



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



**Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Федеральный центр подготовки спортивного резерва»**

**ТИПОВАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ГАНДБОЛ»
для групп начальной подготовки
(методическое пособие)**



Москва-2020

Авторы-составители:

Игнатьева Валентина Яковлевна – доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный работник физической культуры, награждена медалью Лесгафта за достижения в науке, почетный мастер спорта СССР;

Котов Юрий Николаевич – кандидат педагогических наук, доцент, тренер высшей категории, мастер спорта СССР;

Игнатьев Александр Владимирович – преподаватель высшей категории, отличник физической культуры.

Рецензенты:

Барчукова Галина Васильевна – доктор педагогических наук, профессор;

Поладенко Виктор Владимирович – кандидат педагогических наук, доцент, Вице-президент Федерации Гандбола России;

Балаченков Дмитрий Михайлович – тренер высшей категории, отличник физической культуры и спорта.

Типовая программа (методическое пособие) спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.08.2013 № 679).

Программа рекомендована Экспертным методическим советом Министерства спорта Российской Федерации по подготовке спортивного резерва для использования в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	5
1.1. Характеристика игры гандбол	5
1.2. Характеристика игры «Мини-гандбол».....	7
II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	10
2.1. Возрастные особенности детей	11
2.2. Требования к реализации программы на начальном этапе спортивной подготовки	13
2.3. Принципы организации тренировочного процесса.....	14
2.4. Длительность этапа начальной подготовки,	15
возраст зачисления на этап	15
2.5. Задачи этапа начальной подготовки юных гандболистов.....	15
2.6. Режимы тренировочной работы	17
2.7. Оборудование и спортивный инвентарь для осуществления спортивной подготовки	19
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	21
3.1. Методические положения для осуществления подготовки гандболистов в многолетнем тренировочном процессе	21
3.2. Специфика организации тренировочного процесса.....	23
3.3. Структура годичного цикла подготовки	24
3.4. Планы антидопинговых мероприятий.....	42
IV. УПРАВЛЕНИЕ ПРОЦЕССОМ ПОДГОТОВКИ.....	43
4.1. Теоретическая подготовка.....	45
4.2. Физическая подготовка	47
4.3. Техническая подготовка	57
4.4. Тактическая подготовка.....	64
4.5. Игровая (интегральная) подготовка	66
4.6. Воспитание личности.....	70
4.7. Примерное содержание занятий гандболистов на этапе начальной подготовки	71

V. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ	92
5.1. Контроль подготовки	92
5.2. Медицинский контроль	92
5.3. Педагогический контроль	93
5.4. Нормативы по набору в группы начальной подготовки и переводу в группы тренировочного этапа	95
VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	99
Список литературы	99
Перечень ресурсов в сети «Интернет»	100

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Типовая программа спортивной подготовки (методическое пособие) по виду спорта «гандбол» для групп начальной подготовки (далее – программа) предназначена для тренеров, руководителей организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Она раскрывает комплекс параметров подготовки на начальном этапе в спортивной школе и является документом, регламентирующим тренировочную и воспитательную работу.

Цель настоящей программы состоит в том, чтобы обеспечить тренеров методическими материалами для планирования, анализа и определения эффективности результатов тренировочной, соревновательной деятельности на начальном этапе спортивной подготовки.

Программа разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки (ФССП) по виду спорта «Гандбол», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.08.2013 № 679 и с учётом основополагающих принципов физического воспитания, спортивной подготовки, результатов современных научных исследований и передового опыта спортивной практики. В программе учтены положения Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ, методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации и профессиональные стандарты, утверждённые приказами Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации № 194н «Об утверждении профессионального стандарта «Спортсмен» от 28.03.2019 и № 191н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» от 28.03.2019.

Использованы результаты научных исследований по вопросам подготовки игроков, передовой опыт тренировки гандболистов, практические рекомендации спортивной медицины, педагогики, физиологии, гигиены, психологии. В программе использованы материалы программ для спортивных школ по гандболу, изданных в 1984-2016 годах, а также многолетний опыт работы авторов.

1.1 Характеристика игры гандбол

Гандбол относится к видам спорта, требующим комплексного проявления физических качеств в условиях переменных режимов двигательной деятельности, непрерывных изменений ситуаций и форм действий.

В любой спортивной игре команды стремятся достичь преимущества над соперником, маскируя свои замыслы и одновременно пытаясь раскрыть планы противника. Поэтому рассматривать спортивную борьбу команд гандболистов необходимо с позиций противоборства сторон. Конечная цель соревновательной

борьбы – победа. Для ее обеспечения команде необходимо несколько составляющих.

Первый главный компонент – это целостное противоборство команд, в котором представлены все компоненты содержания во взаимосвязи.

Второй компонент – это стратегия соревновательной борьбы, которая предусматривает искусство руководства борьбой, изучение тенденций игры, определение направленности процесса подготовки команды, установление характера игры противника и управление командой в процессе соревнований.

Третий компонент – это тактические действия в нападении и защите в ходе одной встречи. Соревновательная деятельность каждого игрока команды имеет конкретную направленность, соответственно с которой гандболистов различают по амплуа. Это вратарь, который защищает ворота, полевые игроки, которые в нападении выполняют роли центрального разыгрывающего, полусреднего, крайнего и линейного, а в обороне центрального, полусреднего, крайнего и переднего защитников.

Четвертый компонент составляют приемы игры – техника. В игре гандболист сочетает передвижение на высокой скорости с ловлей, передачей, ведением и броском мяча в ворота. Кроме нападающих действий спортсменам приходится оборонять свои ворота, применяя определенные способы передвижения и приемы противодействия нападающим для овладения мячом.

Пятый компонент составляют физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость; психические качества и свойства личности; морфофункциональные признаки. Для осуществления соревновательной деятельности гандболисту необходим определенный уровень физических возможностей, обеспечивающих надежность технико-тактических действий. Кроме того, без наличия необходимых качеств и свойств личности невозможно достичь успеха в гандболе. Наконец, на вершину мастерства в гандболе могут подняться только те спортсмены, которые по своим морфофункциональным признакам соответствуют запросам этого вида спорта.

На начальном этапе тренеры готовят детей к гандболу, в который они будут играть в профессиональных командах только через несколько лет. Поэтому необходимо предвидеть, как будет развиваться этот вид спорта и готовить детей в соответствии с требованиями «гандбола будущего».

В гандболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта. Поэтому тренировочный процесс должен строиться на основе этих закономерностей. Гандбол – командная игра, но на начальном этапе многолетней подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное мастерство.

1.2 Характеристика игры «Мини-гандбол»

Мини-гандбол – это адаптированный к возрастным особенностям детей вариант спортивной игры в гандбол. Основной причиной его появления явилась попытка ведущих гандбольных держав максимально снизить возрастную планку начала спортивной специализации.

Во многих странах мира дети начинают играть в гандбол с 5 лет. Конечно, это не тот гандбол, в который играют взрослые, так как маленьким спортсменам еще не под силу многие приемы с мячом. Однако для них тоже проводятся соревнования.

Для самых маленьких гандболистов достаточно площадки размером 9x12 м с воротами высотой 160 см и шириной 240 см.

Дети 10-12 лет играют на площадке размером 24 м в длину и 18 м в ширину, составом четыре или пять полевых игроков и один вратарь.

Для них и ворота необходимо сделать высотой 180 см и шириной 270 см, отгородив любым материалом пространство в обычных воротах.

Игра включает в себя необходимые компоненты детских игр: эмоциональность и высокую двигательную активность. При этом на первый план выдвигается само участие в игре, а спортивный результат должен оставаться на втором.

В мини-гандбол играют команды со стартовым составом из четырех полевых игроков и вратаря (возможен вариант 5+1). Продолжительность игры обуславливается возрастом: дети 8-9 лет играют два тайма по 10 минут каждый; 9-10 лет – два по 15 минут; 11-12 лет – два по 20 минут. Продолжительность перерыва между таймами от 5 до 10 минут.

Игры в мини-гандбол можно проводить как в спортивном зале, так и на открытой ровной площадке. Полем для игры служит прямоугольник длиной от 18 до 26 метров и шириной от 9 до 16 при оптимальном соотношении ширины площадки к ее длине 1:2.

Можно поперек стандартной гандбольной площадки (40x20 м) располагать две площадки для мини-гандбола размером 20x13 м. Ширина зоны безопасности вдоль боковых линий не менее 0,5 м, а вдоль лицевых – не менее 1 м. Ширина всех линий разметки площадки 5 см, они входят в ограничиваемую площадь.

Площадь вратаря ограничивается полуокружностью радиусом 5 м с центром в середине лицевой линии. Линия свободных бросков наносится параллельно линии вратарской зоны на расстоянии 2-3 м от нее. Линия штрафного броска наносится на расстоянии 6 м от линии ворот. Ширина коридора замены для каждой из команд 3 м.

Игровая площадка мини-гандбола оборудуется двумя воротами или щитами, оптимальные размеры которых обуславливаются возрастом играющих и составляют 95-180 см в высоту и 145-270 см в длину (в крайних случаях можно использовать стандартные гандбольные ворота).

Вес мяча не должен превышать 280 г, а длина окружности – 49 см.

Перемещение игроков на площадке должно подчиняться следующим правилам (таблица 1).

Таблица 1

Правила поведения игроков на площадке

Полевым игрокам	
Разрешается	Не разрешается
1. Перемещаться любым способом по всей площадке	1. Заступать в площадь вратаря
2. Играть в мяч руками, верхней частью туловища, головой, бедрами и коленями	2. Играть в мяч голенью и стопой
3. Держать мяч в руках до трех секунд	3. Держать мяч руками более трех секунд
4. С мячом в руках делать один, два и три шага	4. С мячом в руках делать более трех шагов
5. Вести мяч сколько нужно	5. Падать на лежащий или катящийся мяч
6. Брать мяч в две руки только 2 раза	6. Брать мяч, лежащий в площадке вратаря
7. Брать прыгающий в зоне вратаря мяч, не входя в нее	7. Передавать мяч своему вратарю во вратарской зоне
8. Передавать мяч членам своей команды	8. Заступать в зону вратаря с мячом в руках
9. Запрыгивать в площадь вратаря оттолкнувшись за линией и выпустив мяч до приземления	9. Удерживать соперника за руку туловище, форму; толкать и ударять его
10. Преграждать путь сопернику, стоя двумя ногами на площадке	10. Вырывать мяч из рук соперника, использовать кулак для овладения им, умышленно бросать мяч в соперника

Вратарям
Разрешается
1. Покидать площадку вратаря без мяча
2. Отражать мяч любой частью тела, отразив, вернуть мяч в игру
Всем игрокам
Если игрок одной из команд нарушил правила, мяч передается сопернику
Если мяч вылетел за пределы площадки от полевого игрока одной из команд, в игру его вводит другая (одна нога вводящего должна располагаться на линии)
Нарушение правил при очевидном взятии ворот наказывается штрафным броском в ворота провинившейся команды
За грубость игрок удаляется на две минуты

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

В современном спорте достижение максимально возможных результатов обусловлено как ходом естественного возрастного развития юных спортсменов, так и применяемой системой спортивной подготовки. Тенденция достижения высших спортивных результатов за счёт предельного повышения объёмов и интенсивности нагрузок в различных видах спорта достигла своего апогея и, очевидно, во многом исчерпала себя.

Возникла потребность в коренном улучшении качества подготовки спортивного резерва, поиске и внедрении в практику более эффективных организационных форм, средств и методов тренировки.

Нормативная часть программы содержит основные требования, обеспечивающие процесс подготовки. Это показатели по возрасту, численному составу занимающихся, объёму тренировочной работы, по физической, технико-тактической подготовке, перечень тренировочных и восстановительных сборов, перечень оборудования и инвентаря, которые необходимы для организации процесса.

Работа в спортивной школе может быть организована различными способами. Самые распространённые формы работы – это бригадный метод и метод индивидуальной работы со спортсменами.

При организации подготовки бригадным методом тренеры работают с гандболистами на каком-то определенном этапе, доводят их до определенного мастерства, а далее передают уже другим специалистам.

При индивидуальном методе тренер ведет подготовку игроков от начальной стадии до его выпуска. О том, какая форма работы в гандболе предпочтительна, имеются разные точки зрения.

2.1 Возрастные особенности детей

Возраст 8-9 лет завершает период первого детства и служит началом возрастного периода, называемого вторым детством.

В младшем школьном возрасте происходит завершение анатомо-физиологического созревания систем, обеспечивающих двигательную активность ребенка, происходит бурное развитие координационного компонента. Созревание функций центральной нервной системы (далее – ЦНС) происходит в данном возрасте на фоне общего роста организма.

В этом возрасте успешно осваиваются новые, ранее не известные упражнения и действия. Физические качества демонстрируют высокие темпы прироста. Исключение составляет лишь показатель гибкости, темпы прироста которого в этот период начинает снижаться.

Суставы детей в этом возрасте очень подвижны, связочный аппарат эластичен. Следует акцентировать внимание на формировании правильной осанки. Рекомендуется использовать упражнения с собственным весом, а также динамические двигательные задания с малым отягощением, чтобы не нарушить этот процесс.

Крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие. В 8-9 лет дети уже могут производить все основные движения: толкание, бросание, прыжки, лазание. Однако способность к длительной сложно-координационной работе у них еще ограничена. Они быстро устают. Сложные и точные движения выполняются с большим напряжением до появления навыка. Физические нагрузки должны быть небольшого объема с частыми паузами отдыха.

Приоритетными для целенаправленного воспитания в этом возрасте являются качества гибкости, ловкости и общей выносливости.

Внимание у детей удерживается с трудом. Замечаний по технике исполнения должно быть не более 1-2 в один прием. Показ должен быть четким и сопровождаться кратким объяснением.

В этом возрасте у детей только начинает вырабатываться защитный механизм от стресса. Эмоциональные проявления у них носят ограниченный характер. Это обуславливает недопустимость использования тренером резких и громких команд, окриков, физических воздействий. Похвала и поощрение гораздо действеннее методов наказания.

Для детей этого возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Но в зимний период двигательная активность детей снижается на 30-45%.

По классификации люди с разной длиной тела относятся к пяти категориям: ниже среднего, низкорослые, среднерослые, выше среднего и высокорослые. Они

отличаются по морфологическими, физическими и психическими особенностями. В гандболе высоких результатов достигают спортсменки ростом от 165 до 197 см, и спортсмены от 180 до 213 см. Такой широкий диапазон длины тела гандболистов и гандболисток указывает на то, что необходимо рассматривать отдельно разные категории игроков с учетом длины их тела.

Длина тела и темпы биологического возраста у мальчиков имеют тесную взаимосвязь. У высокорослых гандболистов все качества бурно развиваются до 14 лет, а далее темпы прироста их способностей замедляются. Высокорослые юные гандболисты достигают высоких спортивных результатов, но далее достижения замедляются по сравнению со сверстниками с другой длиной тела.

Юноши с длиной тела выше среднего до 14 лет имеют равномерный прирост физических способностей, а далее в их развитии происходит рывок, и они по приросту некоторых качеств превосходят высокорослых.

Мальчики со средней длиной тела по показателям физической подготовленности не превосходят данные других групп игроков.

У каждого двигательного качества имеется строго определенный период благоприятного для него развития и воспитания. Существует нескольких периодов, наибольший прирост результатов в которых связан с развитием молодого организма (таблица 2).

Таблица 2

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития
двигательных качеств**

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет				
	9	10	11	12	13
Длина тела				+	+
Мышечная масса				+	+
Быстрота	+	+	+		
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+
Сила				+	+
Выносливость	+	+			
Анаэробные возможности	+	+	+		
Гибкость	+	+			
Координационные способности	+	+	+	+	
Равновесие		+	+	+	+

Важным для работы с юными игроками является знание особенностей полового диморфизма гандболистов и гандболисток. Только в одном показателе – прыжках со скакалкой – девочки превосходят подготовленность мальчиков, но

и эти показатели не имеют достоверных различий. По всем остальным данным мальчики демонстрируют лучшую подготовленность, чем девочки.

Однако превосходство физических качеств мужского контингента выражено по-разному.

В тестах, характеризующих быстроту и ловкость, девочки отстают только на 8 и 9 %, а в прыгучести на 12 %. Совсем другие показатели в способности к проявлению силы и скоростной силы. В метании мяча мальчики впереди более чем на 20 %, а в показателе отжимания от пола превосходят девочек на целых 38 %. При этом различия достоверны с высоким уровнем значимости.

На основании вышеизложенного можно представить, насколько сложен процесс управления спортивной подготовкой и насколько велико количество факторов, оказывающих влияние на достижения спортсмена.

2.2 Требования к реализации программы на начальном этапе спортивной подготовки

Основные задачи на этапе начальной подготовки.

1. Формирование интереса к занятиям спортом.
2. Освоение двигательных умений и навыков.
3. Обучение основам техники вида спорта «гандбол».
4. Участие в официальных спортивных соревнованиях (не ранее второго года спортивной подготовки на этапе).
5. Общие знания об антидопинговых правилах в спорте.
6. Укрепление здоровья детей, проходящих спортивную подготовку.

Детям, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования реализации Программы на соответствующем этапе и не зачисленным на следующий этап, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе.

Многолетняя спортивная подготовка – единая организационная система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Она предусматривает оптимальное соотношение процессов воспитания и формирования различных сторон подготовленности.

Программа ориентирована на формирование личностных характеристик занимающихся:

1. готовности к саморазвитию;
2. высокой мотивации к обучению, спортивному совершенствованию и целенаправленной познавательной деятельности;
3. способности ставить цели и строить жизненные планы;

4. осознания российской идентичности в поликультурном социуме.

Программа ориентирована на формирование в будущем многолетнем процессе профессиональных характеристик:

1. умения использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

2. владения современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний;

3. владения основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности;

4. владения физическими упражнениями разной функциональной направленности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5. владения техническими приёмами и двигательными действиями гандбола, с активным применением их в тренировочной и соревновательной деятельности.

2.3. Принципы организации тренировочного процесса

Основополагающими принципами организации тренировочного процесса подготовки юных спортсменов служат следующие:

Комплексность предусматривает тесную взаимосвязь всех компонентов тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовок, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Преимственность определяет последовательность изложения программного материала, постановку задач подготовки, использования средств и методов подготовки, применения объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, динамику показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность предполагает использование широкого и разнообразного набора физических упражнений и тренировочной нагрузки для решения задач спортивной подготовки.

Возрастная адекватность спортивной деятельности обуславливает соответствие применяемых средств и методов подготовки морфофункциональным и психическим возможностям юных спортсменов. Изменение режима жизни, связанное с началом учебы в школе, равно как и не завершённый еще процесс формирования двигательного аппарата,

обуславливают необходимость проявления осторожности при дозировании физических нагрузок младших школьников. Необходимо ограничить применение силовых упражнений, тренировочных нагрузок на выносливость и время проведения отдельных занятий.

2.4 Длительность этапа начальной подготовки, возраст зачисления на этап

На этап начальной подготовки зачисляются дети, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача-педиатра. Минимальный возраст для зачисления на этап начальной подготовки, численный состав групп представлен в таблице 3.

Таблица 3

Требования к этапу начальной подготовки

Компоненты	Нормы
Продолжительность этапа	3 года
Возраст зачисления	8 лет
Количество в группе (минимально)	16 человек
Требования к подготовленности в конце этапа	1. Общая физическая подготовленность 2. Основы техники и тактики игры 3. Основы соревновательной деятельности
Контроль подготовленности	Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, приобретение начального спортивного мастерства гандболистом.

