

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования детей –
Центр внешкольной работы «Надежда» городского округа город Стерлитамак
Республики Башкортостан**

Рассмотрено МО педагогов
физкультурно-спортивной
направленности
Протокол № 2 от 19 » 08 2020 г.
Руководитель МО

Согласовано на заседании
методического Совета МАУ
ДО – ЦВР «Надежда»
Протокол № 1
от «16» 08 2020 г.
Давыдова Ф.Р.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Гандбол»

(для обучающихся от 7 до 17 лет,
срок реализации программы 3 лет)

Автор-составитель программы:
тренер-преподаватель
Овсянников Г.Н.
МАУ ДО - ЦВР «Надежда»
г. Стерлитамак РБ

Содержание

I.Пояснительная записка	3
II. Учебный план 1 года обучения	11
III. Содержание 1 года обучения	12
IV. Учебный план 2 года обучения	15
V. Содержание 2 года обучения	16
VI. Учебный план 3 года обучения	19
VII.Содержание 3 года обучения	20
VIII.Организационно-педагогические условия	24
IX. Список литературы	28
Приложение	30

Пояснительная записка

Гандбол –командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Это особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Общеобразовательная программа “Гандбол” имеет физкультурно-спортивную направленность, реализуется в детско-подростковом клубе «Юный романтик». Программа предназначена для тренеров-преподавателей Муниципального автономного учреждения дополнительного образования – Центра внешкольной работы «Надежда». Она раскрывает весь комплекс параметров обучения и тренировки в учреждении дополнительного образования детей и является основным документом, регламентирующим образовательную, тренировочную и воспитательную работу.

Новизна состоит в том, при разработке программы использован передовой опыт обучения и тренировки гандболистов, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации теории и методики физического воспитания, спортивной медицины, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

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

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Гандбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Отличительные особенности программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться гандболом с «нуля» тем детям,

которые еще не начинали проходить раздел «гандбол», а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека

Цель: привлечение детей, подростков к занятиям физическими упражнениями гандбольной направленности через проведение занятий.

Задачи:

Образовательные (предметные):

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями общей и специальной гандбольной направленности;
- освоение знаний о ценностях физической культуры и гандбола как вида спорта, их роли в формировании здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности.

Развивающие (метапредметные):

- развитие навыков образовательной, тренировочной, соревновательной, деятельности в гандболе.

Воспитательные (личностные):

- воспитание устойчивых интересов и позитивного эмоционально-психического отношения к спортивной деятельности и гандболу в частности;

Программа. В основу программы положены нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования детей, основополагающие принципы физического воспитания и спортивной подготовки подрастающего поколения, результаты современных научных исследований и передовой опыт спортивной практики.

- Федеральные законы «Об образовании», «О физической культуре и спорте в РФ», «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» (от 6.12.2011г. № 412-ФЗ);

- типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ № 233 от 7.03.95г);

- закон Р. Башкортостан «О физической культуре и спорте в Р. Башкортостан» (от 24 ноября 2008 года N 68-з)

- действующий Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 г. № 1897);

- действующий Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта гандбол, утвержденной приказом Минспорта России от 30.08.2013 г. № 679;

- нормативные документы Министерства образования и науки РФ и Министерства спорта РФ, в том числе:

а) приказ № 730 от 12.09.2013 г. «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам»;

б) приказ № 1125 от 27.12.2013г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ(включая разноуровневые)»;

- Методические рекомендации разработаны Министерством образования и науки РФ совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Открытое образование»;

- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Основная идея программы состоит в том, что особенности гандбола создают благоприятные условия для воспитания у ребят умения управлять эмоциями, контролировать свои действия, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Воспитательная работа. Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий.

