в мастера спорта»			



#### 4.3. Организация комплексного контроля.

##### Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль

Эффективное управление спортивной подготовкой невозможно без осуществления объективного, разностороннего контроля. Поэтому при подготовке спортсменов применяется комплексный подход к контролю, в котором участвуют педагоги, врачи, психологи, биохимики и специалисты иного профиля.

Комплексный контроль - это измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена.

Комплексность контроля реализуется только тогда, когда регистрируются две группы показателей:

- показатели тренировочных и соревновательных воздействий;

- показатели функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях.

В целом в систему комплексного контроля входят педагогический, медико-биологический или (биохимический) и психологический контроль.

Таким образом, система комплексного контроля в спорте - это совокупность упорядоченных определенным образом, взаимосвязанных и взаимодействующих друг с другом подсистем врачебно-педагогического, медико-биологического (биохимического) и психологического контроля, объединённых общей целью, объективной оценки подготовленности гандболиста на различных этапах подготовки.

Педагогический контроль включает совокупность организационно-методических мероприятий по оценке эффективности тренировочного процесса, а также спортивных результатов, осуществляемых тренером-преподавателем.

Педагогический контроль осуществляется в процессе тренировочной и соревновательной деятельности и включает следующие виды: контроль над физической подготовленностью, контроль над технической подготовленностью и контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками.

Основная задача педагогического контроля — получить комплекс информации об осуществлении планов и о результатах тренировки и состоянии спортсмена.

В процессе педагогического контроля оценивается уровень технико-тактической и физической подготовленности, особенности выступления в соревнованиях, динамика спортивных результатов, структура и содержание тренировочного процесса.

Методами педагогического контроля являются:

- педагогические наблюдения;

- устный опрос и собеседование со спортсменами и тренерами по трудностям и проблемам, возникающим у них в процессе обучения;

- определение и регистрация показателей тренировочной деятельности;

- анкетирование обучающихся по структуре личностных мотивов, формирующихся у них в процессе обучения;

- тестирование различных сторон подготовленности спортсменов;

- анализ данных самоконтроля спортсмена;

- анализ рабочей документации тренировочного процесса;

- экспериментирование и моделирование соревновательных ситуаций.

Педагогические наблюдения ведут в процессе занятий и соревнований. Наблюдения за поведением обучающихся, их активностью, эмоциональным состоянием,

дисциплиной, за качеством выполнения упражнений и заданий, действиями в игре и реакциями на различные нагрузки служат основой для оценки эффективности тренировки. Метод объективной оценки дает возможность получить достаточно точные количественные характеристики по различным разделам подготовки с помощью приборов срочной информации, технических средств, видеоманитфонной записи, киносьемки, системы специальных контрольных упражнений.

Врачебно-педагогический контроль – это исследования, проводимые совместно с врачом и тренером-преподавателем для того, чтобы определить, как взаимодействуют на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям. Врачебно-педагогический контроль осуществляется постоянно и включает в себя:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;

- оценку воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм спортсменов;

- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;

- проверку мер профилактики спортивного травматизма;

- организацию восстановительных мероприятий.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий по оценке индивидуально-типологических особенностей личности спортсмена, общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований, социально-психологических характеристик спортивных коллективов.

Актуальность проблемы психологического контроля обусловлена возрастающей ролью психической нагрузки.

Целью психологического контроля является оценка психологического состояния спортсмена и выявление отдельных факторов, влияющих на его психическое состояние.

Методами психологического контроля являются:

- психологические наблюдения;

- психологический опрос и беседа;

- анкетирование обучающихся по структуре личностных мотивов и межличностных отношений;

- психологическое тестирование;

- анализ данных психологического самоконтроля спортсмена.

В качестве адекватных психодиагностических методов субъективных оценок психического состояния выступают самооценки: общего состояния на тренировке, уровня усталости за весь тренировочный день, субъективной легкости заключительной части тренировки, общего состояния после тренировки, выраженности усталости после тренировки, стабильности работоспособности на тренировке.

Физические упражнения оказывают на организм существенное и разностороннее влияние. Недостаточно длительные и недостаточно интенсивные физические нагрузки не приводят к существенным функциональным (биохимическим, физиологическим) изменениям и не обеспечивают необходимой эффективности тренировки. Чрезмерные по интенсивности и длительности физические нагрузки приводят к глубоким

функциональным изменениям, могут оказать на организм повреждающее действие, привести к патологическим изменениям. Современный спорт связан с предельными физическими нагрузками, а, следовательно, с предельными нагрузками на ведущие биохимические (метаболические) процессы, оказывающие глубокое влияние на метаболические состояния организма. Поэтому занятия физическими упражнениями и спортивная тренировка должны проходить в условиях систематического медицинского контроля, существенным компонентом которого является контроль биохимический.

Основными задачами биохимического контроля являются:

- определение состояния здоровья спортсмена,
- определение биохимических реакций организма спортсмена на физические нагрузки, в том числе – на тестирующие нагрузки,
- оценка направленности тех или иных физических упражнений и их эффективности,
- оценка эффективности специальных средств повышения работоспособности и ускорения процессов восстановления,
- установление степени тренированности спортсмена биохимическими тестами,
- выявление перенапряжения организма спортсмена в процессе интенсивной тренировки, ставящих организм на границу предпатологии и патологии,
- контроль за ходом восстановительных процессов в организме спортсмена.