2.5 Задачи этапа начальной подготовки юных гандболистов

Набор в группы начальной подготовки определен возрастом 8 лет. При этом зачислять в эти группы можно и более старших детей, которые хотят заниматься гандболом.

Сначала идет просмотр желающих заниматься гандболом, а далее происходит отбор наиболее перспективных для дальнейшей работы. Личный подход тренера к отбору детей должен быть основан на знании многих факторов,

определяющих желание и способности юного спортсмена заниматься гандболом.

1. Талант, работоспособность.
2. Склонность к избранному виду спорта.
3. Доступность спортивного зала для посещения тренировок.
4. Влияние окружающей среды на юного спортсмена: друзья, близкие, а самое важное родители (хорошо, если они в прошлом занимались спортом).

Необходимо обращать внимание на телосложение и физические качества желающих заниматься гандболом (таблица 4).

Таблица 4

Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта «Гандбол»

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3 – значительное
Координационные способности	3 – значительное
Скоростно-силовые способности (прыжки, метания)	3 – значительное
Силовые способности	2 – среднее
Выносливость	2 – среднее
Антропометрические параметры	2 – среднее
Гибкость	1 – не значительное

В гандболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта. Поэтому тренировочный процесс должен строиться на основе этих закономерностей. Гандбол – командная игра, но на начальном этапе многолетней подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное мастерство.

Тренер должен понимать, что мальчик или девочка – это не уменьшенные копии мужчины и женщины. У них есть своя специфическая психология, особый род взаимоотношений с партнерами, особенности протекания физиологических и биохимических процессов. Поэтому тренировки юных гандболистов и гандболисток не должны быть копиями тренировок взрослых спортсменов.

На начальном этапе подготовки мальчики и девочки могут заниматься гандболом в смешанных группах. Генетически мальчики сильнее, но скорость возмужания у них медленнее, чем у девочек. Два этих фактора и обуславливают незначительную разницу двигательных возможностей девочек и мальчиков одного и того же возраста до начала пубертатного скачка в 12-13 лет.

Для эффективности подготовки юных игроков в гандбол уже на начальном

этапе необходимо решить следующие задачи.

1. Привлекать к систематическим занятиям максимальное число детей общеобразовательных школ, желающих заниматься гандболом и имеющих письменное разрешение врача-педиатра.

2. Сохранить любовь детей к гандболу при условии систематических тренировок.

3. Систематически вести воспитательную работу, следить за учебной юных игроков в общеобразовательных школах.

4. Наладить сотрудничество с родителями и преподавателями физического воспитания школ.

5. Работать над развитием общей физической подготовленности, и особенно таких важных физических качеств, как координация, быстрота передвижений и быстрота реагирования.

6. Научить детей основам техники и тактики гандбола.

7. При формировании основ групповых и командных действий сохранить проявления индивидуальности детей.

8. Научить детей пониманию того, что гандбол – это командная игра, поэтому они должны научиться подчинять свои индивидуальные интересы и действия на поле интересам и действиям команды.

9. Сформировать у детей уважительное отношение к руководству и тренерам, сделать их патриотами «гандбольной школы», «гандбольного клуба».

2.6. Режимы тренировочной работы

Требования к комплектованию групп и режимы тренировочной работы на этапе начальной подготовки представлены в таблице 5.

Режимы тренировочной работы

Год обучения	Первый	Второй	Третий
Возраст учащихся	8-9	9-10	10-11
Количество часов в неделю	6	8	8
Количество занятий в неделю	3	4	4
Продолжительность занятий, час (мин)	2 часа (120 мин)	2 часа (120 мин)	2 часа (120 мин)
Общий объем подготовки, часы	312	416	416
Общее количество тренировок в год	Не менее 156	Не менее 208	Не менее 208
Тренировочные сборы	Во время каникул 2 раза в году по 21 день		
Численность группы	16 -22 чел.	16 -20 чел.	16 -18 чел.
Требования к подготовленности	Положительная динамика показателей подготовленности, нормативы		

Планирование работы

Успешное решение задач предполагает грамотное планирование тренировочной работы на основе нормативно-методических требований и закономерностей становления спортивного мастерства юных гандболистов. В качестве ориентира для этапного планирования тренировочной работы с юными гандболистами рекомендуется представленный в таблице 6 примерный тренировочный план по видам подготовки.

Таблица 6

**Примерное соотношение видов подготовки в группах гандболистов
на начальном этапе**

Разделы подготовки	Год спортивной подготовки								
	1 год			2 год			3 год		
	час	%	%	час	%	%	час	%	%
Теоретическая подготовка	26	-	-	32	-	-	32	-	-
Общая физическая подготовка	78	29	44	89	24	35	78	21	36
Специальная физическая подготовка	42	15		41	11		54	15	
Техническая подготовка	48	18	26	89	24	38	82	22	36
Тактическая подготовка	23	8		51	14		53	14	
Игровая подготовка	67	26	30	80	21	26	66	18	27
Контрольные игры (мини-гандбол)	12	4		18	5		32	9	
Контрольные испытания	16	-	-	16	-	-	17	-	-
Всего часов	312	-	-	416	-	-	416	-	-
Количество тренировок в течении года	156	-	-	208	-	-	208	-	-

2.7. Оборудование и спортивный инвентарь для осуществления спортивной подготовки

Оборудование и инвентарь для спортивной подготовки в гандболе на начальном этапе представлен в таблице 7.

Оборудование и инвентарь

№ пп	Наименование	Кол-во
1	Батут – отражатель мячей	штук
2	Ворота гандбольные	штук
3	Барьер легкоатлетический	штук
4	Гантели (от 1 до 10 кг)	комплект
5	Гимнастические маты	штук
6	Конусы	штук
7	Манишка гандбольная (двух цветов)	штук
8	Мяч гандбольный (размер согласно требованиям ИГФ)	штук
9	Мат гимнастический	штук
10	Мяч гандбольный облегченный (до 100 г)	штук
11	Мяч набивной (медицинбол) 0,5- 5 кг	комплект
12	Мяч теннисный	штук
13	Мяч футбольный	штук
14	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук
15	Сетка для переноски мячей	штук
16	Сетка заградительная для зала (6 x 15 м)	штук
17	Сетка для гандбольных ворот	штук
18	Степ-платформа	штук
19	Стойки для обводки	штук
20	Скакалка	штук
21	Скамейка гимнастическая	штук
22	Свисток	штук
23	Секундомер	штук
24	Табло перекидное судейское	штук
25	Эспандер резиновый ленточный	штук

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Методические положения для осуществления подготовки гандболистов в многолетнем тренировочном процессе

Современное состояние мирового гандбола отличает резкий рост конкуренции команд на мировой арене. Для достижения побед необходимо изыскивать все более совершенные средства и методы подготовки гандболистов.

Содержание действующих программ по гандболу для организаций, осуществляющих спортивную подготовку, будучи основными документами, регламентирующими процесс подготовки юных спортсменов от начального этапа до спортивного совершенствования, не успевают учитывать ряд особенностей, которые выдвигает современная спортивная практика.

Возникли противоречия:

1. между нарастанием соревновательных и тренировочных нагрузок в спорте и сохранением здоровья игроков;
2. возросшими требованиями к повышению мастерства игроков и необходимостью учета взаимосвязи соревновательной деятельности с содержанием тренировочного процесса на возрастных этапах подготовки;
3. потребностью в эффективных технологиях подготовки гандболистов на этапах становления их мастерства и недостаточной научной базы их разработки;

В соответствии с требованиями соревновательной деятельности важно знать конкретное содержание и соотношение общих и специальных средств совершенствования мастерства юных гандболистов на всех возрастных этапах подготовки.

Процесс подготовки юных гандболистов можно осуществить успешно, если:

1. на определенных возрастных этапах повышение подготовленности обеспечивается подбором средств, соответствующих реализации технико-тактического мастерства с учетом положительных и отрицательных действий в игре;
2. реализация средств подготовки осуществляется в соответствии с планом тренировочных занятий и достижений;
3. на этапе начальной подготовки соблюдается выбор средств в пользу специальных упражнений;
4. учитываются трудности, которые встречаются у тренеров при обучении и совершенствовании игроков на этапе начальной подготовки.

Многолетняя спортивная подготовка – это единая организационная

система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности.

Она предусматривает:

1. оптимальное соотношение процессов воспитания, развития физических качеств и формирования двигательных умений и навыков;
2. рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
3. строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
4. развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Многолетняя подготовка гандболистов строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, необходимых для решения в процессе подготовки.

Целевая направленность к высшему спортивному мастерству.

При большом охвате детей занятиями гандболом главным остается воспитание спортсменов высокого класса. Для этого в течение всего периода проводится отбор наиболее перспективных детей для рекомендации в следующие возрастные группы подготовки для достижения высшего спортивного мастерства.

Освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок.

Необходимо при организации подготовки соблюдать соотношение затрат и восстановления энергоресурсов занимающихся. Для этого нужна рациональная структура тренировочного процесса и индивидуальный подход к каждому игроку в гандболе.

Комплексное решение задач обучения, тренировки и всестороннего физического развития.

На этапе начальной подготовки эта проблема решается за счет комплексных занятий. Далее происходит дифференциация подготовленности юных спортсменов по игровому амплуа, тогда необходимо подбирать и использовать специализированные средства, соответствующие направленности развития мастерства юного игрока именно в направлении усиления качеств выбранного амплуа.

Соразмерность развития основных физических качеств.

Развитие разных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних, в другом других качеств. Поэтому соразмерность позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна именно для достижения успеха.

Для этого тренеру необходимы знание возрастных особенностей развития юных игроков и модели гандболиста высокой квалификации.

Реализация качеств.

Она должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Гандбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным гандболистам совершенствовать свое мастерство. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В гандболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по признаку возраста, пола, игрового амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от юных спортсменов больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе уровня владения техническим и тактическим мастерством.

Формирование спортивно-технического мастерства в логике перспективного опережения.

Опережение предусматривает овладение умениями и навыками в режиме, который будет у игрока в будущем. Для этого необходимо пользоваться специальным, пригодным для определенного возраста инвентарем и оборудованием, чтобы в дальнейшем не пришлось переучивать на другой темп, ритм и быстроту движений. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному упражнению.

В настоящей программе освещены задачи и материал по видам подготовки (теоретической, физической, технической, тактической, игровой), средства и формы подготовки, система упражнений, восстановительные и воспитательные мероприятия.

3.2 Специфика организации тренировочного процесса

Подготовка гандболиста от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные части которой взаимосвязаны и обусловлены достижением главной цели – подготовки гандболистов высокой квалификации.

Многолетняя спортивная подготовка – это система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности. Она предусматривает следующее.

1. Оптимальное соотношение процессов воспитания, развития физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и

различных сторон подготовленности.

2. Рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется.
3. Строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок.
4. Развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Специалисты физической культуры, работая в спортивной школе, обязаны иметь соответствующую квалификацию именно для работы с юными спортсменами, постоянно совершенствоваться в соответствии с функциями своей деятельности: управления, обеспечения и реализации процесса.

Прогностическая функция – это умение определять тенденции развития гандбола, перспективные цели подготовки, перспективность юных спортсменов в деятельности определенного амплуа.

Проектировочная функция включает в себя умения построить многолетний процесс подготовки гандболистов на всех этапах совершенствования.

Организаторская функция – это умение организовать и успешно реализовать запланированные мероприятия, чтобы всю свою энергию отдавать тренировочному процессу.

Оценочная функция – это умение тренера оценивать физическое и психическое состояние юных спортсменов, результативность методов и средств подготовки, собственную деятельность.

Коммуникативная функция – это умение устанавливать хорошие отношения со спортсменами, руководящими работниками, родителями игроков, находить спонсоров для решения профессионально значимых вопросов.

Конструктивная функция – обязывает специалиста постоянно повышать собственный уровень знаний, чтобы дать юному спортсмену широкие знания в гандболе, научить его принимать самостоятельные решения в игре и в процессе тренировки.

Гностическая функция – предполагает умение тренера пользоваться в своей работе данными литературы, передового опыта, анализом собственного труда.

3.3 Структура годичного цикла подготовки

Одним из важнейших компонентов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам, этапам и недельным циклам – основным блокам планирования.

В группах начальной подготовки рационально проводить планирование по

месяцам и неделям, т.к. на этом этапе юные игроки постигают только основы гандбола.

Примерный план-график первого года для гандболистов в группах этапа начальной подготовки представлен в таблице 8.

Таблица 8

Примерный план-график для групп начальной подготовки 1-го года

№ недели	Теоретическая подготовка	Общая физическая	Специальная физическая	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Игровая подготовка	Контрольные и календарные игры	Контроль подготовленности
1	1	1				2		2
2	1	1				2		2
3	1	2				3		
4	1	2				3		
5		2	1	1		2		
6		2	1	1		2		
7		2	1	1		2		
8	1	2	1			2		
9		2	1	1		2		
10		2	1	1		2		
11		2	1	1		2		
12		2	1	1		2		
13		2	1	1		2		
14	1	1	1	1	1	1		
15	1	1	1	1	1	1		
16	1	1	1	1	1	1		
17		1	1	2	1	1		
18		1	1	2	1	1		
19	1	1	1	1	1	1		
20	1	1	1			1		2
21	1	1	1			1		2
22		1	1	2		1		
23		1	1	2	1	1		
24		1	1	2	1	1		
25	1	2		1		2		
26	1	2		1		2		

27		1	1	2			2	
28	1	2	1		1	1		
29		1	1	1	1		2	
30	1	2	1		2			
31		1		1	1	1	2	
32		1	1	1	1	2		
33		1	1	1	1	2		
34	1	2	2	1	1			
35		2	1	2	1			
36	1	1	2	1	1			
37	1	2	1		1	1		
38	1	1	1	1			2	
39		2	1	2	1			
40	1	1				2		2
41	1	1				2		2
42		2	1	1		2		
43		2	1	1	1	1		
44		1	1	1	1		2	
45		2	1	1		2		
46		2	1	1		2		
47		1	1	1	1	2		
48	1	1		1	1		2	
49	1	2	1	1		1		
50	1	1	1			1		2
51	1	1	1			1		2
52	1	2	1	1		1		
Итого	26	78	42	48	23	67	12	16

Содержание материала для освоения на занятиях 1-го года в группах начальной подготовки представлено в таблицах 9 и 10.

Содержание материала для освоения техники игры

Техника нападения
Перемещения
Бег по прямой на различных дистанциях
Бег с подскоками: прыжки, толкаясь одной и двумя ногами
Бег с изменением направления
Бег с изменением скорости передвижения
Бег челночный на отрезках 3-10 м
Бег зигзагом, плавно обегая стойки
Ведение мяча
Ведение мяча на месте одноударное
Ведение мяча на месте многоударное
Ведение мяча многоударное в движении по прямой
Ведение мяча многоударное с изменением направления
Ведение мяча многоударное с изменением скорости рывком
Ловля мяча
Ловля мяча двумя руками на месте
Ловля мяча двумя руками в прыжке
Ловля мячей, летящих на разных уровнях
Ловля мячей, летящих справа, слева, спереди
Ловля мяча в параллельном движении с партнером
Ловля катящегося мяча
Ловля мяча, летящего навстречу
Ловля мяча с отскока от площадки
Передача мяча
Передача мяча двумя руками от груди с места
Передача мяча двумя руками из-за головы
Передача мяча одной рукой толчком с места

Передача мяча одной рукой хлестом сверху с места
Передача мяча с прямой и навесной траекториями полета мяча
Передача мяча с отскоком от площадки
Передача мяча хлестом сверху с разбега обычными шагами
Передача мяча хлестом сбоку с места
Передача мяча хлестом сбоку с разбега обычными шагами
Передача мяча при движении партнеров в одном направлении
Бросок мяча
Бросок мяча одной рукой хлестом сверху с места
Бросок мяча хлестом сверху в одноопорном положении с разбега обычными шагами
Бросок мяча хлестом сверху в одноопорном положении с разбега обычными шагами с отскоком от поверхности площадки
Бросок мяча хлестом сверху в двухопорном положении с места
Бросок мяча хлестом сверху в двухопорном положении с разбега со скрестным шагом
Бросок мяча хлестом сбоку в двухопорном положении с разбега со скрестным шагом
Техника защиты
Стойка защитника
Перемещение вперед-назад в стойке защитника
Перемещения приставным шагом боком в стойке защитника
Блокирование игрока, не владеющего мячом
Блокирование игрока, владеющего мячом
Выбивание мяча при ведении
Блокирование мяча двумя руками сверху при передаче и броске
Блокирование мяча одной рукой сбоку
Перехват мяча при передаче

Содержание материала для освоения тактических действий

Тактические действия в нападении
Индивидуальные действия
Уход от защитника, освобождение от опеки
Применение передачи при движении партнеров в одном направлении (поступательной)
Применение передачи при встречном движении партнеров
Применение сопровождающей передачи
Групповые действия
Действия двух нападающих против одного защитника
Действия трех нападающих против двух защитников
Командные действия
Действия с целью выбора свободного места для взаимодействия
Тактические действия в защите
Индивидуальные действия
Опека игрока без мяча неплотная
Опека игрока без мяча плотная
Опека игрока с мячом
Командные действия
Личная защита по всему полю
Переход от нападения к защите и обратно
Игровая подготовка
Комплексные упражнения
Подвижные и подводящие игры
Мини-гандбол
Внутришкольные соревнования

В таблице 11 представлен примерный график распределения тренировочного материала по недельным циклам для групп 2-го года начальной подготовки.

Примерный план-график подготовки для групп 2-го года

№ недели	Теоретическая подготовка	Общая физическая	Специальная физическая	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Игровая подготовка	Контрольные и календарные игры	Контроль подготовленности
1	1	3				2		2
2	1	3				2		2
3	1	2	1	2		2		
4	1	2	1	2		2		
5	1	2	1	2		2		
6	1	2	1	2		2		
7	1	2	1	2		2		
8	1	2	1	2		2		
9	1	2	1	2		2		
10	1	2	1	2		2		
11	1	2	1	2		2		
12	1	1	1	2	1	1		1
13	1	1	1	2	1	1		1
14	1	2	1	1	1	2		
15		2	1	2	2	1		
16	1	1		2	1	1	2	
17	1	1	1	2	2	1		
18		1	1	1	1	2	2	
19	1	2		2	1	2		
20	1	1		1	1	2		2
21	1	1		2	1	1		2
22	1	2	1	2	1	1		
23		2	1	2	1	2		
24		2	1	2	1	2		
25		2	1	2	1	2		
26		2	1	2	1	2		
27	1	1	1	2	2	1		
28		1	1	2	2	2		
29	1	1		2	2		2	
30	1	2		1	2		2	

31		2	1	2	2	1		
32		2	1	2	1	2		
33		1	1	2	2		2	
34	1	1	1	3	2			
35		1	1	3	2	1		
36		1	1	2	2	2		
37	1	2	1	1	2	1		
38		2	1	2	1		2	
39	1	1		2	2		2	
40		2	1	2	1	2		
41		2		2		2		2
42	1	2		1		2		2
43	1	2	1	2			2	
44	1	1	1	1	1	1	2	
45		2	1	2	1	2		
46		2	1	2	1	2		
47		2	1	2	1	2		
48		3	1	1	1	2		
49	1	2	1	1	2	1		
50	1	1	1	1	1	1	2	
51	1	1	1	1		2		2
52		2	1	2	1	2		
Итого	32	89	41	89	51	80	18	16

Содержание материала для освоения на занятиях 2-го года в группах начальной подготовки представлено в таблицах 12 и 13.