На протяжении подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность,

самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Основной формой работы в объединениях гандбола являются учебно-тренировочные занятия в учебных группах, участие в различных соревнованиях. Кроме этого, все занимающиеся обязаны ежедневно проводить утреннюю гимнастику, а также выполнять домашние задания преподавателя по совершенствованию своей физической подготовки и отдельным техническим действиям, приемам

Таким образом, формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, гандбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Контингент: от 7-14 лет

Возрастные особенности: Контроль подготовленности гандболистов учебно-тренировочных групп необходимо вести с учетом их биологического возраста. А это значит, что важно учитывать не только год обучения, а фактические возможности юных спортсменов на данном этапе их физического развития.

В группах юношей от 12 до 14 лет длина тела и биологический возраст тесно взаимосвязаны: наиболее рослые дети имеют больший биологический возраст. В группах секции в основном занимаются гандболисты среднего, выше среднего и высокого роста. Для этих трех категорий разработаны таблицы «должных» нормативов физической подготовленности юных, при соответствии которым они имеют предпосылку достичь высшего спортивного мастерства. Представляется возможным оценить уровень подготовленности, опираясь на паспортный возраст и длину тела юных игроков.

Контроль юных игроков, выходящих за рамки указанных ростовых границ (низкорослые и гиганты), должен осуществляться индивидуально. Если результат не укладывается в крайнюю норму соответствующей таблицы, оценку надо производить, ориентируясь на принятый для данного теста «шаг» количества баллов и секунд или сантиметров.

Таблицы разработаны на основе соразмерности качеств, по которым развиваются дети, занимающиеся гандболом.

Контроль подготовленности вратаря можно проводить по этим же тестам, но заменить комплексное упражнение специальным, кроме того, есть ряд особенностей в становлении мастерства, воспитание которых необходимо контролировать у игроков этого амплуа.

Для определения паспортного возраста на момент тестирования необходимо учитывать период в шесть месяцев до наступления полных лет и после дня

рождения. Например, тестирование проводится 10 сентября 2001 г., день рождения 15 ноября 1986 г., паспортный возраст игрока 15 лет. Если день рождения, к примеру, 9 марта 1986 г.,

Игроки в гандболе делятся по игровому амплуа. Особенности в подготовленности у игроков различного амплуа начинают формироваться с 14 лет. Для тренеров, работающих с юными спортсменами, необходимо знать эти различия, чтобы эффективно планировать процесс совершенствования своих учеников.

Срок реализации: 3 года

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки

На протяжении всего периода обучения гандболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для гандболиста;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных гандболистов.

Спортивно-оздоровительный этап подготовки (1-го и 2-го года обучения):

1. Привлечение к систематическим занятиям гандболом максимального количества детей и формирование у них здорового образа жизни.
2. Укрепление здоровья и обеспечение поступательного всестороннего и гармонического физического развития юных спортсменов.
3. Расширение диапазона двигательных умений и навыков, овладение элементами гандбола.

Начальная подготовка групп этапа (3-го года обучения):

1. Отбор способных к занятиям гандболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.

5. Обучение основным приемам техники игры и индивидуальным тактическим действиям.

6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-гандбола.

Объем часов: 342 часа

Ожидаемые результаты:

Программа ориентирована на формирование:

личностных характеристик учащихся:

- готовность и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- владение системой значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознании;
- способность ставить цели и строить жизненные планы;
- умения использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приёмами и двигательными действиями гандбола; активное применение их в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

В конце обучения учащиеся:

Будут знать и уметь:

- двигательные умения и навыки;
- технические приёмы и двигательными действия;
- овладение элементами гандбола;
- развивать физические качества;
- разнообразные формы и виды физкультурной деятельности;
- знать приемы игр («школа» техники);
- совершенствовать тактические действия

Достижения учащихся (приложение №10)

№	Ф.И.	Уровни	Спортивные разряды

Отслеживание результативности

Способы проверки результатов:

- контрольные (приложение №1) ;
- учебные игры;
- Система контроля и зачетные требования (приложение №2)

Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта гандбол

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с гандболистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- в) выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Педагогический контроль является неотъемлемой частью эффективного управления подготовкой юных спортсменов на всех этапах становления их мастерства. Под ним понимается система мероприятий, направленных на получение показателей, характеризующих уровень различных сторон подготовленности учащихся. В практике физического воспитания выделяют пять видов педагогического контроля, каждый из которых имеет свое функциональное предназначение.