Сопоставление полученных результатов биохимического контроля с нормами для здоровых людей и для спортсменов высокого класса, с результатами других методов контроля, с условиями проведения исследований (в покое, в процессе или после мышечной работы).

Отбор лиц для занятий тем или иным видом спорта.

Биохимический контроль должен дать ответы на следующие вопросы: «достаточно ли и не являются ли чрезмерными применяемые физические нагрузки? Правильными ли являются соотношения работы и отдыха? Как развиваются процессы адаптации организма спортсмена к тренирующим нагрузкам? Как развиваются процессы повышения общей и специальной тренированности спортсмена?»

Для решения этих вопросов используются биохимические исследования выдыхаемого воздуха, крови, мочи, в некоторых случаях – слюны, пота и мышц.

В процессе биохимических исследований в этих биоматериалах (объектах, пробах) определяют содержание кислорода и углекислого газа (в выдыхаемом воздухе); углеводов, жиров, белков и продуктов их обмена; показатели состояния кислотно-щелочного равновесия. А также определяется содержание в крови и величина выделения с мочой гормонов, витаминов и их метаболитов.

Первым обязательным условием контрольно-биохимических исследований является взятие биоматериала (проб) до мышечной нагрузки, по ее окончании и в те или иные сроки восстановительного периода, так как важна не сама по себе величина биохимического показателя, а степень ее изменения под влиянием выполненных физических упражнений или тестирующих нагрузок.

Вторым обязательным условием является проведение контрольных биохимических исследований в динамике тренировочного процесса: микроцикла и макроцикла. Величина выявленного биохимического показателя во многом зависит как от используемого биохимического метода, так и от условий, в которых выполняется мышечная работа (тестирующие нагрузки, тренировочные занятия, соревнования), и от

уровня тренированности спортсмена, и его отношения к выполняемой физической нагрузке. Например, определение кислотно-щелочного равновесия крови используется и для отбора лиц для занятий гандболом, и для оценки уровня тренированности, и для оценки направленности и эффективности применяемых физических упражнений. При этом необходимо учитывать, что одна и та же величина биохимического показателя возможна при разных степенях утомления, а быстрота нормализации их в период отдыха – может быть различной. Это дает возможность судить об изменениях уровня тренированности, а, следовательно, об эффективности тренировки.

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСТОЧНИКОВ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

### 5.1. Список литературы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», утвержденный приказом Минспорта России от 02.11.2022 года № 902.
2. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», утвержденная приказом Минспорта России от 06.12.2022 г. №1146.
3. Баландин, В. И. Прогнозирование в спорте / В. И. Баландин, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 192 с.
4. Боген, М. М. Тактическая подготовка – основа многолетнего совершенствования / М. М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 88 с.
5. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
6. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физическая культура и спорт, 1985. – 176 с.
7. Волков, В. М. Спортивный отбор / В. М. Волков, В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
8. Игнатъева В.Я. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства / общ. ред. В.Я. Игнатъевой. - М.: Физическая культура, 2005. - 267 с.
9. Игнатъева В.Я. Формирование игрового состава гандбольной команды с учетом свойств личности игроков / В.Я. Игнатъева //Спортивный психолог. - 2010. - №1 (19), с 50 - 54
10. Игнатъева В.Я. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: методическое пособие / В.Я.Игнатъева; Советский спорт, 2004. - 216с.
11. Игнатъева В.Я. Гандбол. Подготовка игроков в спортивных школах/ В.Я. Игнатъева. - М.: Физкультура и спорт, 2013. - 284 с.
12. Игнатъева В.Я. Средства подготовки игроков в гандбол: Учебное пособие для преподавателей общеобразовательных школ, колледжей, вузов, тренеров ДЮСШ / В.Я. Игнатъева, А.В. Игнатъев, А.А. Игнатъев. - М.: Спорт, 2015.-160 с.
13. Игнатъева В.Я. Теория и практика гандбола: учебник для физкультурных вузов / В.Я. Игнатъева. - М.: Спорт, 2016. - 375 с.
14. Игнатъева В.Я. Вратарь в гандболе: Учебное пособие для тренеров/ В.Я. Игнатъева. - М.: Спорт, 2016. - 260 с.
15. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.
16. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240с.
17. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003
18. Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.

19. Разумовский, Е. А. Соревновательная деятельность и подготовка спортсменов высшей квалификации в различных климатических условиях / Е. А. Разумовский. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 292 с.

### 5.2. Перечень интернет-ресурсов

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - сайт Министерства спорта Российской Федерации
2. <https://minsport18.udmr.ru/> - сайт Министерства по физической культуре и спорту Удмуртской Республики
3. <https://udmedu.ru/> - сайт Министерства образования и науки Удмуртской Республики
4. <https://www.izh.ru/adm.html> - сайт Администрации города Ижевска
5. <https://rusathletics.info/> - сайт Всероссийской федерации легкой атлетики
6. <https://udmathletics.ru/> - сайт Федерации легкой атлетики Удмуртской Республики