Таблица 12

Содержание материала для освоения приемов техники гандболистами 2-го года подготовки

Приемы техники нападения
Перемещения
Бег с изменением скорости передвижения
Переход от бега спиной вперед к бегу лицом вперед и наоборот
Прыжки вверх, в сторону, вперед, отталкиваясь одной и двумя ногами

Бег зигзагом (с глубоким выпадом в сторону)
Падение на бедро с перекатом на спину
Ведение мяча
Ведение мяча многоударное с изменением направления
Ведение мяча с изменением скорости движения
Ведение мяча подбрасыванием
Ведение мяча с преследованием защитника
Ловля мяча
Ловля мяча, летящего на разном уровне из разных направлений
Ловля мяча двумя руками в прыжке на месте
Ловля мяча в прыжке в движении
Передача мяча
Передача мяча хлестом сверху на дальнейе расстояние
Передача мяча хлестом сверху и сбоку с разбега в опорном положении
Передача мяча в прыжке в движении
Передача мяча в прыжке в движении партнеров без смены и со сменой мест
Передача мяча с активным сопротивлением защитника
Бросок мяча
Бросок мяча хлестом сверху с отраженным отскоком
Бросок в прыжке, отталкиваясь разноименной ногой
Бросок в падении с приземлением на руки
Штрафной бросок
Приемы техники защиты
Рывки в защитной стойке (1-5 м) лицом, спиной и боком вперед
Выбивание мяча при ведении противника на месте
Выбивание мяча при ведении шагом и бегом
Блокирование мяча двумя руками сверху на месте
Блокирование мяча в прыжке

Приемы техники вратаря
Стойка вратаря, перемещения
Задержание мяча руками сверху, сбоку, снизу
Задержание мяча одной ногой выпадом
Задержание мяча двумя ногами смыканием ступней

Таблица 13

**Содержание материала для освоения тактических действий гандболистами
2-го года начальной подготовки**

Тактические действия в нападении
Индивидуальные действия
Применение броска с открытой позиции
Применение броска с закрытой позиции
Финты перемещением и открытый уход без мяча
Финты перемещением и открытый уход с мячом
Уход от защитника скрытый и выбор места для взаимодействия с партнером
Групповые действия
Заслон защитнику сбоку
Заслон защитнику спереди
Взаимодействия при вбрасывании из-за боковой линии
Взаимодействия при свободном броске
Командные действия
Стремительное нападение отрывом
Позиционное нападение
Тактические действия в защите
Индивидуальные действия
Опека игрока без мяча неплотная
Опека игрока без мяча плотная: выбор места расположения перед нападающим в зависимости от близости игрока с мячом

Групповые действия
Переключение на опеку игрока сменой подопечных
«Разбор» игроков при наличии мяча
Применение групповых взаимодействий (параллельно и скрестно)
Командные действия
Личная защита по всему полю

Примерный план-график для групп 3-го года этапа начальной подготовки представлен в таблице 14. Материал по технической и тактической подготовкам - в таблицах 15 и 16.

Примерный план-график подготовки для групп 3-го года

№ недели	Теоретическая подготовка	Общая физическая	Специальная физическая	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Игровая подготовка	Контрольные игры	Контроль подготовки
1	1	3		1	1			2
2	1	3				2		2
3	1	2	2	1		2		
4		2	1	2	1	2		
5	1	2	2	2		1		
6	1	2	1	2		2		
7		2	2	2	1	1		
8		2	2	2	1	1		
9	1	2	1	2		2		
10		2	2	1	1	2		
11		2	2	2		2		
12	1	2	1	2	1			1
13		2	1	2	1			2
14	1	2	1	2	1	1		
15	1	2	1	2	1	1		
16	1	2	1	1	2	1		
17	1	1	1	2	1		2	
18	1	1	1	1	2		2	
19	1	1		2	2		2	
20	1	2		1	1	1		2
21	1	1		2	1	1		2
22		2	2	2	1	1		
23		1	2	2	1	2		
24		1	2	2	1	2		
25	1	1	1	1	2		2	
26	1	1	1	1	2		2	
27	1	1		2	2		2	
28	1	1	1	1	1	1	2	
29	2	1			2		4	
30	1	1	1	2	2	1		

31		1	2	2	1	2		
32		1	2	2	1	2		
33		1	2	2	1	2		
34	1	1	1	2	1		2	
35	1	1	1	2	1		2	
36	1	1	1	2	1		2	
37	1	1	1	1	1	1	2	
38	2			1	1		4	
39	1	1	1	2	2	1		
40		2	1	2	1	2		
41	1	2		1		2		2
42		2		2		2		2
43		3		1		4		
44	1	1	1	1	1	3		
45		2	1	1	1	3		
46	1	1	1	1	1	3		
47	1	2	1	1	1	2		
48		1	1	2	2	2		
49		1	2	1	2	2		
50	1	1	1	1	1	1	2	
51	1	2	1	1		1		2
52		2	1	2	1	2		
Итого	32	78	54	82	53	66	32	17

Примерная направленность недельных микроциклов в группах 3-го года начальной подготовки

В тренировочном процессе групп 3-го года начальной подготовки содержатся соревновательные циклы. Направленность занятий в недельных микроциклах, которые в соответствии с содержанием средств подготовки имеют свои названия, можно представить примерно так.

В общеподготовительных микроциклах преобладает обучение новому материалу и физическая подготовка.

В специально-подготовительных микроциклах увеличивается объем упражнений технико-тактической направленности и игровой направленности.

В предсоревновательных микроциклах в основном присутствуют упражнения технико-тактического характера.

В соревновательном микроцикле проводится 1-2 игры с восстановительными занятиями.

Определив направленность занятий в микроцикле, можно составлять рабочую программу (рабочий план) на этап, месяц, мезоцикл. Необходимо знать, какое воздействие на юных спортсменов оказывают тренировочные задания.

Первый вариант направленности занятий в недельных микроциклах

Общеподготовительные микроциклы

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день – Теоретическая, физическая (скоростно-силовая) и техническая подготовка;
- 2-й день – физическая (ловкость, скорость) и технико-тактическая подготовка;
- 3-й день – отдых;
- 4-й день – физическая (ловкость, скорость) и игровая подготовка;
- 5-й день – отдых;
- 6-й день – технико-тактическая и игровая подготовка;
- 7-й день – отдых.

Специально-подготовительные микроциклы

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день – физическая (скоростно-силовая) и технико-тактическая подготовка;
- 2-й день – физическая (ловкость) и технико-тактическая подготовка;
- 3-й день – отдых;
- 4-й день – технико-тактическая и игровая подготовка;
- 5-й день – отдых;
- 6-й день – физическая (ловкость) и игровая подготовка;
- 7-й день – отдых.

Предсоревновательные микроциклы

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день – технико-тактическая подготовка;
- 2-й день – игровая подготовка;
- 3-й день – отдых;
- 4-й день – технико-тактическая подготовка;
- 5-й день – отдых;
- 6-й день – игровая подготовка;
- 7-й день – отдых.

Соревновательные микроциклы

В соревновательном недельном микроцикле проводится 1-2 игры с восстановительными занятиями.

Второй вариант направленности занятий в недельных микроциклах

Общеподготовительные микроциклы

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день – физическая (скоростно-силовая) подготовка;
- 2-й день – технико-тактическая подготовка;
- 3-й день – отдых;
- 4-й день – физическая подготовка (гибкость и ловкость);
- 5-й день – отдых;
- 6-й день – технико-тактическая подготовка;
- 7-й день – отдых.

Специально-подготовительные микроциклы

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день – физическая подготовка (ловкость), технико-тактическая подготовка;
- 2-й день – игровая подготовка;
- 3-й день – отдых;
- 4-й день – технико-тактическая подготовка;
- 5-й день – отдых;
- 6-й день – игровая подготовка;
- 7-й день – отдых.

Предсоревновательные микроциклы

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день – технико-тактическая подготовка;
- 2-й день – игровая подготовка;
- 3-й день – отдых;
- 4-й день – технико-тактическая и игровая подготовка;
- 5-й день – отдых;
- 6-й день – игровая подготовка;
- 7-й день – отдых.

Соревновательные микроциклы

В соревновательном микроцикле проводится 1-2 игры с восстановительными занятиями.

**Содержание материала для освоения приемов техники гандболистами
3-го года подготовки**

Приемы техники нападения
Перемещения
Бег скрестными шагами вправо и влево
Переход от бега спиной вперед к бегу лицом вперед и наоборот
Прыжки, высоко поднимая бедро на расстоянии 5-10 м
Бег зигзагом с глубоким выпадом в сторону
Падение на руки с переходом на грудь
Ведение мяча
Ведение мяча многоударное с резким изменением направления
Ведение мяча с чередованием бегом – на месте
Ведение мяча подбрасыванием через стойку
Ведение мяча с преследованием защитника на месте
Ведение мяча с преследованием защитника в движении по дистанции
Ловля мяча
Ловля мяча, летящего на разном уровне из разных направлений
Ловля мяча двумя руками в прыжке в движении
Ловля (остановка) мяча одной рукой без захвата пальцами
Передача мяча
Передача мяча хлестом сверху и сбоку с разбега в опорном положении
Передача мяча в прыжке в движении партнеров без смены и со сменой мест
Передача мяча с преодолением помех от пассивного и активного защитника
Передача мяча на месте и в движении за спиной, за головой
Бросок мяча
Бросок в опорном положении хлестом сверху с отраженным отскоком
Бросок в опорном положении хлестом сбоку с восходящей траекторией
Бросок в прыжке хлестом сверху с отраженным отскоком

Замах вверх - бросок хлестом сбоку на уровне головы защитника
Замах вверх - бросок хлестом сбоку под руками защитника
Замах вверх - бросок хлестом сбоку с наклоном туловища
Бросок в падении с приземлением на руки
Штрафной бросок в падении
Приемы техники защиты
Опека нападающего в защитной стойке
Выбивание мяча при ведении противника в движении шагом и бегом
Блокирование мяча двумя и одной руками
Блокирование мяча в прыжке
Приемы техники вратаря
Стойка вратаря. Перемещения
Задержание мяча руками сверху, сбоку, снизу
Задержание мяча одной ногой выпадом
Задержание мяча двумя ногами смыканием ступней

Таблица 16

**Содержание материала для освоения тактических действий гандболистами
3-го года подготовки**

Тактические действия в нападении
Индивидуальные действия
Применение броска с открытой позиции
Применение броска с закрытой позиции
Финты перемещением и открытый уход без мяча
Финты перемещением и открытый уход с мячом
Уход от защитника скрытый и выбор места для взаимодействия с партнером
Групповые действия
Параллельное взаимодействие двух-трех нападающих без «стягивания» защитников
Параллельное взаимодействие двух нападающих «на стягивание» защитников
Параллельное взаимодействие трех нападающих «на стягивание» защитников

Командные действия
Позиционное нападение
Тактические действия в защите
Индивидуальные действия
Опека игрока без мяча плотная: выбор места расположения перед нападающим в зависимости от близости игрока с мячом
Групповые действия
Переключение на опеку игрока сменой подопечных
Применение групповых взаимодействий (параллельно и скрестно)
Командные действия
Личная защита по всему полю

3.4 Планы антидопинговых мероприятий

Антидопинговая работа планируется и проводится в соответствии с существующей в Российской Федерации нормативно-правовой базой, при этом значительное внимание уделяется антидопинговой пропаганде. Проводятся тематические семинары, разработанные для различных целевых аудиторий (вновь поступившие спортсмены, элитные спортсмены, тренеры и т.д.), а также распространяется соответствующая информационно-справочная литература.

Наряду с традиционными вопросами (правила проведения допинг-контроля, списки запрещенных и разрешенных препаратов и т.д.) поднимаются темы, актуальные в последнее время.

На этапе начальной подготовки антидопинговая программа реализуется в форме беседы с юными спортсменами.

Примерное содержание программы:

- спорт и его значение в жизни человека;
- понятие чистоты спорта. Определение «допинга»;
- антидопинговые правила;
- список запрещенных препаратов;
- допинг-контроль.

IV. УПРАВЛЕНИЕ ПРОЦЕССОМ ПОДГОТОВКИ

Рост спортивных достижений на современном этапе связан с решением проблемы управления процессом спортивной подготовки. В наиболее общем виде управление – это упорядочение системы, действующей в данной среде.

Подготовка спортсмена является многокомпонентной системой и включает в себя следующие компоненты.

1. Спортивную тренировку.
2. Соревнования в той мере, в какой они служат средствами подготовки.
3. Использование вне тренировочных и вне соревновательных факторов, ускоряющих восстановительные процессы после нагрузки.

Достижения спортсмена зависят от целесообразной подготовки. В ходе нее спортсмен, направленно воздействуя на все свои природные задатки, добивается развития способностей, необходимых для прогресса в определенном виде спорта. При этом важно так строить процесс подготовки, чтобы сохранить здоровье спортсменов.

Тренировочный процесс организуется в соответствии с определенными целевыми задачами, которые обуславливают необходимую для их реализации программу тренировки.

В качестве управляющей системы в ней выступает тренер, а управляемой – спортсмен, его состояние. Управление подготовкой спортсменов содержит следующие разделы.

1. Рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, пола, возраста, функционального состояния, бытовых условий.
2. Оптимальная организация и программирование тренировок.
3. Правильное сочетание специальных и общих средств подготовки.
4. Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок.
5. Применение восстановительных средств.
6. Постоянный педагогический, врачебный контроль и самоконтроль, необходимая коррекция тренировочного процесса.
7. Правильное построение каждого занятия.

Согласно теории функциональных систем для биологических систем характерна способность к опережающему отражению действительности. Это выражается в том, что реализации любой цели предшествует представление о конечном результате – цели действия.

Прежде, чем управлять каким-либо явлением, надо иметь четкое представление о составляющих данного явления.

Проект – это замысел. Проектирование подготовки гандболиста – это создание направления подготовки команды с новым содержанием, чтобы

добиться прогнозируемых результатов. Подготовка игрока от новичка до спортсмена высокого класса представляет собою единую систему, все составные части которой взаимосвязаны и обусловлены достижением цели. Однако компоненты, входящие в состав проектов для детско-юношеского спорта и подготовки в командах мастеров, имеют значительные различия.

Прогноз – это вероятностное описание того, что будет происходить по мере реализации проекта. Прогнозирование – это выявление перспектив развития подготовки. Для проектирования необходимы временные прогнозы последствий реализации проекта на практике. В детском возрасте – это вероятность достижения юными гандболистами этапного мастерства. Во взрослых командах – это прогноз на олимпийский цикл и ближайшие соревнования.

План – это намеченная система мероприятий. Планирование – это система предварительно разработанных на основе цели сроков осуществления организационных и содержательных мероприятий тренировочного процесса. Планирование определяет организационную работу тренера и всего обслуживающего персонала команды. Главное – это наметить четкие сроки всех мероприятий, необходимых для эффективного ведения подготовки.

Модели дают конкретные ориентиры необходимого уровня в деятельности. Моделирование – это создание и воплощение в процессе подготовки моделей подготовленности, компонентов тренировки для программирования и соревновательной деятельности. Имея такие модели, можно приступить к созданию программы тренировочного процесса.

Программа – это план деятельности тренера. Программирование – это система отработанных в практике тренировочного процесса операций и действий, приводящих к результату в рамках отведенного времени. Компонентами программирования становятся средства и методы, распределенные по видам подготовки, нагрузки, средства восстановления.

Контроль подготовленности выявляют для коррекции хода подготовки. На основе его данных вносят соответствующие изменения в программу.

В настоящее время метод моделирования рассматривается как «главный инструмент» в управлении сложными, особенно биологическими системами. Создаются модели подготовки, соревновательной деятельности команды, отдельного спортсмена. Разрабатываются они на основе специфики гандбола, выделения факторов, обуславливающих достижение высоких результатов.

Морфофункциональные модели гандболистов разработаны и представлены в научно-методической литературе довольно полно. В некоторых работах даны показатели возрастного развития гандболистов.

Важнейшим условием достижения успеха в управлении подготовкой спортсменов является жесткая ориентация на потенциальные возможности

спортсмена и минимизацию педагогических ошибок при определении режимов тренирующих нагрузок и восстановления работоспособности.

Для достижения успеха в соревновательной деятельности гандболисту необходимо достичь многофакторной подготовленности: теоретической, физической, технической, тактической, игровой.

4.1 Теоретическая подготовка

Знания теоретического материала тренер доводит до юных гандболистов во время тренировки и в специально отведенные часы теоретических занятий (таблица 17).

Таблица 17

Тематический план теоретических занятий для групп начальной подготовки

Тема	Объем / час	Год обучения		
		1	2	3
Физическая культура и спорт в России и Мире	3	1	1	1
Общая характеристика спортивной подготовки	4	2	2	-
Гигиенические требования к занятиям спортом	3	1	1	1
Правила поведения на занятиях	2	1	1	-
Правила поведения в коллективе	2	1	1	-
Профилактика травматизма в гандболе	3	1	1	1
Гандбол вид спорта, его история	2	1	1	-
Правила игры в Мини-гандбол	2	2	-	-
Правила игры в гандбол 7х7	3	1	1	1
Инвентарь и оборудование для занятий	3	1	1	1
Основы техники игры в гандбол	24	8	8	8
Основы тактики игры в гандбол	20	4	8	8
Установка на игру и разбор проведенных игр	18	2	6	10
Допинг контроль в спорте	1	-	-	1
Всего	90	26	32	32

Темы теоретической подготовки

Физическая культура и спорт в России и в мире.

Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Основные сведения о спортивной классификации. Порядок присвоения юношеских разрядов по гандболу. История развития гандбола в мире и нашей стране. Достижения гандболистов России на мировой арене.

Правила соревнований по гандболу.

Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист.

Общая характеристика спортивной подготовки.

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию техники движений.

Гигиенические требования к занятиям спортом.

Понятие о рациональном питании. 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.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов. Закаливание организма. Общее понятие об инфекционных заболеваниях. Травматизм в процессе занятий гандболом, оказание первой помощи при несчастных случаях.

Основы техники игры.

Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Анализ техники изучаемых приемов игры. Просмотр киноколеек, видеозаписей игр.

Основы тактики игры.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Анализ изучаемых тактических взаимодействий. Просмотр видеозаписей игр.

Физическая подготовка.

Физические качества. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы её проявления. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Понятие выносливости.

Нравственные и волевые качества спортсмена.

Чувство ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.

Контроль спортивной подготовки.

Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Систематический врачебный контроль за спортсменами как основа достижений в спорте. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Допинг контроль в спорте.

Вред от курения, алкоголя. История применения допинга в спорте и борьбы с ним. Санкции к спортсменам, уличенным в применении допинга. Профилактика вредных привычек.

4.2 Физическая подготовка

Физическая подготовка (ФП) направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение функциональных возможностей организма, улучшение двигательных способностей, способствующий более быстрому освоению специальных игровых умений и навыков.

Физические (двигательные) качества – это сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость.

Эффективное управление процессом подготовки спортсменов предполагает наличие соответствующих моделей тренировочной нагрузки. Это систематизация тренировочных заданий в соответствии с основными характеристиками направленности нагрузки. Нагрузка должна содержать следующие характеристики.

1. Специализированность – мера сходства данного упражнения с соревновательным.
2. Направленность – воздействие упражнения на развитие определенного качества.
3. Координационная сложность движений.
4. Величина – мера воздействия на организм спортсмена.

Эта классификация наиболее полно отражает запросы спортивных игр, т.к. предлагает учитывать количество игроков, участников упражнения, размеры площадки, и другие важные компоненты, влияющие на интенсивность нагрузки.