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

2. Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью

целесообразного чередования на нем нагрузки и отдыха. Например, динамики результатов, демонстрируемых учащимися 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.

3. Текущий контроль служит для определения содержания ближайших занятий и величины физической нагрузки на них. С его помощью определяется текущее состояние и уровень подготовленности учащихся. По его результатам в учебный журнал выставляются соответствующие текущие оценки.

4. Этапный контроль предназначен для получения информации 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.

5. Итоговый контроль, проводимый в конце учебного года, служит для определения степени реализации поставленных задач, выявления позитивных и негативных сторон реализованного учебно-тренировочного процесса и его составляющих. Полученные при этом данные являются основой для последующего планирования учебно-тренировочной работы с данным контингентом учащихся. Сопоставление результатов итогового контроля с нормативными данными позволяет объективно оценить степень подготовленности каждого спортсмена.

В спортивной практике основным методом предварительного, этапного и итогового контроля служит тестирование, т.е. выполнение спортсменами специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата.

Двигательные задания, рекомендуемые для контроля физической и специальной подготовленности гандболистов на этапах их подготовки, представлены в таблицах.

Объективная оценка уровня подготовленности предполагает сопоставление демонстрируемых юными гандболистами результатов выполнения тестовых двигательных заданий с нормативным значением, представленным в таблицах.

Учебный план
первый года обучения (7-8 лет)
Спортивно-оздоровительного этапа (этапа подготовки)

Виды подготовки	Нагрузка (ч)
Теоретическая	4
Физическая подготовка	40
Техническая	30
Тактическая	10
Игровая	21
Контрольные испытания	3
Всего часов	108

Содержание программы первый год обучения

Теоретическая подготовка

Правила поведения и техника безопасности на занятиях
Инвентарь и оборудование мест занятий
Физическая культура и спорт в России, РБ
Гандбол - средство физического воспитания и вид спорта
Строение и функции организма человека
Физические упражнения и их влияние на организм
Основы личной и спортивной гигиены, закаливание
Режим дня и питание гандболиста
Правила игры
Всего часов: 4

Физическая подготовка

Силовые способности
Скоростные способности
Координационные способности
Общая выносливость
Гибкость
Скоростно-силовые способности
Скоростная выносливость
Всего часов: 40

Техническая подготовка

техника нападения
Стойка нападающего
Бег с изменением направления
Бег с изменением скорости
Бег спиной вперёд
Бег челночный
Прыжки вверх, в стороны, вперёд, отталкиваясь одной и двумя ногами
Ловля мяча двумя руками на месте
Ловля двумя руками в прыжке
Ловля мячей высоких и низких
Ловля катящего мяча
Ловля мяча в движении шагом
Ловля мяча в движении бегом
Ловля мяча, летящего навстречу
Передача толчком двумя руками с места
Передача мяча одной рукой хлестом сверху с места
Передача мяча хлестом сверху с последующим перемещением
Передача мяча с разбега обычными шагами
Передача мяча при движении партнёров в одном направлении
Ведение мяча одноударное на месте

Ведение мяча многоударное на месте
Ведение мяча многоударное в движении по прямой
Ведение мяча многоударное с изменением направления
Ведение мяча с изменением скорости
Бросок хлёстом сверху с места
Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении
Бросок с отражённым отскоком
Бросок в прыжке, отталкиваясь одноимённой ногой
Штрафной бросок в двухопорном положении
техника защиты
Стойка защитника
Перемещения приставным шагом боком
Перемещение вперед-назад в стойке защитника
Блокирование мяча двумя руками сверху на месте
техника вратаря
Стойка вратаря
Задержание двумя руками на месте
Задержание одной рукой сверху на месте
Задержание одной рукой сбоку без замаха
Задержание одной рукой снизу
Ловля мяча с отскока от площадки
Всего часов: 30