Развитие силовых способностей

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Режимы проявления силы: преодолевающий, уступающий и статический.

Для воспитания силовых качеств используются следующие средства.

1. Упражнения с внешним отягощением 1-5 кг (набивные мячи, гантели).
2. Упражнения на различных тренажерных устройствах.
3. Статические упражнения на удержание заданной позы.
4. Упражнения в особых условиях внешней среды (бег и прыжки по песку, в гору).
5. Упражнения с сопротивлением упругих предметов (эспандеров, резины).
6. Упражнения, выполнение которых отягощено массой собственного тела и противодействием партнера.

Примерные упражнения для физической подготовки представлены на рисунке 1.

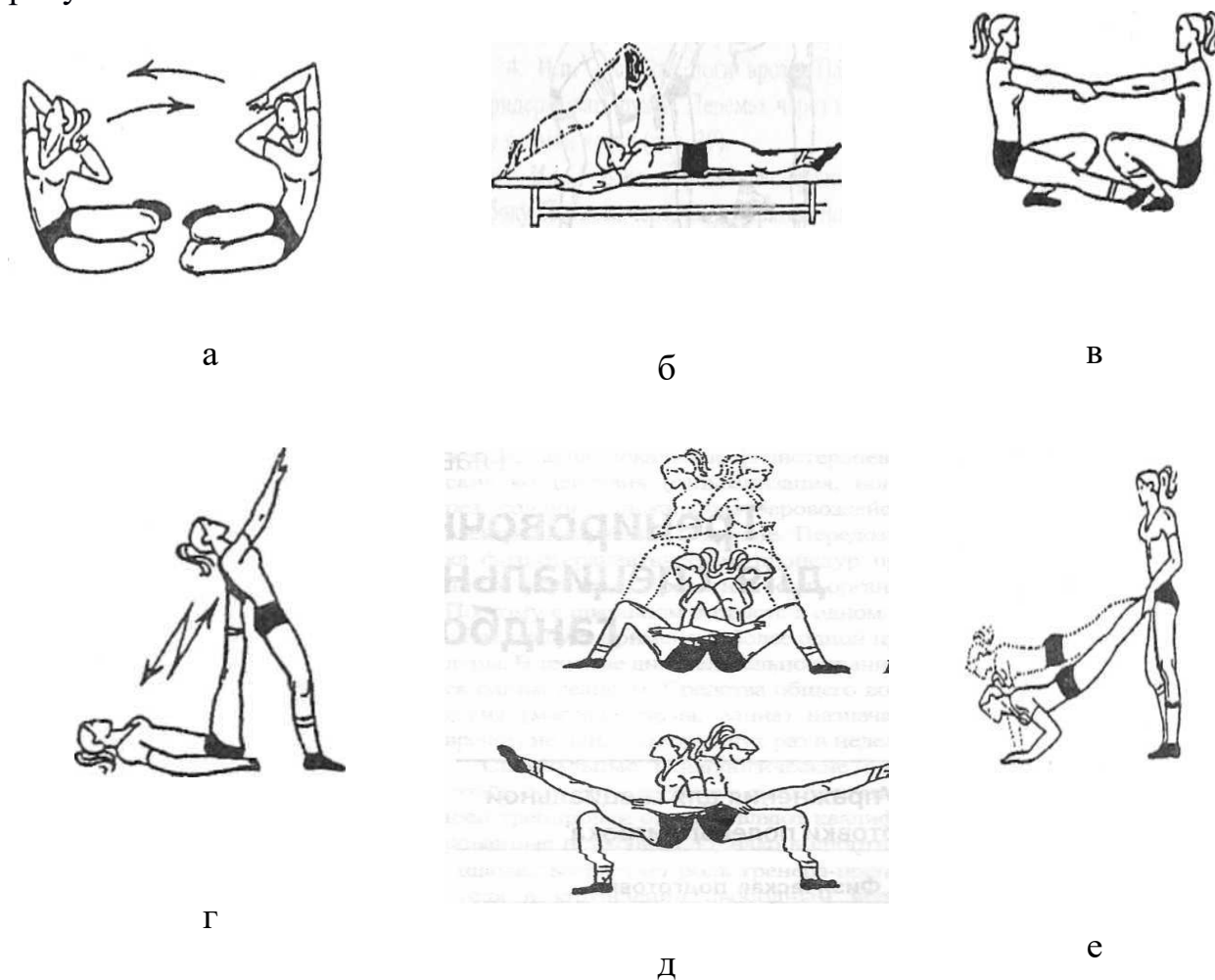


Рис. 1 (а-е). Упражнения для силовой подготовки гандболиста.

а – Исходное положение: сед на бедрах. Поочередно сед на левое и правое бедро.

б – Исходное положение: лежа на скамейке продольно, хват руками за края над головой. Поднимая ноги, достать ногами скамейку над головой

в – Взявшись за руки, присед на левой, правая вперед, прыжки со сменой положения ног.

г – Партнер ложится на спину, ноги поднимает вверх, второй опирается на ноги первого. Сгибание и разгибание ног.

д – Глубокий присед и захват в локтевых суставах. Перемещение по площадке прыжками в любом направлении

е – Исходное положение: один партнер, в упоре лежа, другой держит его ноги за голеностопные суставы на уровне пояса. Передвижение прыжками на руках.

В процессе физической подготовки гандболиста решаются две главные задачи:

- а) всестороннее развитие всей двигательной системы игрока;
- б) совершенствование специфических двигательных способностей, от которых зависит успех достижения высоких результатов в гандболе.

Основным методом воспитания силовых способностей в группах начальной подготовки служит метод динамических усилий, который заключается в следующем.

1. Режим работы мышц – преодолевающий с мягкой амортизацией.
2. Форма – поточно.
3. Объем в тренировке до незначительного местного утомления
4. Отдых между сериями – до полного восстановления.

При выполнении силовых упражнений величину нагрузки дозируют или массой поднятого груза, или числом повторений в одном подходе.

Воспитание силовых способностей следует проводить в основной части занятия и сочетать со стретчингом и упражнениями на гибкость.

Развитие скоростных способностей

Скоростные способности – это возможность человека выполнять двигательные действия в минимальное время.

Различают следующие формы проявления скоростных способностей.

1. Быстрота реакции.
2. Быстрота одиночного движения.
3. Частота (темп) движений.

Средствами воспитания быстроты являются упражнения, выполняемые с

предельной и около предельной скоростью. Их объединяют в три основные группы.

Упражнения, направленно воздействующие на быстроту реакции, скорость выполнения отдельных движений, улучшение частоты движений, улучшение стартовой скорости.

Упражнения, комплексно воздействующие на все основные компоненты скоростных способностей (спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства).

Упражнения сопряженного воздействия – это комплексы из скоростных, силовых, координационных упражнений.

Основными методами воспитания скоростных способностей служат следующие.

1. Методы строго регламентированного упражнения.
2. Соревновательный метод.
3. Игровой метод.

Выполнение упражнений для повышения скоростных возможностей предполагает отсутствие утомления, вызванного предыдущей двигательной деятельностью. Восстановление достигается определенной продолжительностью пауз отдыха.

Развитие ловкости

Ловкость – это комплексное качество, не имеющее единого показателя для оценки. Ловкость гандболиста непосредственно связана с технико-тактическим мастерством.

Различают три степени ловкости.

Первая характеризуется пространственной точностью и координированностью движений.

Вторая – пространственной точностью и координированностью в сжатые сроки.

Третья – точностью и координированностью в сжатые сроки в переменных условиях.

Измерителем проявления ловкости можно принять время, которое необходимо для выполнения точного ответного действия при внезапно изменяющихся условиях деятельности.

Ловкость гандболиста проявляется в способности своевременно и эффективно выполнять сложные приемы игры в постоянно меняющихся условиях, быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность согласно требованиям изменяющейся обстановки.

В специфических условиях гандбола ловкость и быстрота проявляются одновременно. Это обязывает совершенствовать эти качества параллельно.

Для проявления достаточной ловкости игроку необходимо располагать оптимальным сочетанием силы, гибкости и большим разнообразием двигательных навыков.

В состав ловкости гандболиста входит способность распределять и переключать внимание. Поэтому необходимо подбирать упражнения, которые бы в комплексе воздействовали на двигательный, зрительный и вестибулярный анализаторы.

Ловкость – качество комплексное, поэтому при его воспитании может использоваться широкий круг разнообразных упражнений. Главное требование к ним – наличие элементов новизны. К основным методическим приемам воспитания координационных способностей относятся следующие.

1. Усложнение ранее освоенных упражнений новыми исходными положениями, изменение скорости и темпа их выполнения.

2. Введение новых двигательных заданий и дополнительных условий (пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки с ее вращением вперед, назад, с ускорениями).

3. Жонглирование предметами (мячами) и введение в упражнение нескольких мячей.

4. Зеркальное выполнение упражнений.

5. Ограничение площади опоры при выполнении двигательных заданий.

6. Вращения в различных плоскостях головы, конечностей, туловища.

7. Кувырки, перевороты, пируэты.

Воспитание ловкости лучше проводить в начале основной части тренировочного занятия. Интервалы отдыха между повторениями должны быть достаточными для относительно полного восстановления.

Сама игра в гандбол – эффективное средство воспитания ловкости. Но даже на уровне высшего спортивного мастерства надо продолжать совершенствовать данное качество, включая в занятия упражнения повышенной сложности.

На рисунке 2 представлено несколько упражнений с разными снарядами для воспитания ловкости у детей.

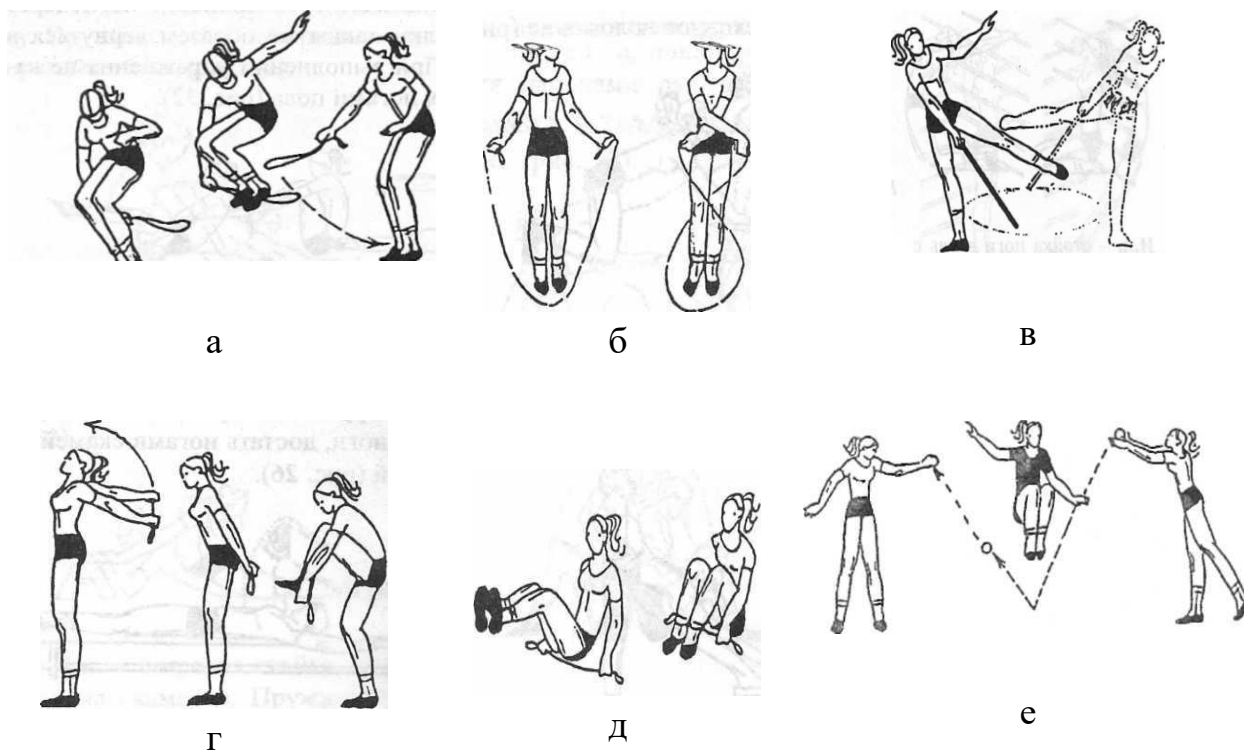


Рис. 2 (а-е). Упражнения для развития ловкости гандболиста.

а – Скакалка сложена вдвое в правой (левой) руке. Прыжки через скакалку, вращая ее в горизонтальной плоскости под ногами.

б – Прыжки через скакалку, скрещивая руки перед туловищем. Чередовать простые прыжки с «петлей».

в – Стойка ноги врозь. Круги палкой под ногами, последовательные перепрыгивания через палку.

г – Исходное положение: стойка ноги врозь, скакалка сложена вчетверо. Перешагнуть поочередно ногами через скакалку, провести ее через голову вперед (выкрут) и т.д.

д – Исходное положение: сид, ноги согнуты. Скакалку, сложенную вчетверо, пропустить под ягодицами назад – вперед, слегка подпрыгивая

е – Два партнера передают мяч друг другу отскоком от пола, направляя его в ступни находящегося между ними игрока. Последний прыгает вверх, согнув ноги в коленях и не разводя их. Осаливший игрока становится на его место.

Развитие гибкости

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Активная гибкость определяется максимальной амплитудой в суставе при выполнении какого-либо движения без внешнего воздействия.

Пассивная гибкость – это наибольшая амплитуда, которая может быть

достигнута за счет внешней силы.

Средствами воспитания гибкости служат упражнения на растягивание, среди которых различают активные (баллистические), пассивные и статические.

Активное растягивание подразумевает выполнение движений (махи руками и ногами, наклоны и повороты туловища и т.п.).

Упражнения на развитие гибкости представлены на рисунке 3.

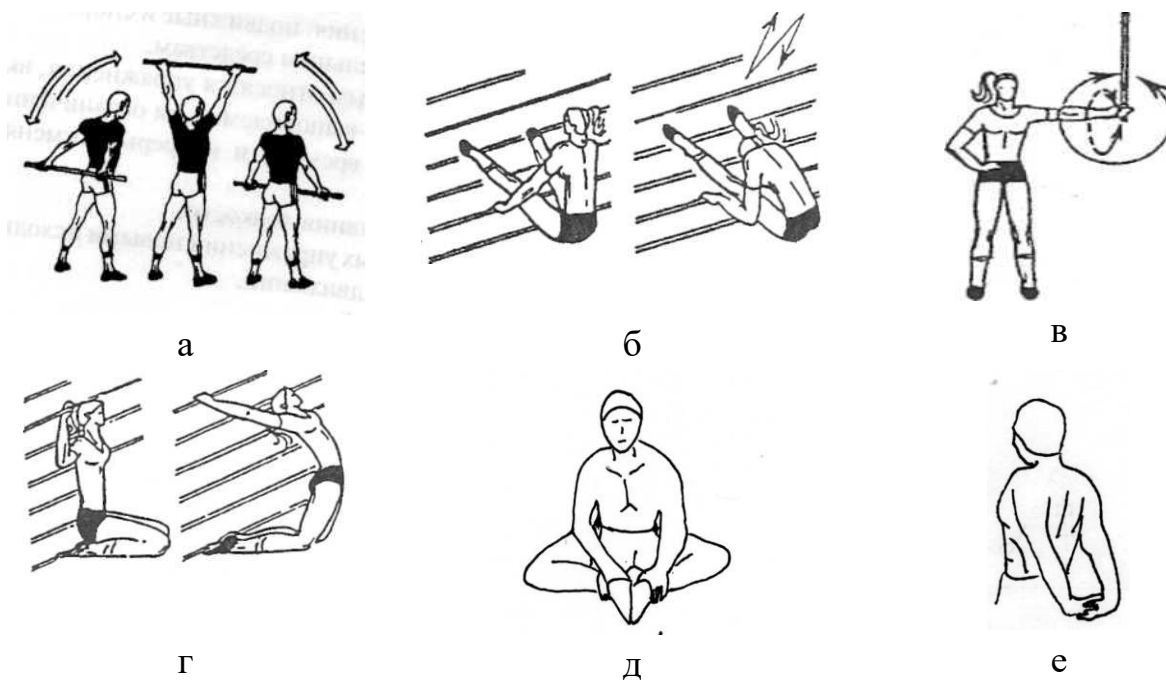


Рис. 3 (а-е). Упражнения для развития гибкости гандболиста.

а – Держа палку за концы, перевод ее вперед - назад прямыми руками.

б – Сид лицом к стенке, пятки ног на 4-5-й рейке. Хват за 2-3-ю рейку. Сгибая руки, пружинящие. наклоны вперед, усиливая движение притягиванием.

в – Стойка ноги врозь, рука с палкой в сторону, хватом за один конец. Круг палкой вперед и назад (в боковой плоскости). Круговые движения палкой выполняются кистью для улучшения ее подвижности.

г – Сид на пятках спиной к гимнастической стенке, хват за рейку согнутыми руками на уровне головы. Разгибая руки и прогибаясь перейти в стойку на коленях с глубоким наклоном назад.

д – Сидя на полу и соединив ступни ног, наклоны вперед.

е – Соединив кисти за спиной, рывки руками вверх.

Пассивные упражнения на гибкость выполняются под внешним воздействием. Это может быть партнер, различные амортизаторы и тренажеры, вес собственного тела.

Статическое растягивание заключается в удержании определенной позы с

предельной амплитудой в течение заданного времени. После чего следует расслабление, а затем повторение упражнения. Такие упражнения в последние годы принято называть «стретчинг», от английского слова stretching – «натянуть», «растягивать». При их выполнении рекомендуется придерживаться следующих правил:

1. Продолжительность одного повторения (удержания позы) для детей 10-20 с.
2. Количество повторений одного упражнения от 2 до 6 раз, отдых между повторениями 10-30 с.
3. Оптимальное количество упражнений в одном комплексе от 4 до 10.
4. Суммарная длительность всей нагрузки от 10 до 20 минут.
5. Характер отдыха – полное расслабление, бег трусцой, ходьба и другие формы активного отдыха.

При применении упражнений на гибкость не допускать болевых ощущений, выполнять движения в медленном темпе с постепенным увеличением их амплитуды.

Развитие выносливости

Выносливость – это способность противостоять утомлению в процессе мышечной деятельности.

В таблице 18 представлены показатели нагрузки при воспитании общей (аэробной) выносливости.

Таблица 18

Методы и характерные показатели нагрузки при воспитании общей выносливости

Нагрузка		
Метод	Длительность	Интенсивность
Непрерывно: ходьба, бег, прыжки со скакалкой	5-10 мин	ЧСС от 120 до 170 уд/мин
Круговая тренировка по методу длительной непрерывной работы	Кругов 1-3. Время прохождения 5-10 мин., на станции 30-60 с.	Умеренная или большая
Игровой метод	Не менее 5-10 минут	Переменная
Соревновательный метод 4 раза в год	Соответственно программе	Максимальная

Специальная физическая подготовка

На начальном этапе необходимо объем общей физической подготовки уменьшить в пользу специальной физической подготовки.

Уже в подготовительной части занятия использовать теннисные и гандбольные мячи, которые и на месте, и в движении игрок подбрасывает разными способами и ловит.

Средством специальной физической подготовки гандболистов на начальном этапе являются упражнения с мячами. Они же выступают «подводящими» для освоения техники игры гандбол (рис. 4).

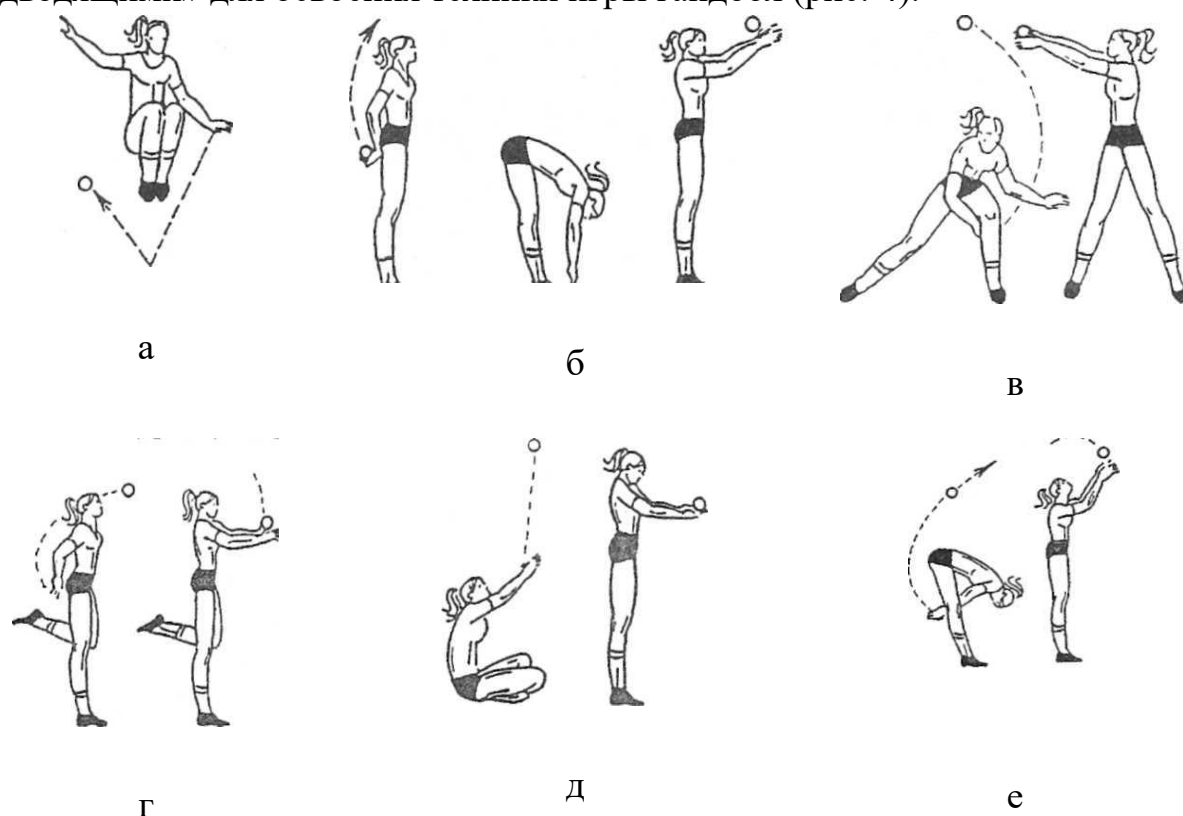


Рис. 4 (а-е). Упражнения с мячами.

а – Основная стойка, левую руку с мячом отвести в сторону. Бросить мяч о площадку, перепрыгнуть через отскочивший от площадки мяч и поймать его справа.

б – Стойка ноги врозь, мяч в вытянутых за спиной руках. Бросить мяч через голову вверх и немного вперед по дуге, наклониться, коснуться пальцами носков ног, выпрямиться и поймать мяч, пока он не упал на площадку.

в – Широкая стойка ноги врозь, низко наклониться, левую ногу согнуть в колене, бросить из-под нее мяч правой рукой, поймать.

г – Стойка ноги врозь, мяч в вытянутых за спиной руках. Бросить мяч через голову вверх и немного вперед по дуге, наклониться, коснуться пальцами носков

ног, выпрямиться и поймать мяч, пока он не упал на площадку.

д – Сед на полу, скрестив ноги. Подбросить мяч вверх, встать и поймать его.

е – Стойка ноги врозь. Наклониться и бросить мяч между ногами так, чтобы он дугообразно полетел вверх. Выпрямиться и поймать мяч, не сходя с места.

Все передачи мяча на месте, в движении, в прыжке на различные расстояния выполнять правой и левой руками поочередно, в различных перестроениях: за мячом, в противоположную сторону от направления передачи, по диагонали прямоугольника и др. Это важно для воспитания ориентировки игроков, для их дальнейшего тактического совершенствования.

Значительная роль при формировании специальной подготовленности отводится практическим заданиям, копирующим отдельные элементы выполнения технического приема (рис. 5).

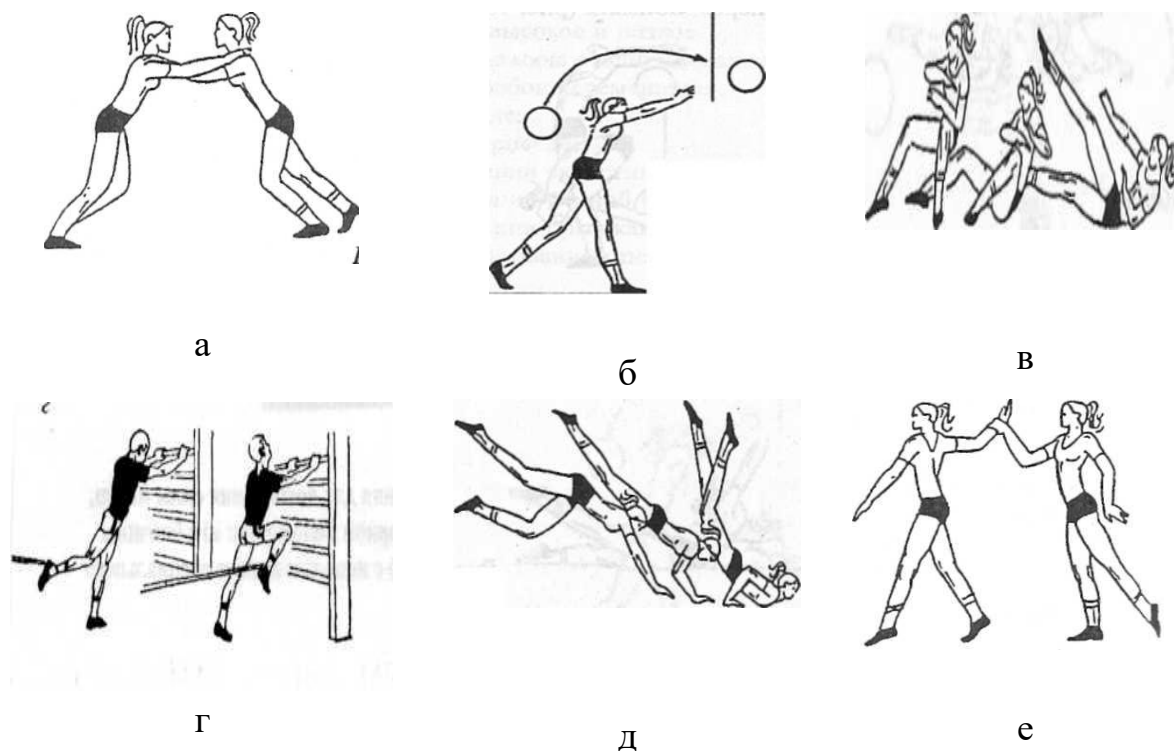


Рис. 5 (а-е). Упражнения для совершенствования технических приемов.

а – Стоя на расстоянии 1 м друг от друга, опираясь руками о плечи партнера, выталкивание партнера. Подготовка к умению блокировать игрока.

б – Метание набивного мяча из-за головы двумя руками на дальность (прочувствовать двухопорное положение).

в – Из основной стойки, с шагом или выпадом в сторону повернуться спиной в эту же сторону и, касаясь тазом площадки, выполнить перекат на спину

(подводящее упражнение для освоения броска в падении).

г – Сгибание ноги с тягой эластичного жгута для силы мышц тазобедренного сустава (подготовка к освоению броска в прыжке).

д – Из основной стойки падение вперед, опереться на руки и, сгибая их, перекатиться на грудь.

е – Имитация броска мяча, преодолевая сопротивление партнера.

4.3 Техническая подготовка

Спортивно-техническое мастерство гандболистов – это способность к адекватному двигательной задаче использованию своих реальных возможностей посредством конкретной системы движений.

Техническая подготовка – это педагогический процесс, направленный на овладение игровыми приемами. Внешние формы приемов техники усваиваются быстро, а временные и ритмические особенности – труднее.

Существует три пути совершенствования двигательных действий.

Первый связан с уточнением (улучшением) координационной структуры движений.

Второй соотносится с совершенствованием спортивной техники за счет расширения двигательного потенциала спортсмена.

Третий сопряжен с надежностью и помехоустойчивостью спортивной техники действию сбивающих факторов.

Следовательно, строить тренировочную работу следует с учетом одного либо нескольких направлений совершенствования в зависимости от уровня спортивно-технической подготовленности спортсмена.

Поэтапное формирование процесса начального обучения, делает его управляемым и способствует повышению эффективности всего процесса. С самого начала обучения необходимы наиболее специализированные гандбольные средства при существенно меньшем количестве обще-подготовительных упражнений.

Наилучший возраст для освоения двигательных действий 8-12 лет. В эти годы легко осваиваются новые, ранее неизвестные детям движения. Важен хороший показ и объяснение, чтобы новое упражнение было ими выполнено.

Основные задачи освоения основ техники:

- создать общее представление о двигательном действии и дать установку на овладение им;
- сформировать общий ритм двигательного акта;
- предупредить ошибки;
- устранять только грубые ошибки.

Не следует требовать идеальной точности и быстроты движений, на этом этапе они еще недоступны юным гандболистам. Задачей начального этапа является приобретение «школы» техники движений — это формирование структуры движения с соблюдением общих закономерностей выполнения основных элементов.

Для освоения структуры двигательных навыков в режиме, который требуется в будущей соревновательной деятельности, необходимо пользоваться специальным инвентарем и оборудованием.

На начальном этапе подготовки техническая оснащенность игроков отличается от того, что применяют в игре старшие спортсмены. Не все приемы, которые применяются в соревнованиях квалифицированных гандболистов, доступны начинающим. Необходима определенная последовательность в обучении, но такая, чтобы дети как можно быстрее могли начать успешную соревновательную деятельность.

Уже в подготовительной части занятия использовать теннисные и гандбольные мячи, которые и на месте, и в движении игрок подбрасывает разными способами и ловит. Все передачи мяча на месте, в движении, в прыжке выполнять поочередно правой и левой руками на различные расстояния, в различных перестроениях: за мячом, в противоположную сторону от направления передачи, по диагонали прямоугольника и др. Это важно для воспитания ориентировки игроков, для их дальнейшего тактического совершенствования.

Формирование приемов игры

Техника выполнения приема – наиболее рациональная структура движений, направленная на решение конкретной игровой задачи.

Под термином «прием техники» подразумевается система движений, направленная на решение однотипных игровых задач. Участие в игре гандбол предполагает владение широким комплексом технических приемов: стойки, перемещения, ловля, передачи, владения, выбивания, броски мяча и блокирования.

Разнообразие игровых условий, в которых применяется тот или иной прием, обуславливает наличие различных способов выполнения технических приемов. Каждый из способов характеризуется относительно устойчивой основой двигательной структуры – кинематической, динамической, ритмической, анатомической.

Кинематическая структура раскрывает форму движений в пространстве и времени.

Динамическая – уточняет, какие силы и как действуют в момент

выполнения приема.

Ритмическая структура выражает соразмерность элементов технического приема по усилиям во времени и пространстве.

Анатомическая – определяет взаимодействие мышц и режим их работы при различных движениях конечностей и туловища.

Каждый способ выполнения приемов техники следует рассматривать как систему движений, состоящую из последовательно и одновременно выполняемых движений отдельными звеньями тела спортсмена – своего рода элементов системы. Это дает возможность выделить три основные фазы выполнения: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная фаза направлена на создание предпосылок успешной реализации поставленной двигательной задачи.

Основная фаза характеризуется непосредственной попыткой достижения цели.

Заключительная фаза обеспечивает завершение выполняемого приема и переход к состоянию готовности к последующим действиям.

Расположение звеньев тела в момент смены основных фаз называется граничной позой. Последние служат ориентиром для контроля над техникой выполнения приема.

Изучение конкретного приема техники предполагает последовательное прохождение четырех стадий освоения.

1. Ознакомление с приемом.
2. Практическое разучивание приема в облегченных, специально созданных условиях.
3. Совершенствование выполнения приема в разнообразных и усложненных условиях.
4. Реализация приема в игровых условиях.

Стремясь интенсифицировать тренировочный процесс, не следует торопиться автоматизировать даже основную фазу двигательного навыка, так как техническое мастерство гандболиста находится в постоянном поиске новых форм в зависимости от физической кондиции спортсмена. Устойчивость техники зависит от изменения внешних условий, состояния спортсмена, влияния действий противника.

Формирование приемов перемещения

Освоение техники игры начинается с изучения оптимальной позы игрока – стойки. В упражнениях стойка принимается по определенному сигналу на месте и при остановках после перемещения. Ее следует использовать в качестве

исходного положения в различных эстафетах и подвижных играх.

На начальном этапе перемещения выполняются в медленном темпе. Долго изучать отдельный вариант не следует. После освоения двигательной структуры одного надо переходить к другому или к различным сочетаниям ранее освоенных.

1. Перемещения определенным способом в различных построениях.
2. Ускорения из различных исходных положений на различные расстояния.
3. Перемещение с изменением скорости по определенному сигналу.
4. Челночный бег на различные расстояния.
5. Перемещение заданным способом с изменением направления по сигналу или с обеганием препятствий (стоек).
6. Перемещение с изменением способа по определенному сигналу или ориентиру.
7. Прыжки различными способами через препятствия высотой до 20 см.
8. Прыжки с доставанием предмета, ориентира.
9. Эстафеты.

Формирование приемов ведения мяча

Ведение мяча сначала изучается на месте, затем при различных вариантах перемещения.

При многоударном ведении необходимо выработать навык мягкого сопровождения мяча кистью. Примерами специальных упражнений с ведением мяча могут служить следующие задания.

1. Ведение мяча на месте правой и левой рукой, высокое и низкое.
2. Ведение мяча с различными способами перемещения:
 - в приседе и в полуприседе;
 - в движении спиной вперед;
 - с использованием поворотов на 180° и 360° .
1. Ведение мяча на месте. По сигналу тренера выполнить рывок на 4-5 м, продолжая ведение мяча.
2. Ведение мяча с ударом о гимнастическую скамейку (вдоль), продвигаясь по скамейке, с перепрыгиванием и перешагиванием гимнастических скамеек.
3. Ведение мяча, стоя на месте, с «переводом» мяча за спиной и под ногами; одновременное ведение двух мячей на месте и при перемещении различными способами.

Формирование приемов ловли и передачи мяча

Обучение ловле мяча следует начинать с выполнения упражнений, направленных на воспитание «чувства мяча».

Взять неподвижно лежащий на площадке мяч двумя руками и удерживать мяч двумя руками при перемещениях различными способами.

Вырывание мяча у партнера из двух рук.

Перекладывание и жонглирование мячом на месте и в движении.

Далее надо объяснить положение кистей при соприкосновении с гандбольным мячом и необходимость сгибания рук для амортизации удара мяча о кисти рук.

Далее можно переходить на ловлю в движении. При выполнении специальных упражнений используются различные построения занимающихся: в шеренги, встречные колонны, круг, треугольник, квадрат.

Чтобы овладеть ловлей, необходимо изучать технику передачи мяча сначала на месте, а затем в сочетании с различными способами перемещения.

Упражнения в парах

1. Игроки в парах на расстоянии 3-5м выполняют передачи мяча друг другу различными способами:
 - двумя руками от груди толчком;
 - двумя руками из-за головы;
 - с отскоком от поверхности площадки;
 - одной рукой за спиной, за головой, хлестом сверху, сбоку;
 - с места, с разбега различными способами.
2. Один игрок подбрасывает, не добрасывает, перебрасывает, бросает мяч в сторону от партнера, другой ловит мяч.
3. Пять-шесть пар игроков располагаются в площади вратаря. По сигналу тренера, перемещаясь, но не выходя из площади вратаря, игроки передают мяч друг другу.

Упражнения в ловле и передаче мяча в тройках

1. У двух игроков по мячу. Игроки, владеющие мячом, поочередно передают его своему партнеру, не имеющему мяча, постепенно увеличивая темп передачи. Передача выполняется прямо на партнера, влево и вправо от него, ближе и дальше (вперед и назад).

2. Три гандболиста становятся в треугольник, стороны которого равны 4-5 м. Каждый игрок владеет мячом, по сигналу они подбрасывают мячи над собой,

затем быстро перемещаются на место партнера и ловят его мяч. Направление перемещения указывается.

3. Один игрок в середине на расстоянии 1,5-2 м от партнеров. Крайние поочередно подбрасывают мячи, средний ловит и отдает их обратно, передвигаясь между партнерами.

Упражнения групповые в ловле и передаче мяча

1. Шесть игроков располагаются по кругу, один – в центре. Все игроки, кроме центрального, владеют мячами. Центральный игрок, поворачиваясь на 180, получает мяч от каждого партнера и возвращает его обратно. Темп передач регулируется тренером.

2. Все игроки располагаются в четырех точках зала, не менее двух человек в каждой колонне. Передача мяча прямая или с отскоком от площадки. Направление перемещения игроков меняется по заданию тренера:

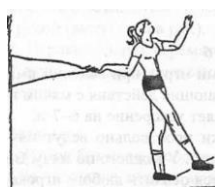
- становиться в конец своей колонны после передачи мяча;
- переходить в колонну вслед за мячом;
- переходить в колонну, из которой получил мяч.

Формирование приемов техники броска мяча

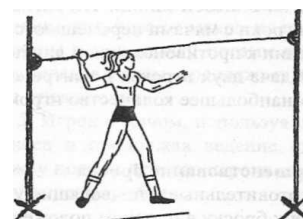
Важная роль при обучении броскам мяча в ворота отводится подводящим упражнениям и специальным тренажерам (рис. 6).



а



б



в

Рис. 6 (а-в). Упражнения для обучения броскам по воротам

а – Метание сначала теннисного мяча, потом гандбольного с места из исходного положения – рука вверх (разгон мяча кистью без замаха).

б – Разбег, держась за амортизатор, прикрепленный к стене (для освоения длинного замаха). Можно выполнять имитационные движения броска сверху, сбоку, снизу с амортизационной резиной, один конец которой удерживается в руке, а другой закрепляется сзади сверху.

в – Метание специального «мяча» по направляющей проволоке, которая

крепится на разной высоте, для закрепления правильного положения руки при разгоне мяча сверху, сбоку и снизу.

Техника броска мяча изучается на месте, затем после разбега в движении шагом и бегом в опорном положении, а далее в прыжке.

Сначала все броски производятся в стену или специальный щит с места с расстояния 3-5 метров. В дальнейшем устанавливаются ориентиры для попадания мячом, размер которых постепенно уменьшается, а расстояние до них увеличивается.

Чтобы достичь преимущества в противоборстве с защитниками и вратарем, гандболисту необходима мобильность при выборе способа броска. Для этого уже на этапе начальной подготовки необходимо давать задания бросать мяч в опорном положении с различными способами разбега, не требуя достижения высокого мастерства в их освоении (рис. 7).