Тактическая подготовка

тактика нападения
<i>Индивидуальные действия</i>
Уход от защитника
Применение передачи при встречном движении партнёров
Применение передачи при движении в одном направлении
Применение броска с открытой позиции
Финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход в сторону одним шагом – выполнить уход в другую сторону)
Выбор места для взаимодействия
<i>Групповые действия</i>
Действия двух нападающих против одного защитника
Действия трёх нападающих против двух защитников
<i>Командные действия</i>
Позиционное нападение 3:3 с крайними у 9-и метровой линии
Стремительное нападение - отрыв
тактика защиты
<i>Индивидуальные действия</i>
Опека игрока без мяча неплотная
Опека нападающего далеко от ворот
<i>Групповые действия</i>

Подстраховка партнёра при личной защите
Переключение на опеку другого нападающего сменой подопечных
Командные действия
Зонная защита 6:0 без выхода на игрока с мячом
Личная защита в зоне ближних бросков без переключения
Личная защита по всему полю
тактика вратаря
Выбор позиции в воротах
Задержание мяча с отражённого отскока
Всего часов: 10

V. Игровая подготовка

Подвижные игры
Игра в мини-гандбол, мини-футбол, мини-баскетбол
Всего часов: 21

Контрольные испытания

Нормативные требования для детей 7 лет

Общая подготовленность	
Бег 30 метров, с	6,2
Метание теннисного мяча на дальность, м	20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз	10
Прыжок в длину с места, см	140
Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, см	200
Бег 600 метров, с	240
Челночный бег 50 метров, с	19
Специальная подготовленность	
Ведение мяча 30 метров, с	Выполнение
Передачи мяча (в паре), с	Выполнение
Броски мяча, с	Выполнение
Всего часов	3

Учебный план

второй год обучения (8-9 лет)

спортивно-оздоровительного этапа (этапа подготовки)

Виды подготовки	Нагрузка (ч)
Теоретическая	4
Физическая подготовка	40
Техническая	30
Тактическая	10
Игровая	21
Контрольные испытания	3
Всего часов	108

Содержание программы

второй год обучения

Теоретическая подготовка

Правила поведения и техника безопасности на занятиях
Инвентарь и оборудование мест занятий
Физическая культура и спорт в России, РБ
Гандбол - средство физического воспитания и вид спорта
Строение и функции организма человека
Физические упражнения и их влияние на организм
Основы личной и спортивной гигиены, закаливание
Режим дня и питание гандболиста
Правила игры
Всего часов: 4

Физическая подготовка

Силовые способности
Скоростные способности
Координационные способности
Общая выносливость
Гибкость
Скоростно-силовые способности
Скоростная выносливость
Всего часов: 40

Техническая подготовка.

техника нападения
Стойка нападающего
Бег с изменением направления
Бег с изменением скорости
Бег спиной вперёд
Бег челночный
Прыжки вверх, в стороны, вперёд, отталкиваясь одной и двумя ногами
Ловля мяча двумя руками на месте
Ловля двумя руками в прыжке
Ловля мячей высоких и низких
Ловля катящего мяча
Ловля мяча в движении шагом
Ловля мяча в движении бегом
Ловля мяча, летящего навстречу
Передача толчком двумя руками с места
Передача мяча одной рукой хлестом сверху с места
Передача мяча хлестом сверху с последующим перемещением
Передача мяча с разбега обычными шагами
Передача мяча при движении партнёров в одном направлении
Ведение мяча одноударное на месте

Ведение мяча многоударное на месте
Ведение мяча многоударное в движении по прямой
Ведение мяча многоударное с изменением направления
Ведение мяча с изменением скорости
Бросок хлёстом сверху с места
Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении
Бросок с отражённым отскоком
Бросок в прыжке, отталкиваясь одноимённой ногой
Штрафной бросок в двухопорном положении
техника защиты
Стойка защитника
Перемещения приставным шагом боком
Перемещение вперед-назад в стойке защитника
Выбивание при одноударном ведении на месте
Выбивание при многоударном ведении на месте
Блокирование мяча двумя руками сверху на месте
техника вратаря
Стойка вратаря
Задержание двумя руками на месте
Задержание одной рукой сверху на месте
Задержание одной рукой сбоку без замаха
Задержание одной рукой снизу
Ловля мяча с отскока от площадки
Всего часов: 30

Тактическая подготовка.