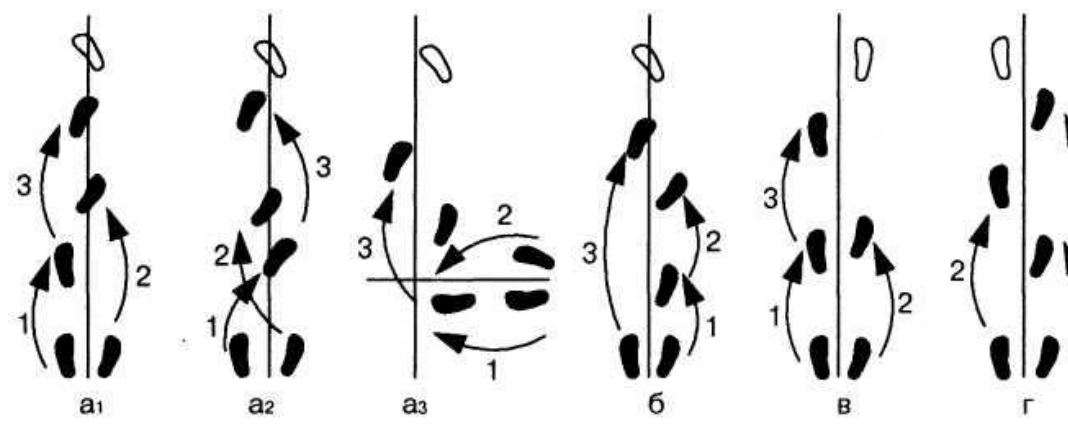


Рис. 7. Схемы разбегов при броске правой рукой.

Броски в двухопорном положении:

а₁ – со скрестным шагом правой ногой (2) вперед;

а₂ – со скрестным шагом правой ногой (2) назад;

а₃ – со скрестным шагом с поворотом вправо (2);

б – с подскоком на правой ноге (1);

в – с приставным шагом правой ногой.

Бросок в одноопорном положении:

г – с разбега обычными шагами.

Формирование приемов техники защиты

Выбивание мяча

Выбивание мяча изучается сначала на месте, а затем в движении.

1. Выбивание мяча у партнера, выполняющего одноударное или многоударное ведение на месте.
2. Выбивание мяча у прямолинейно движущегося с ведением мяча партнера с различных позиций (спереди, сбоку, сзади).
3. Выбивание мяча на ограниченной части площадки у партнера, выполняющего многоударное ведение.
4. Специальные подвижные игры «Сохрани и выбей мяч», «Отними мяч».

Блокирование мяча

Для овладения блокированием мяча используются следующие практические задания:

1. Имитация блокирования мячей, летящих по различным траекториям, на месте, в движении и в прыжке.
2. Блокирование мячей, летящих в обусловленную зону с расстояния 5-6 метров с постепенным сокращением расстояния и увеличением силы броска.
3. Блокирование мяча, брошенного в ворота определенным способом, с постепенным расширением вариативности выбора способа броска нападающим.

Формирование приемов игры вратаря

На этапе начальной подготовки все игроки участвуют в защите ворот, чтобы на следующем тренировочном этапе была возможность выбрать наиболее талантливого спортсмена на это трудное амплуа в гандболе.

4.4 Тактическая подготовка

Под тактической подготовкой понимается педагогический процесс, направленный на овладение навыками целесообразных действий в различных игровых ситуациях.

Тактика подразделяется на индивидуальную, групповую и командную.

По направленности – на тактику нападения и защиты.

По принадлежности – на тактику нападающего, защитника и вратаря.

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 выбором 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 решение 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.

Важно ставить задачу выбора не более чем из двух вариантов. Необходимо знакомить учеников 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. Овладение командными действиями сводится к знакомству с расстановкой на площадке для проведения двусторонней игры. Дети выступают в игре во всех амплуа поочередно.

Применяются игры с выбором вариантов решения простейших игровых задач. Передача мяча в различных перестроениях (по кругу, в треугольнике, встречном) помогает воспитывать необходимую гандболисту ориентировку. Введение пассивного и активного сопротивления условного противника значительно усложняет упражнения и делает их более эффективными.

Одновременно с овладением техникой выполнения приемов изучается индивидуальная тактика. Прежде всего, обучают выбору места для получения мяча и целесообразным способам передачи его партнеру. При этом используется широкий круг различных строго регламентированных упражнений.

Изучение индивидуальной тактики защитника начинается с обучения выбору позиции при опеке нападающего без мяча, а затем с мячом. Можно привести следующие практические задания.

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

К примеру, игрок, передавший мяч должен выйти на свободное место для его обратного получения. Такое взаимодействие в гандболе иногда называют «стенкой».

При обучении групповой тактике защитников изучаются согласованные действия двух-трех игроков в таких взаимодействиях как разбор и подстраховка.

Обучение командной тактике на начальном этапе сводится к ознакомлению занимающихся с вариантами расстановки игроков на площадке. На третьем году подготовки можно познакомить гандболистов с вариантами расстановки игроков на поле в нападении и защите в большом гандболе.

Средствами обучения командной тактике служат теоретические занятия на

макете площадки, специальные игровые задания, учебные матчи.

На начальном этапе на роль вратаря пробуются все игроки по желанию, а тренер просматривает способности детей к этому непростому амплуа. Тактика выбора позиции в воротах гандбольным вратарем изучается всеми занимающимися после овладения техникой перемещения. Наиболее способные продолжают подготовку уже в этом амплуа.

Тактическая подготовка гандболистов этого возраста должна носить конкретный характер.

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 ней индивидуальных и групповых действий.

4.5 Игровая (интегральная) подготовка

Игровая подготовка направлена на формирование у юных гандболистов способности применять технико-тактические умения в различных игровых условиях. Игра, даже при не высоком владении техникой, дает значительную нагрузку от передвижения по площадке и от единоборства с противником, предельную концентрацию внимания, ориентировку.

Технико-тактическое мастерство гандболиста требует проявления результативности, точности, целесообразности действий и адекватности их применения в игре.

На этапе начальной подготовки в основном решаются вопросы соединения физической, технической и индивидуальной тактической подготовленности юных гандболистов. Основными средствами являются игры по упрощенным правилам.

Комплексными упражнениями на начальном этапе будут поточные упражнения в передаче мяча, соединение нескольких приемов в единую систему действий, применение их в простейшей двусторонней игре.

Требованиям игры в гандбол отвечает площадка длиной 40 м и шириной 20 м. Но проводить занятия, обучать игре можно на площадке и значительно меньших размеров. В зале 24x12 м линию площадки вратаря можно провести на расстоянии 5 м от ворот, а линию свободных бросков – 7-8 м. Если в группе занимающиеся с очень сильным броском, то им нужно разрешать бросать не ближе, чем с расстояния 7-8 м.

Вместо гандбольных ворот можно использовать различный инвентарь

(стойки, гимнастический козел или конь и пр.). Играть в таком случае можно:

- без вратаря;
- начинать игру не с центра, а от ворот;
- применять личную защиту по всему полю;
- ограничить состав команд до 3-5 человек.

Чтобы увеличить игровое пространство, можно разрешить игрокам заходить в зону вратаря, но броски производить только с площадки вне зоны. Это позволит игрокам разнообразнее комбинировать тактические действия.

Игры бывают подвижные и спортивные. В подвижных играх возможно изменение правил в зависимости от решаемых задач. В спортивных играх правила строго регламентированы.

Самыми распространенными нарушениями правил игры у самых юных спортсменов являются неточные передачи мяча, плохая его ловля и пробежки. Мальчики уже в 10-11 лет совершают ошибки «на игрока». Они, еще недостаточно владея финтами, пытаются их применять, поэтому и совершают столкновения с защитником.

Приёмы, которые выполняются с ошибками в детском возрасте, продолжают оставаться не совсем усвоенными и на этапе дальнейшего совершенствования.

На начальном этапе обучения игре, когда идёт целенаправленная работа по формированию двигательных навыков необходимо:

- создав общее представление о двигательном действии, дать установку на овладение им для применения в игре;
- предупреждать ошибки;
- устранять грубые ошибки в игре.

Не следует требовать идеальной точности и быстроты движений, на этом этапе они еще недоступны юным игрокам. Если перерывы между повторениями большие, то «нервно-мышечная память» разрушается, и действия оказываются нестабильными.

Выбор игры на тренировке обуславливается возрастными особенностями детей, поставленными задачами, их количеством и уровнем подготовленности. Дозировка нагрузки во время игры осуществляется использованием кратковременных перерывов, увеличением или уменьшением размеров площадки, числа играющих, количества используемого инвентаря.

На начальном этапе подготовки используются игры с простыми правилами. Важно в действия игроков вносить элементы соревнования: кто быстрее, кто дальше, кто выше и т.д.

«Передача мячей в колоннах». Участники выстраиваются в несколько колонн с дистанцией вытянутой руки. У направляющих в руках по мячу. По

сигналу стоящие впереди передают мяч над головой стоящему сзади. Последний игрок в колонне, получив мяч, бежит с ним справа от своей колонны на место направляющего. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не побывают в конце колонны. Выигрывает команда, чей игрок раньше принесет мяч. При потере мяча его поднимают и продолжают игру. Передавать мяч можно только своему соседу. Следует разнообразить способ передачи мяча (сбоку, под ногами и т.п.).

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

«Вышибало». Играют теннисным или гандбольным мячом поперек гандбольной площадки. Варианты состава групп игроков: 2х2, 4х4, 6х6. Вышибалы - игроки с мячом располагаются на линиях поля (можно на боковых линиях гандбольной площадки) и стараются попасть в игроков, которые находятся в середине поля между ними.

«Укрыть мяч». У каждого из играющих мяч кроме водящего. Все участники произвольно водят мяч по площадке, прерывать ведение нельзя. Водящий старается выбить мяч у любого из них. Потерявший мяч становится водящим.

«Прорвись в зону». В зоне вратаря лежат несколько мячей. Одна команда – защитники (6-8 чел.), другая – нападающие. Защитники выстраиваются вдоль зоны вратаря и не пускают в зону нападающих игроков, которые должны выбросить оттуда мячи. Один нападающий, ворвавшийся в зону, может выбросить оттуда только один мяч, затем возвращается обратно в поле (грубые приемы пресекаются). Через равные промежутки времени команды меняются ролями. Побеждает команда, набравшая большее количество мячей (30 мин).

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

«Мяч сопернику». Две команды играют на волейбольной площадке. У каждой по 2 (3) мяча. По сигналу надо перебросить мячи через сетку на сторону соперника. Очко присуждается команде, на чьей стороне не будет ни одного мяча. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Борьба за мяч». Две команды играют на волейбольной или на другой

площадке. У одной из них мяч. Задача ее игроков – выполнить определенное число передач мяча. Цель игроков другой команды – перехватить мяч. После потери мяча или по истечении определенного времени команды меняются ролями.

«Салки».

Вариант 1. Один водящий без мяча. У остальных один мяч на всех. Игрока с мячом осалить нельзя. Поэтому игроки стремятся передать мяч тому, кого водящий хочет осалить.

Вариант 2. Команда имеет нападающих и защитников. Водящий может осалить только нападающих. Защитники должны загораживать нападающих от чужих защитников.

Вариант 3. Игра ведется на площадке любого размера. Одна из двух команд владеет мячом. Задача нападающих – осалить всех игроков противника. Разрешается передавать мяч, делать с мячом три шага, осаливать, не выпуская мяч из рук. Осаленный покидает площадку. Когда все игроки будут осалены, команды покидают площадку.

Вариант 4. Игроки произвольно ведут мяч по всей площадке. У каждого мяч. Водящий пытается осалить любого игрока, не прекращая многоударного ведения.

«Подвижные ворота». Играют две команды, в каждой свой вратарь в форме, отличающейся по цвету от остальных. Задача играющих попасть в чужого вратаря, защищая своего. Игра не останавливается после попадания.

«Мяч капитану». Игра ведется на гандбольной площадке. В составах команд не менее семи игроков, в воротах капитаны противоположных команд. Атакующая команда стремится передать мяч своему капитану в чужих воротах. Мяч можно передать только не выше головы игроков. Навесные передачи запрещены. Защитники стараются поставить блок, перехватить мяч. Поймав мяч, капитан передает его команде противника. Побеждает команда, сумевшая большее число раз передать своему капитану.

Игра «2 по 3х3». Игра проводится на большом поле, по семь игроков в каждой команде, но обе команды надо разделить на две. В составе одной команды на одной стороне площадки три защитника и вратарь, а на другой три нападающих. В другой команде расположение, наоборот, нападающие там, где вратарь противоположной команды. Переходить среднюю линию командам не надо. Игра идет только на своей стороне по правилам гандбола.

Первоначально мяч в игру вводит судья, а далее начального броска нет. Даже когда мяч побывал в воротах, в игру его вводит вратарь, передавая своим игрокам на другую половину поля. Сначала нападает одна половина первой команды, а когда она потеряла мяч, в атаку должны идти их противники, но на

другой половине поля. Если игроки в защите перехватили мяч, то они должны отправить его на другую сторону площадки своим нападающим. Через среднюю линию можно делать замены, игроки могут таким образом становиться то нападающими, то защитниками.

«Быстро отдай мяч». Один игрок поочередно передает мяч каждому, стоящему в колонне, а тот, передав мяч обратно, приседает, давая возможность получить мяч стоящему сзади. Последний, занимает место передающего, а передающий становится впереди колонны. Можно проводить в виде соревнования команд.

«Мини-гандбол» по упрощенным правилам. Дети приходят играть в мяч, но пока не умеют. Надо разрешить им в двухсторонней игре с мячом в руках делать более трех шагов, после потери мяча снова выполнять ведение и др. Главное требование – не заступать с мячом в руке ни в свою, ни чужую зону вратаря.

Контрольные и календарные игры. Участие в соревнованиях – необходимый компонент подготовки юных гандболистов. Это соревнования по мини-гандболу. В течение первого года можно играть по упрощенным правилам на первенство спортивной школы. На данном этапе их число должно быть ограничено 2-3 соревнованиями в недельном цикле.

4.6 Воспитание личности

Еще известный физиолог П.Ф. Лесгафт указывал на то, что полноценное умственное развитие детей возможно только при полноценном физическом воспитании. Следовательно, совершенствование физических качеств способствует положительным изменениям нервных и психических процессов.

Между психическим и физическим развитием существует неразрывная связь, систематические занятия физическими упражнениями в детском возрасте улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, нервно-мышечной систем и центральной нервной системы, повышая их активность.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у гандболистов патриотизм и нравственные качества: доброжелательность, честность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм.

На этапе начальной подготовки основной упор делается на формирование интереса к занятиям спортом, правильной спортивной мотивации, общих нравственных черт характера: трудолюбия, ответственности за порученное дело, уважения к тренеру и товарищам, требовательности к себе.

Основы, заложенные именно в этот период, очень важны для дальнейшего

становления личности. Дети верят в авторитет наставника, копируют его поведение. Поэтому очень важным является то, какой человек примет руководство группой.

На детей положительно влияют благожелательные замечания и указания, похвала, поощрение. Это активизирует их деятельность. Работа с детьми этого возраста требует от тренера большого терпения и настойчивости, так как у юных гандболистов еще отсутствует устойчивость внимания, они не умеют надолго сосредоточиться на какой-либо деятельности.

Отсутствие устойчивого внимания, эмоциональная возбудимость требуют при проведении занятий разнообразия упражнений, частой смены заданий. При объяснении заданий полезно использовать сравнения с поведением животных, птиц. Наряду с образным объяснением необходим неоднократный показ упражнений.

Юных гандболистов необходимо специально готовить к встрече со зрителями. До встречи со зрителями можно приучать ребят к проведению игры на тренировках под шум болельщиков, записанный на магнитофон.

Воспитательные средства.

1. Личный пример и педагогическое мастерство тренера.
2. Высокая организация тренировочного процесса.
3. Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества.
4. Дружный коллектив.
5. Система морального стимулирования.
6. Наставничество опытных спортсменов.

Воспитательные мероприятия.

1. Торжественный прием в спортивную школу.
2. Просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение.
3. Регулярное подведение итогов спортивной деятельности занимающихся.
4. Встречи со знаменитыми спортсменами.
5. Экскурсии, культпоходы в театры и на выставки.

4.7 Примерное содержание занятий гандболистов на этапе начальной подготовки

Содержание представленных занятий в группах начальной подготовки можно использовать несколько раз в неделю с разной последовательностью упражнений. Детей 1-го года важно ознакомить с содержанием игры, дать общее представление о богатстве приемов и действий в гандболе. Представленные

упражнения используются и в занятиях 2-го и 3-го годов тренировки, но с более значительными требованиями к их выполнению.

Занятие № 1

Задача: знакомство с группой.

Подготовительная часть – 30 мин.

Беседа о гандболе, о структуре спортивной школы, ее традициях, о правилах поведения на занятиях. Общеразвивающие упражнения – разминка.

Основная часть – 70 мин.

Подвижные игры «Пятнашки», «Борьба за мяч» теннисным мячом и др.

Заключительная часть – 20 мин.

Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов тренировки.

Занятие № 2

Задача: знакомство с группой, беседа.

Подготовительная часть – 30 мин.

Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения – разминка.

Основная часть – 70 мин.

1. Тестирование по приемным нормативам физической подготовки (объяснение, показ, измерение, обсуждение результатов).

2. Игра «Подвижные ворота» теннисным мячом.

Заключительная часть – 20 мин.

Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие № 3

Задача: знакомство с группой.

Подготовительная часть – 30 мин.

Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения – разминка.

Основная часть – 70 мин.

1. Тестирование по приемным нормативам физической подготовки (объяснение, показ, измерение, обсуждение результатов).

2. Игра «Борьба за мяч» теннисным мячом.

Заключительная часть – 20 мин.

Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие № 4

Задача: воспитание ловкости.

Подготовительная часть – 20 мин.

Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения – разминка.

Основная часть – 80 мин.

1. Упражнения на ловкость с теннисным мячом: ловля подброшенного мяча с отскока от поверхности площадки.
2. Бросок теннисного мяча в стену и ловля с отскока от стены.
3. Броски и ловля мяча сзади через левое и правое плечо. Броски двумя руками над головой из-за спины и ловля мяча.
4. Игра «Вышибало» теннисным мячом.

Заключительная часть – 20 мин.

Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие № 5

Задача: формирование приемов ходьбы, бега, передачи мяча.

Подготовительная часть – 20 мин:

Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения.

Основная часть – 85 мин.

1. Ходьба и бег приставным, скрестным шагом. Бег спиной вперед, с подскоком, с ускорением от 5 до 10 м.
2. Упражнения в парах.
3. Подвижная игра «Пятнашки». Салить разрешается только в спину.
4. Передачи теннисного мяча двумя руками с места и ловля двумя руками на месте.
5. Передача одной рукой в движении вдоль зала.
6. Игра «Борьба за мяч».

Заключительная часть – 15 мин.

Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие № 6

Задача: воспитание гибкости, ловкости, формирование приемов ловли.

Подготовительная часть – 35 мин.

Ходьба. Бег с подскоками, с перепрыгиванием невысоких препятствий.

Упражнения со скакалкой, скакалка сложена вчетверо в двух руках:

наклоны, вращения, рывки руками, перешагивания, прыжки через обычную скакалку.

Основная часть – 70 мин.

1. Бег с изменением направления (повороты), с изменением скорости передвижения.

2. Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание и ловля с отскока от пола, от стены.

3. Игра «Укрыть мяч».

Заключительная часть – 15 мин.

Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие № 7

Задача: воспитание гибкости, формирование приема ведения мяча.

Подготовительная часть – 20 мин.

Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения.

Основная часть – 80 мин.

1. Упражнения у шведской стенки, взявшись за рейку: наклоны, прогибы, растягивания.

2. Ведение мяча на месте одноударное и многоударное.

3. Ведение мяча одноударное и многоударное с преследованием на расстоянии 3-4 м.

4. Игра в «Мини-гандбол» по упрощенным правилам.

Заключительная часть – 20 мин.

Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие №8

Задача: воспитание ловкости, формирование техники ведения мяча.

Подготовительная часть – 20 мин

Ходьба и бег в виде единоборства: догнать, преградить путь, удержать. Общеразвивающие упражнения.

Основная часть – 80 мин.

1. Ведение мяча на месте. По сигналу тренера выполнить рывок на 4-5 м, продолжая ведение мяча.

2. Ведение мяча сидя на площадке. По сигналу быстро встать и выполнить рывок на 5-6 м, продолжая ведение мяча.

3. Ведение мяча лежа на спине или животе. По сигналу быстро встать и

выполнить рывок на 5-6 м, продолжая ведение мяча.

4. Игра в «Мини-гандбол» по упрощенным правилам.

Заключительная часть – 20 мин. Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие № 9

Задача: формирование приемов техники защиты и нападения.

Подготовительная часть - 20 мин.

Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения.

Основная часть – 80 мин.

1. Перемещение вперед-назад-в сторону в стойке защитника.
2. Бег челночный 3-20 м, бег зигзагом около стоек.
3. Ведение мяча, передвигаясь прыжками, скрестными шагами, двигаясь спиной вперед, с поворотом на 180.

Упражнения в парах.

1. Передача мяча на месте по прямой и навесной траекториям полета.
2. Ловля мяча сбоку в движении.
3. Передача при встречном движении партнеров.
4. Игра «Подвижные ворота».

Заключительная часть – 20 мин.

Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие № 10

Задача: формирование приемов ведения, ловли и передачи мяча.

Подготовительная часть – 15 мин.

Ходьба и бег. Прыжки, толкаясь одной и двумя ногами на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения.

Основная часть – 65 мин.

Упражнения в парах.

1. На расстоянии 20 м постепенно сближаясь, передача и ловля мяча, летящего навстречу.
2. То же, но передача и ловля мяча с отскоком от площадки.
3. Игрок ведет мяч, обводит партнера, возвращается на свою позицию и передает ему мяч.
4. Игра «Борьба за мяч».

Заключительная часть – 10 мин.

Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие №11

Задача: воспитание игровой ловкости, формирование приемов ловли, передачи и броска мяча.

Подготовительная часть – 15 мин.

Общеразвивающие упражнения.

Основная часть – 90 мин.

1. Ходьба и бег в виде единоборства: догнать, преградить путь, удержать.
 2. Бег зигзагом с выпадом в сторону (финт).
 3. Передача и ловля мяча двумя руками в прыжке.
 4. В парах передача мяча на различное расстояние хлестом сверху с разбега со скрестным шагом.
 5. Бросок мяча в стену хлестом сверху с разбега со скрестным шагом.
 6. Два игрока с мячами на расстоянии 4-6 м передают мяч друг другу. Третий в середине старается перехватить мяч (не приближаясь к передающему мяч). Меняются местами после 10 перехватов.
 7. Игра «Быстро отдай мяч».
- Заключительная часть – 15 мин.
- Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие №12

Задача: формирование ловли, передачи и блокирования мяча.

Подготовительная часть – 20 мин.

Ходьба и бег в виде единоборства: догнать, преградить путь, удержать.
Общеразвивающие упражнения.

Основная часть – 80 мин.

Упражнение в тройках.

1. Два игрока с мячами на расстоянии 4-6 м лицом друг к другу передают мяч третьему игроку, стоящему в середине боком к ним. Он ловит и отдает мяч обратно, вправо левой рукой, влево правой (не поворачиваясь). Меняются местами после 20 передач.
 2. Два игрока с мячами на расстоянии 4-6 м передают мяч друг другу. Третий в середине старается заблокировать передачу, передвигаясь к пасующему игроку. Меняются местами после 10 блокирований.
 3. Игра «Борьба за мяч».
 4. Игра «Мини-гандбол» по упрощенным правилам.
- Заключительная часть – 20 мин. Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие №13

Задача: формирование техники передачи и броска мяча в прыжке.

Подготовительная часть – 20 мин.

Ходьба и бег с подскоками, многоскоки. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.

Основная часть – 80 мин.

Упражнения в парах.

1. Ловля мячей, летящих на разных уровнях.
2. Передачи мяча хлестом сверху в прыжке.
3. Освоение техники броска в прыжке, толкаясь разноименной ногой.
4. Игра «Прорвись в зону».

Заключительная часть – 20 мин.

Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие №14

Задача: индивидуальные тактические действия опека и уход от опеки, бросок в опорном положении.

Подготовительная часть – 20 мин.

Ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения.

Основная часть – 80 мин.

1. Многоударное ведение мяча: передвигаться по площадке без изменения и с изменением направления (у каждого мяч).
2. Упражнения в парах: опека игрока без мяча неплотная и плотная.
3. Опека игрока, передвигающегося с мячом.
4. Освобождение от опеки рывком в сторону, финтом.
5. Бросок с места с разбега со скрестным шагом.
6. Игра «Мини-гандбол» по упрощенным правилам.

Заключительная часть – 20 мин.

Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие №15

Задача: индивидуальные тактические действия опека и уход от опеки.

Подготовительная часть – 20 мин.

Ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения.

Основная часть – 80 мин.

1. Многоударное ведение мяча в движении по прямой с преследованием.

2. Дальняя передача с разбега обычными шагами.
3. Дальняя передача с разбега со скрестным шагом.
4. Упражнения в парах.
5. Опека игрока, владеющего мячом.
6. Освобождение от опеки рывком.
7. Игра «Мяч сопернику».

Заключительная часть – 20 мин.

Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие №16

Задача: воспитание игровой ловкости, формирование приемов ведения, ловли и передачи мяча.

Подготовительная часть – 20 мин.

Ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения.

Основная часть – 80 мин.

Упражнения в парах.

1. Передача и ловля мячей, летящих на разных уровнях.
2. Передача мяча хлестом сбоку в движении по площадке.
3. Сопровождающая передача в движении, ловля с поворотом.
4. Ведение мяча многоударное с изменением направления.
5. Игра «Волк во рву»

Заключительная часть – 20 мин.

Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие №17

Задача: опека игрока без мяча и с мячом, формирование техники броска с разбега.

Подготовительная часть – 20 мин.

Ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения.

Основная часть – 80 мин.

1. Опека игрока без мяча плотная.
2. Опека игрока с мячом.
3. Ведение мяча многоударное с изменением скорости передвижения.
4. Бросок мяча хлестом сверху в одноопорном положении с разбега обычными шагами.
5. Игра «Мини-гандбол» по упрощенным правилам.

Заключительная часть – 20 мин.

Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие №18

Задача: формирование техники броска в прыжке, групповые тактические действия.

Подготовительная часть – 20 мин.

Ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения.

Основная часть – 80 мин.

1. Применение передачи при движении партнеров в одном направлении.
2. Бросок в прыжке, толкаясь разноименной ногой.
3. Действия трех нападающих против двух защитников.
4. Понятие о позиционном нападении 3:3.
5. Игра «2 по 3х3».

Заключительная часть – 20 мин.

Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие №19

Задача: формирование техники броска в опорном положении, групповые тактические действия.

Подготовительная часть – 20 мин.

Ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения.

Основная часть – 80 мин.

1. Бросок мяча в двухопорном положении с разбега с подскоком.
2. Понятие о позиционном нападении 4:4.
3. Личная защита по всему полю.
4. Переход от нападения к защите и обратно.
5. Игра «2 по 3х3».

Заключительная часть – 20 мин.

Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие № 20

Задача: формирование техники броска в опорном положении, блокирование мяча, групповые тактические действия.

Подготовительная часть – 20 мин.

Ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения.

Основная часть – 80 мин.

1. Бросок мяча хлестом сверху в одноопорном положении с разбега обычными шагами.

2. Бросок хлестом сверху в двухопорном положении с разбега со скрестным шагом.

3. Блокирование мяча двумя руками сверху.

4. Игра «Мяч капитану».

Заключительная часть – 20 мин.

Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие 21

Задача: воспитание игровой ловкости, освоение техники опорного броска.

Подготовительная часть – 20 мин.

Ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения.

Основная часть – 80 мин.

1. Перемещение вперед-назад в стойке защитника.

2. Бег челночный, бег зигзагом – обводка стоек.

3. Ловля мяча сбоку в движении в парах.

4. Передача мяча в парах на месте по прямой и навесной траекториям полета мяча.

5. Бросок хлестом сверху в двухопорном положении с разбега с подскоком.

6. Игра «Запрещенное движение».

Заключительная часть – 20 мин.

Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие 22

Задача: освоение приемов ловли, передачи и броска мяча.

Подготовительная часть – 20 мин.

Салки. Общеразвивающие упражнения.

Основная часть – 80 мин.

1. Передача мяча игроку во встречную колонну, уход в конец своей колонны.

2. По сигналу игроки ведут мяч до противоположной колонны, передают его переднему игроку и становятся в конец встречной колонны.

3. Передача мяча в парах на месте по прямой и навесной траекториям полета мяча.

4. Бросок хлестом сверху в двухопорном положении с разбега с подскоком.

5. Игра «Мини-гандбол».

Заключительная часть – 20 мин.

Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие 23

Задача: воспитание игровой ловкости.

Подготовительная часть – 20 мин.

Игра «Салки». Общеразвивающие упражнения.

Основная часть – 80 мин.

1. Упражнение в парах без мяча. Защитник стоит за спиной нападающего, который поочередно выполняет рывки вправо и влево. Защитник повторяет движения нападающего.

2. Теперь защитник впереди, партнеры продвигаются вперед в коридоре шириной 2-3 м и нападающий пытается обойти защитника.

3. Упражнение в парах с мячом. В коридоре шириной 2-3 м нападающий пытается обвести защитника, который преграждает ему путь, располагаясь к нему лицом. Далее игроки меняются ролями.

4. Игра «Мини-гандбол».

Заключительная часть – 20 мин.

Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие 24

Задача: воспитание ловкости, формирование приемов ухода от опеки.

Подготовительная часть – 20 мин.

Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения.

Основная часть – 80 мин.

1. Упражнения в парах без мяча. Защитник опекает нападающего. Нападающий, используя рывки, остановки, пытается обойти защитника и завладеть предметом, который лежит на площадке вратаря за спиной у защитника на расстоянии 1,5-2 м.

2. Упражнения в парах одним мячом. Игрок передает мяч бегущему навстречу партнеру, который ловит мяч и, передав его обратно, возвращается на исходную позицию. Постепенно менять расстояние между партнерами и скорость бега.

3. То же упражнение, но возвращаясь на исходную позицию и выбегая для ловли мяча, игрок преодолевает препятствие – обегает стойку.

4. Игра в гандбол «2 по 3х3».

Заключительная часть – 20 мин.

Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие 25

Задача: воспитание гибкости, ловкости, освоение приема ведения мяча.

Подготовительная часть – 30 мин.

Ходьба. Бег. Упражнения со скакалкой, скакалка сложена вчетверо в двух руках: наклоны, вращения, рывки руками, перешагивания, перепрыгивания, прыжки через скакалку.

Основная часть – 75 мин.

1. У каждого игрока мяч. Ведение мяча вокруг себя правой и левой рукой.
2. Ведение вокруг партнера, передвигаясь прыжками на одной и двух ногах.
3. Многократное ведение мяча до определенных ориентиров лицом, спиной, боком вперед, передвигаясь шагом, бегом и прыжками на одной и двух ногах.
4. Броски в ворота с разбега в одноопорном положении и в прыжке без защитника.

5. Игра «Волк во рву»

Заключительная часть – 15 мин.

Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие 26

Задача: формирование игровых действий в нападении и защите.

Подготовительная часть – 20 мин.

Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.

Основная часть – 80 мин.

1. Игрок ведет мяч на месте, а другой пытается выбить мяч.
2. Игрок ведет мяч по прямой, а другой пытается выбить мяч, передвигаясь сбоку.
3. Передачи мяча в парах, двигаясь вдоль площадки и меняясь местами.
4. Игра «Прорвись в зону».

Заключительная часть – 20 мин.

Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие 27

Задача: воспитание силы, необходимой для выполнения броска,

Подготовительная часть – 20 мин.

Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения.

Основная часть – 80 мин.

1. Бег и прыжки по разметкам с точной постановкой ноги по ритмичной дорожке.

2. Упражнения с набивными мячами: наклоны, вращения туловища, подбрасывание мяча, метание вперед и назад двумя руками, прыжки через мяч.

3. Игра «Укрыть мяч».

4. Игра «Мини-гандбол».

Заключительная часть – 20 мин.

Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие 28

Задача: освоение умения блокировать мяч руками.

Подготовительная часть – 20 мин.

Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения.

Основная часть – 80 мин.

1. Игроки во встречных колоннах передают мяч друг другу различными способами и уходят в конец встречной колонны.

2. Между колоннами находится игрок, который, не сходя с места, мешает передаче мяча из колонны в колонну движением рук. После передачи игрок уходит в конец противоположной колонны.

3. Построение в четыре колонны по углам зала лицом к центру. Передача мяча во встречных колоннах по диагонали зала, уход во встречную колонну. Игроки чужих колонн пытаются заблокировать или перехватить мяч.

4. Игра «Мини-гандбол».

Заключительная часть – 20 мин.

Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие 29

Задача: формирование умения блокировать мяч руками.

Подготовительная часть – 20 мин.

Ходьба. Бег. Прыжки. Общеразвивающие упражнения.

Основная часть – 80 мин.

1. Построение в две встречные колонны. У переднего игрока одной из колонн мяч. Ведение мяча до встречной колонны, передача, уход в конец встречной колонны.

2. По сигналу ведение до встречного партнера, обвести его, вернуться к

своей колонне, передать мяч впереди стоящему и уход в конец своей колонны.

3. Метание мячей в цель (щиты на стене, разметки на полу), метание на дальность.

4. Игра «Мини-гандбол».

Заключительная часть – 20 мин.

Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие 30

Задача: освоение броска в опорном положении.

Подготовительная часть – 20 мин

Ходьба. Бег. Прыжки с ноги на ногу. Общеразвивающие упражнения.

Основная часть – 80 мин.

1. Ускорения и рывки из различных исходных положений (стоя, лежа, сидя). Паузы отдыха до восстановления дыхания.

2. Упражнения в парах.

3. Передача мяча на 10-15 м в опорном положении с разбега со скрестным шагом.

4. Бросок мяча в опорном положении с разбега со скрестным шагом.

5. Игра «Быстро отдай мяч». Можно проводить в виде соревнования команд.

6. Игра «2 по 3х3».

Заключительная часть – 20 мин.

Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие 31

Задача: воспитание игровой ловкости.

Подготовительная часть – 20 мин.

Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения.

Основная часть занятия – 80 мин.

1. Построение в две встречные колонны. Между колоннами натянута веревка на высоте 1,2 м. Передача мяча под веревкой, уход в конец своей колонны.

2. То же, но уход во встречную колонну под веревкой.

3. Ведение мяча, проходя под веревкой, и передача игроку во встречную колонну.

4. Игра «Мини-гандбол».

Заключительная часть – 20 мин. Спокойный бег, упражнения на гибкость и расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие 32

Задача: формирование умения блокировать игрока с мячом.

Подготовительная часть – 20 мин.

Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения.

Основная часть – 80 мин.

1. Упражнения в парах.

2. Двое спортсменов поочередно ведут мяч, продвигаясь по краям коридора шириной 2 м. Игрок без мяча (защитник) преграждает им путь, передвигаясь от одного к другому. Игроки меняются ролями.

3. Игрок ведет мяч, а другой без мяча преграждает ему путь, отступая назад. Необходимо обвести защитника. Игроки меняются ролями.

4. Бросок в прыжке в угловые мишени в воротах.

5. Бросок в прыжке в ворота с вратарем.

6. Игра «Волк во рву».

Заключительная часть – 20 мин. Спокойный бег, упражнения на гибкость и расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие 33

Задача: воспитание игровой ловкости.

Подготовительная часть – 20 мин.

Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения.

Основная часть – 80 мин.

1. Три гандболиста становятся в треугольник, стороны которого равны 4-5 м. Каждый игрок владеет мячом, по сигналу они подбрасывают мячи над собой, затем быстро перемещаются на место партнера и ловят его мяч. Направление перемещения указывается.

2. Игрок 2 держит за талию игрока 1. Игрок 3 поочередно передает мячи игроку 1, но немного в сторону, а тот, преодолевая сопротивление, старается поймать мяч и передать обратно.

3. В парах передача мяча дальняя на 5-7 м в опорном положении с разбега с подскоком

4. Бросок мяча в опорном положении с разбега с подскоком.

5. Игра «Мини-гандбол».

Заключительная часть – 20 мин. Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие 34

Задача: воспитание игровой ловкости.

Подготовительная часть – 10 мин.

Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения.

Основная часть – 80 мин.

1. Упражнение выполняется в парах. Каждый игрок владеет мячом. Расстояние между игроками 3-4 м. Игроки, продвигаясь бегом вперед и сохраняя установленное расстояние, подбрасывают мяч вверх вперед и, меняясь скрестно местами, ловят мяч партнера, не давая ему коснуться площадки.

2. Игроки располагаются в парах на расстоянии 4-5 м друг от друга. Каждый из них владеет мячом. Один игрок передает мяч партнеру на уровне колена, другой (одновременно) катит мяч своему товарищу по площадке.

3. Два игрока располагаются лицом друг к другу на расстоянии 4-5 м. Один из них владеет двумя мячами. Первый мяч игрок передает точно в руки партнеру, а второй – несколько в сторону от него. Игрок, овладевая мячом, должен точно вернуть его партнеру.

4. Игра «Мини-гандбол».

Заключительная часть – 20 мин. Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие 35

Задача: воспитание игровой ловкости.

Подготовительная часть – 20 мин.

Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения.

Основная часть – 80 мин.

1. Метание мячей в цель (щиты на стене, разметки на полу), метание на дальность.

2. У двух игроков по мячу. Игроки, владеющие мячом, поочередно передают его своему партнеру, не имеющему мяча, постепенно увеличивая темп передачи. Передача выполняется прямо на партнера, влево и вправо от него, ближе и дальше (вперед и назад), партнер ловит и передает обратно.

3. Игроки в парах выполняют передачи мяча друг другу на расстоянии 10-12 м различными способами: хлестом сверху, сбоку; с отскоком от поверхности площадки; с места, с разбега; за спиной, за головой; после имитации броска.

4. Броски мяча в ворота с разбега различными способами: 3 броска в одноопорном положении, 3 броска в прыжке и т.д.

5. Игра «Мини-гандбол».

Заключительная часть – 20 мин.

Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие 36

Задача: воспитание игровой ловкости, освоение броска мяча.

Подготовительная часть – 20 мин.

Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения.

Основная часть – 80 мин.

1. Упражнение в тройках.

2. Каждая тройка владеет одним мячом. Два игрока, передавая друг другу мяч различными способами, стремятся коснуться рукой третьего.

3. Игроки перемещаются вперед и, двигаясь по «восьмерке», передают мяч друг другу.