тактика нападения
<i>Индивидуальные действия</i>
Уход от защитника
Применение передачи при встречном движении партнёров
Применение передачи при движении в одном направлении
Применение броска с открытой позиции
Финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход в сторону одним шагом – выполнить уход в другую сторону)
Выбор места для взаимодействия
<i>Групповые действия</i>
Действия двух нападающих против одного защитника
Действия трёх нападающих против двух защитников
<i>Командные действия</i>
Позиционное нападение 3:3 с крайними у 9-и метровой линии
Стремительное нападение - отрыв
тактика защиты
<i>Индивидуальные действия</i>
Опека игрока без мяча неплотная

Опека нападающего далеко от ворот
Групповые действия
Подстраховка партнёра при личной защите
Переключение на опеку другого нападающего сменой подопечных
Командные действия
Зонная защита 6:0 без выхода на игрока с мячом
Личная защита в зоне ближних бросков без переключения
Личная защита по всему полю
тактика вратаря
Выбор позиции в воротах
Задержание мяча с отражённого отскока
Всего часов: 10

V. Игровая подготовка

Подвижные игры
Игра в мини-гандбол, мини-футбол, мини-баскетбол
Всего часов: 21

Контрольные испытания

Нормативные требования для детей 8 лет

Общая подготовленность	
Бег 30 метров, с	6,0
Метание теннисного мяча на дальность, м	24
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз	15
Прыжок в длину с места, см	155
Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, см	250
Бег 600 метров, с	210
Челночный бег 50 метров, с	17,0
Специальная подготовленность	
Ведение мяча 30 метров, с	8,5
Передачи мяча (в паре), с	25
Броски мяча, с	23,5
Всего часов	3

Учебный план
третий год обучения (9-10 лет)
Этап начальной подготовки

Виды подготовки	Нагрузка (ч)
Теоретическая	4
Физическая подготовка	40
Техническая	30
Тактическая	10
Игровая	21
Контрольные испытания	3
Всего часов	108

Содержание программы

третий год обучения

Теоретическая подготовка

Инструктаж по технике безопасности на занятиях гандболом
Физическая культура и спорт в России, РБ
Состояние и развитие гандбола в России, РБ
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена
Влияние физических упражнений на организм спортсмена
Гигиенические требования к занимающимся спортом
Профилактика травматизма в спорте
Основы техники игры и техническая подготовка
Физические качества и физическая подготовка
Спортивные соревнования и правила игры
Всего часов: 4

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения
Упражнения для рук и плечевого пояса
Упражнения для ног
Упражнения для шеи и туловища
Упражнения для всех групп мышц
Упражнения для развития силы
Упражнения для развития быстроты
Упражнения для развития гибкости
Упражнения для развития ловкости
Упражнения типа «полоса препятствий»
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
Упражнения для развития общей выносливости
Всего часов: 40

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести
Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска
Упражнения для развития игровой ловкости
Упражнения для развития специальной выносливости
Всего часов: 30

Техническая подготовка

техника нападения
Стойка нападающего
Бег с изменением направления
Бег с изменением скорости
Бег спиной вперёд
Смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот
Бег челночный
Прыжки вверх, в стороны, вперёд, отталкиваясь одной и двумя ногами