4. Броски мяча в ворота, на линии ворот лежит гимнастическая скамейка. Попадание в скамейку обязательно

5. Гандболист выполняет броски мяча в ворота с сопротивлением защитника. Задача нападающего – бросить мяч в нижнюю часть ворот так, чтобы мяч, ударившись о площадку, перескочил через скамейку, стоящую на линии ворот.

6. Игра «2 по 3х3».

Заключительная часть – 20 мин.

Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие 37

Задача: воспитание игровой ловкости.

Подготовительная часть – 10 мин.

Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения.

Основная часть – 70 мин.

Упражнения в парах (расстояние 4-6 м).

1. Передача мяча хлестом сверху в прыжке с разбега в 3 шага.

2. Передача мяча в пол с отскоком в прыжке с разбега в 3 шага. Ловля мячей, летящих на разных уровнях.

3. Ведение мяча многоударное и передача в прыжке.

4. Блокирование игрока, не владеющего мячом и владеющего мячом.

5. Уход от защитника, освобождение от опеки имитацией передачи в прыжке.

6. Игра «Мини-гандбол».

Заключительная часть – 20 мин.

Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие 38

Задача: воспитание игровой ловкости, ловли и передачи мяча.

Подготовительная часть – 20 мин.

Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения.

Основная часть – 85 мин.

Упражнения в парах (расстояние 4-6 м).

1. Передача мяча с разбега с подскоком хлестом сбоку.
2. Передача мяча хлестом сбоку с разбега со скрестным шагом.
3. Бросок мяча с разбега обычными шагами в одноопорном положении хлестом сверху.
4. Действия двух нападающих против одного защитника.
5. Действия трех нападающих против двух защитников.
6. Понятие о позиционном нападении 3:3.
7. Игра «2 по 3х3».

Заключительная часть - 15 мин.

Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие 39

Задача: воспитание игровой ловкости, освоение бросков с разбега.

Подготовительная часть – 15 мин.

Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения.

Основная часть – 85 мин.

1. Применение передачи сбоку при движении партнеров в одном направлении (поступательной).
2. Бросок хлестом сбоку в прыжке под руками защитника.
3. Бросок хлестом (сбоку от защитника) в двухопорном положении с разбега с подскоком.
4. Бросок хлестом сбоку в двухопорном положении с разбега со скрестным шагом.
5. Понятие о позиционном нападении 4:4.
6. Игра «Мини-гандбол».

Заключительная часть – 20 мин.

Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие 40

Задача: освоение бросков с различными разбегами, игровой ловкости.

Подготовительная часть – 15 мин.

Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения.

Основная часть – 85 мин.

Упражнения в парах.

1. Нападающий ловит мяч от партнера (защитника) и выполняет поочередно бросок хлестом сверху с разбега со скрестным шагом и с подскоком. Защитник блокирует броски двумя руками. После 4 бросков меняются местами.

2. Показать бросок хлестом сверху, а выполнить бросок хлестом сбоку.

3. Бросок в прыжке с разбега, партнер блокирует в прыжке.

4. Игра «Мини-гандбол».

Заключительная часть – 20 мин.

Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие 41

Задача: воспитание игровой ловкости, освоение броска мяча.

Подготовительная часть – 20 мин.

Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Игра «Запрещенное движение».

Основная часть – 80 мин.

1. Построение в две встречные колонны. Передача мяча в прыжке игроку во встречную колонну, уход в конец своей колонны.

2. Передать мяч в прыжке игроку во встречную колонну, уход в конец встречной колонны.

3. Личная защита по всему полю.

4. Переход от нападения к защите и обратно.

5. Игра «Мини-гандбол».

Заключительная часть – 20 мин.

Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие 42

Задача: воспитание игровой ловкости, ловли и передачи мяча.

Подготовительная часть – 30 мин.

Упражнения со скакалкой, скакалка сложена вчетверо в двух руках: наклоны, вращения, рывки руками, перешагивания, перепрыгивания, прыжки через скакалку.

Основная часть занятия – 70 мин.

1. У каждого игрока мяч. Ведение мяча вокруг себя правой и левой рукой, ведение вокруг партнера, передвигаясь прыжками на одной и двух ногах.

2. Многократное ведение мяча до определенных ориентиров лицом, спиной, боком вперед, передвигаясь шагом, бегом и прыжками на одной и двух ногах.

3. Упражнения в парах без мяча. Защитник опекает нападающего, не позволяя ему войти во вратарскую зону, а нападающий, используя рывки, остановки, пытается обыграть защитника. Нападающий должен завладеть предметом, который лежит на площадке за спиной у защитника на расстоянии 1,5-2 м.

4. Игра «Прорвись в зону».

Заключительная часть занятия – 20 мин.

Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие 43

Задачи: освоение передачи и обводки игрока.

Подготовительная часть занятия – 20 мин.

Общеразвивающие упражнения с набивными мячами: наклоны, вращения туловища, подбрасывание мяча, метание вперед и назад двумя руками, прыжки через мяч.

Основная часть занятия – 80 мин.

1. Построение в две встречные колонны. Между колоннами находится игрок, который, не сходя с места, мешает передаче мяча из колонны в колонну движением рук. После шести передач игрок уходит в конец противоположной колонны.

2. Построение в четыре колонны по углам зала лицом к центру. Передача мяча во встречных колоннах по диагонали зала, уход во встречную колонну.

3. Ведение мяча до встречной колонны, передача, уход в конец встречной колонны.

4. У переднего игрока каждой колонны мяч. По сигналу ведение до встречного партнера, обводка друг друга справа, вернуться к своей колонне, передать мяч впереди стоящему и уход в конец своей колонны.

5. Игра «Мини-гандбол».

Заключительная часть занятия – 20 мин.

Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие 44

Задачи: воспитание игровой ловкости и умения опеки игрока с мячом.

Подготовительная часть занятия – 20 мин.

Общеразвивающие упражнения.

Основная часть занятия – 80 мин.

1. Ускорения и рывки на 20 м из различных исходных положений (лежа, сидя, стоя). Паузы отдыха до восстановления дыхания.

2. Построение в две встречные колонны. Между колоннами гимнастическая скамейка. Ведение мяча, перепрыгивая скамейку, передача мяча и уход в конец встречной колонны.

3. Упражнения в тройках. Двое спортсменов поочередно ведут мяч, продвигаясь по краям коридора шириной 2 м. Игрок без мяча (защитник) преграждает им путь, передвигаясь от одного к другому спиной вперед. Игроки меняются ролями.

4. Игра «Быстро отдай мяч».

5. Игра «Борьба за мяч».

Заключительная часть занятия – 20 мин.

Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

V. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ

5.1 Контроль подготовки

В содержание тренировочного процесса входит как один из составляющих его элементов педагогический контроль, который проводится на всех этапах многолетней подготовки. Наблюдая за спортсменом, тренер делает поправки при неправильном выполнении движений, фиксирует уровень развития физических возможностей с помощью различных измерений и тестов.

В практике спорта для оценки эффективности применяемых соревновательных и тренировочных нагрузок есть два пути.

Первый заключается в применении специальных контрольных испытаний, определяющих различные стороны подготовленности спортсменов по комплексу специально разработанных тестов.

Второй характеризуется контролем деятельности во время соревновательной борьбы, учетом роста спортивных результатов. При этом одним из ведущих требований является правильный выбор критериев оценки явления.

В многолетнем тренировочном процессе различают три вида контроля: поэтапный, текущий и оперативный.

Программа оценочных тестов должна предусматривать следующее:

1. доступность и надежность организации и проведения тестовых испытаний;
2. тестирование в форме состязаний;
3. оценку уровня физической подготовленности на основе сквозных тестов;
4. выявление индивидуального уровня подготовленности на основе сравнения со средневозрастными показателями;
5. возможность использования результатов тестирования для корректировки индивидуальных и групповых программ подготовленности.

5.2 Медицинский контроль

Зачисление в группы начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине. Обследование занимающихся в группах начальной подготовки (2-ой и 3-ий год обучения) проводится в кабинетах спортивной медицины амбулаторно-поликлинических отделений и врачебно-физкультурных диспансеров.

Методы обследования:

1. Сбор анамнеза жизни и спортивного анамнеза.
2. Осмотр специалиста по лечебной физкультуре и спортивной медицине.
3. Уровень физического развития.
4. Уровень полового созревания.
5. Осмотр специалистов: травматолога–ортопеда, хирурга, невролога, отоларинголога, офтальмолога, кардиолога, акушера-гинеколога.
6. Исследование электрокардиографических показателей.
7. Рентгенография органов грудной клетки.
8. Клинический анализ крови и мочи.

По результатам медико-биологического обследования определяется допуск к тренировочным занятиям и соревнованиям по состоянию здоровья, даются рекомендации по тренировочному процессу (в полном объеме по плану подготовки, по ограничению объема нагрузок).

Спортсмены с недостаточным уровнем функционального состояния подлежат дополнительному обследованию не реже 1 раза в 3 месяца.

5.3 Педагогический контроль

Педагогический контроль является неотъемлемой частью эффективного управления подготовкой юных спортсменов на всех этапах становления их мастерства. В практике физического воспитания выделяют пять видов педагогического контроля, каждый из которых имеет свое функциональное предназначение.

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

Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного тренировочного занятия с целью целесообразного чередования на нем нагрузки и отдыха. Например, динамики результатов, демонстрируемых занимающимися 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.

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

текущее состояние занимающихся.

К примеру, таблица 19 демонстрирует данные оценки переносимости нагрузки непосредственно на занятия по внешним признакам.

Этапный контроль предназначен для получения информации о кумулятивном (суммарном) эффекте, выполненном в течение одного-трех месяцев работы. Данные, полученные в ходе этапного контроля, позволяют определить эффективность выбранных и реализованных средств, методов и величин физических нагрузок.

Таблица 19

Оценка переносимости нагрузки по внешним признакам

Нормальная	Присутствует утомление	Переутомление
Небольшое покраснение кожи лица	Значительное покраснение кожи	Резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи
Незначительная потливость	Большая потливость, особенно лица	Резкая потливость и выступание соли на коже
Учащенное, ровное дыхание	Большое учащение дыхания с глубокими вдохами и выдохами	Резкое учащение дыхания, поверхностное, аритмичное
Четкое выполнение команд и заданий	Нарушение координации движений	Резкое нарушение координации
Отсутствие жалоб	Боль в мышцах	Дрожание конечностей
	Сердцебиение, жалобы на усталость	Жалобы на шум в ушах, головокружение, головную боль, тошноту, рвоту

Итоговый контроль, проводимый в конце тренировочного года, служит для определения степени реализации поставленных задач, выявления позитивных и негативных сторон реализованного тренировочного процесса и его составляющих. Полученные при этом данные являются основой для последующего планирования тренировочной работы с данным контингентом занимающихся. Сопоставление результатов итогового контроля с нормативными данными позволяет объективно оценить степень подготовленности каждого спортсмена. Данные контроля заносятся в индивидуальную карту спортсмена (таблица 20).

Индивидуальная карта гандболиста

Ф.И.О.	
Дата рождения	
Год, месяц начала занятий спортом	
Спортивная школа	
Спортивное общество	
Город, республика	

Год обучения	Дата обследования	Физическое развитие					
		Длина тела, см	Масса тела, кг	Длина голени, см	Сила сгибателей кисти	ЖЕЛ, л	МПК мл/мин
Первый							
Второй							
Третий							

Год обучения	Дата обследования	Физическая подготовленность			
		Бег 30м, с	Прыжок в длину с места, см	Челночный бег 50 м	Сгибание рук в упоре лежа, кол. раз
Первый					
Второй					
Третий					

5.4 Нормативы по набору в группы начальной подготовки и переводу в группы тренировочного этапа

Контроль начинается с отбора детей в группы для занятий гандболом. Для этого применяются тесты, которые представлены в таблице 21.

Таблица 21

**Нормативы физической подготовленности для зачисления в группы
на начальном этапе**

Физическое качество	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,0 с)	Бег 30 м (не более 6,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Метание набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы (не менее 15 м)	Метание набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы (не менее 10 м)
	Отжимание в упоре лежа (не менее 10 раз)	Отжимание в упоре лежа (не менее 8 раз)
Координация	Метание теннисного мяча с места одной рукой (не менее 20 м)	Метание теннисного мяча с места одной рукой (не менее 16 м)
Гибкость	Наклон вперед. Коснуться стоп кончиками пальцев (не более 5 см)	Наклон вперед. Коснуться стоп кончиками пальцев (не более 2 см)

По окончании каждого тренировочного года осуществляется контроль физической и технической подготовленности. Нормативные требования представлены для мальчиков в таблице 22, а для девочек в таблице 23.

Таблица 22

**Нормативные требования для мальчиков по окончании
тренировочного года**

Виды упражнений	Год обучения		
	1-й	2-й	3-й
Физическая подготовленность			
Бег по дистанции 30 м, с	5,6-6,0	5,2-5,7	5,1-5,5
Прыжок в длину с места, см	150-170	160-175	170-185

Метание женского гандбольного мяча правой рукой с места, м	10	14	17
Метание женского гандбольного мяча левой рукой с места, м	6	9	10
Метание набивного мяча 1 кг двумя руками сидя, м	10	12	16
Челночный бег 50 м, с	15,5	15,0	14,5
Техническая подготовленность			
Ведение мяча 30 м, с	8,5	7,5	7,0
Обводка на дистанции 30 м двух стоек правой рукой, с	10,0	9,5	9
Обводка на дистанции 30 м двух стоек левой рукой, с	12	11	10
Передача игрового мяча в цель (стену) и ловля, количество за 30 с	10	13	15

Таблица 23

**Нормативные требования для девочек по окончании
тренировочного года**

Виды упражнений	Год обучения		
	1-й	2-й	3-й
Физическая подготовленность			
Бег по дистанции 30 м, с	5,5-6,1	5,4-5,8	5,3-5,5
Прыжок в длину с места, см	140 –160	150 -170	155 –175
Метание женского гандбольного мяча правой рукой с места, м	9	13	16
Метание женского гандбольного мяча левой рукой с места, м	5	7	8
Метание набивного мяча 1 кг двумя руками сидя, м	6	8	9
Челночный бег 50 м, с	16,5	16,0	15,5

Техническая подготовленность			
Ведение мяча 30 м, с	6,0 – 6,2	5,6 – 5,9	5,5 – 5,7
Передача игрового мяча в цель (стену) и ловля, количество за 30 с	8 - 10	9 - 13	10 - 15
Броски игрового мяча в мишени в воротах, количество попаданий	6	7	8

Указания по выполнению контрольных упражнений

Контрольные упражнения для оценки общей физической подготовленности

Бег по дистанции 30 м

Выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению игрока. Финиш фиксируется по общепринятым правилам.

Прыжок в длину с места

Прыжок выполняется толчком двух ног. Для большей точности измерения пяточный край подошвы смазывают мелом. Оставленный на полу след фиксирует место приземления от обозначенной для прыжка линии.

Метание женского гандбольного мяча одной рукой с места

Метание производится с места хлестом поочередно правой и левой руками в коридор шириной 5 м.

Метание гандбольного мяча левая/правая

Соотношение результатов метания правой и левой руками характеризует двигательную асимметрию, выраженную в %. Результат упражнения слабой рукой разделить на результат сильной и умножить на 100.

Метание набивного мяча массой 1 кг двумя руками, сидя

Метание производится двумя руками из-за головы сидя и вытянув ноги вперед.

Челночный бег по дистанции 50 м (6+6+9+9+20м)

Выполняется по разметке площадки. От середины лицевой линии игрок выполняет рывок до 6-ти метровой линии, коснуться ее ногой, повернуться кругом, вернуться к месту старта. Далее рывок до 9-ти метровой линии, поворот, возврат к месту старта. Далее рывок до центральной 20-метровой линии. Упражнение считается выполненным, если игрок, пробегая всю дистанцию, каждый раз касается ногой линии.

VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы

1. Баландин Г.А. занятия физкультуры в современной школе. Методические рекомендации для учителей. Вып. 5. Ручной мяч. – М.: Советский спорт, 2005. – 108 с.: ил.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: Учебник для студентов вузов физической культуры. – Киев, Олимпийская литература, 2002. – 293 с.
3. Зайцев Ю.Г. Подготовка юных гандболистов /Зайцев Ю.Г., Драчев А.Н., Воронин Л.Г., Кириленко В.В., Шкробот И.Ф./ . – М.: Спорт, 2020. – 192 с.
4. Игнатьева В.Я., Хомутов Н.И. Гандбол. Программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР). – Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР, 1977 г.
5. Игнатьева В.Я. Гандбол. Пособие для институтов физ. культ. – М., Физкультура и спорт, 1983, 200 с., ил.
6. Игнатьева В.Я. Юный гандболист: практическое пособие. - М.: Союз Гандболистов России, 1991. - 218 с.
7. Игнатьева В.Я., Портнов Ю.М. Гандбол. Учебник для физкультурных вузов. – М: ФОН, 1996. – 314 с., ил.
8. Игнатьева В.Я. Гандбол. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 192с., ил. (Азбука спорта).
9. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2004. - 216 с.
10. Игнатьева В.Я. Гандбол: учебник / В.Я. Игнатьева. – М.: Физическая культура, 2008. – 384 с.
11. Игнатьева В.Я. Подготовка игроков в гандбол в спортивных школах: учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2013. – 288 с.
12. Игнатьева В.Я. Техническое мастерство игроков в гандбол: Учебное пособие: Для самостоятельной работы студентов, спортсменов и тренеров по специальности 032101.65 «Физическая культура и спорт». – М.: Союз гандболистов России, 2013. – 120 с.
13. Игнатьева В.Я., Игнатьев А.В., Игнатьев А.А. Средства подготовки игроков в гандбол: Учебное пособие для преподавателей общеобразовательных школ, колледжей, вузов, тренеров ДЮСШ. – М.: «Спорт», 2015. – 160 с.
14. Игнатьева В.Я. Теория и методика гандбола: учебник / В.Я. Игнатьева. - М.: Спорт, 2016. - 328 с.

15. Клусов Н.П. Тренировка гандболиста. – М. Физкультура и спорт, 1975. – 208 с.
16. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005. - 232 с.
17. Тимакова Т.С. Еще раз о биологическом возрасте / Т.С. Тимакова // Вестник спортивной науки. – М., ВНИИФК. – 2008. - №4. - С.55-60.
18. Тхорев В.И и др. Гандбол. Примерная программа для спортивно-оздоровительных групп детско-юношеских спортивных школ системы дополнительного образования детей. – М.: Еврошкола. – Воронеж: ГУП ВО «Воронежская областная типография». – 2012. – 48 с.
19. Тхорев В.И. Гандбол. Примерная региональная программа подготовки юных гандболистов в ДЮСШ системы дополнительного образования детей / Тхорев В.И., Анисимова Н.Ю., Будагов В.С., Долгий А.П./ - Краснодар, 2013. – 88 с.
20. Тхорев В.И. Гандбол в школе: Учебно-методическое пособие. 2-е издание перераб. и доп. – Краснодар, 2018. – 98 с.
21. Филин В.П. Становление и перспективы развития теории и методики юношеского спорта / В. П. Филин – М: Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1998. - №2. - С.23
22. Шестаков И.Г. Техническая подготовка гандболистов. – М.: Физкультура, образование и наука. – 1997. – 204 с.

Перечень ресурсов в сети «Интернет»

1. <http://www.consultant.ru> – сайт Справочная правовая система «Консультант Плюс»
2. <http://www.ict.edu.ru> - Портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании»;
3. www.garant.ru – сайт Справочная правовая система «Гарант»
4. www.pravo.gov.ru – официальный интернет-портал правовой информации