Ловля мяча двумя руками на месте
Ловля двумя руками в прыжке
Ловля мячей высоких и низких
Ловля катящегося мяча
Ловля мяча в движении шагом
Ловля мяча в движении бегом
Ловля мяча, летящего навстречу
Передача толчком двумя руками с места
Передача мяча одной рукой хлестом сверху с места
Передача мяча хлестом сверху с последующим перемещением
Передача мяча с разбега обычными шагами
Передача мяча со скрестным шагом в разбеге
Передача мяча при движении партнёров в одном направлении
Передача по прямой траектории
Ведение мяча одноударное на месте
Ведение мяча многоударное на месте
Ведение мяча многоударное в движении по прямой
Ведение мяча многоударное с изменением направления
Ведение мяча с изменением скорости
Ведение мяча с высокими отскоками
Бросок хлестом сверху с места
Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении
Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча
Бросок с отражённым отскоком
Бросок с разбега со скрестным шагом (скрестный шаг вперёд)
Бросок в прыжке, отталкиваясь одноимённой ногой
Штрафной бросок в двухопорном положении
техника защиты
Стойка защитника
Перемещения приставным шагом боком
Перемещение вперед-назад в стойке защитника
Выбивание при одноударном ведении на месте
Блокирование мяча двумя руками сверху на месте
Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу
Блокирование игрока без мяча
техника вратаря
Стойка вратаря
Задержание двумя руками на месте
Задержание одной рукой сверху на месте
Задержание одной рукой сбоку без замаха
Задержание одной рукой снизу
Ловля мяча с отскока от площадки
Техника полевого вратаря

Всего часов: 10

Тактическая подготовка

тактика нападения	
Индивидуальные действия	
Уход от защитника	
Применение передачи при встречном движении партнёров	
Применение передачи при движении в одном направлении	
Применение броска с открытой позиции	
Финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход в сторону одним шагом – выполнить уход в другую сторону)	
Выбор места для взаимодействия	
Групповые действия	
Действия двух нападающих против одного защитника	
Действия трёх нападающих против двух защитников	
Командные действия	
Позиционное нападение 3:3 с крайними у 9-и метровой линии	
Стремительное нападение - отрыв	
тактика защиты	
Индивидуальные действия	
Опека игрока без мяча неплотная	
Опека нападающего далеко от ворот	
Групповые действия	
Подстраховка партнёра при личной защите	
Переключение на опеку другого нападающего сменой подопечных	
Командные действия	
Зонная защита 6:0 без выхода на игрока с мячом	
Смешанная защита 5+1	
Личная защита в зоне ближних бросков без переключения	
Личная защита по всему полю	
тактика вратаря	
Выбор позиции в воротах	
Задержание мяча с отражённого отскока	
Всего часов: 21	

Игровая подготовка

Подвижные игры	
Игра в мини-гандбол, мини-футбол, мини-баскетбол	
Всего часов: 3	

VII. Контрольные испытания

Нормативные требования для детей 9 лет

Общая подготовленность	
Бег 30 метров, с	5,5-6,0
Прыжок в длину с места, с	160-
	180

Тройной прыжок с места, с	400-490
Метание женского гандбольного мяча правой с места, м	10-14
Метание женского гандбольного мяча левой с места, м	5-7
Метание женского гандбольного мяча двумя руками сидя, м	4-6
Челночный бег 100 метров, с	32-35
Специальная подготовленность	
Ведение мяча 30 метров, с	5,8-6,4
Обводка на дистанции 30 метров правой, с	11-12
Обводка на дистанции 30 метров левой, с	12-13
Передача игрового мяча в цель (стену) и ловля, количество за 30 с	8-10
Бросок игрового мяча в мишени в воротах, количество попаданий	6
Всего часов	3

Организационно-педагогические условия

Методическое обеспечение

Методика -занятия гандболом содействуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья, закаливанию, воспитанию важнейших физических качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и морально-волевых качеств: смелости, настойчивости, решительности, целеустремленности, трудолюбия, дисциплинированности.

Отличительной особенностью игры в гандбол является высокая скорость передвижения ее игроков, быстрые и внезапные действия с мячом, взаимодействия с партнерами по команде, своевременная реакция на быстро меняющиеся игровые ситуации, ведение спортивного единоборства — борьба за мяч, за игровую позицию, за более четкое исполнение технических и тактических действий.

Игра в гандбол всегда ведется с высоким эмоциональным настроением, возникающим в результате большого разнообразия движений, остроты игровых положений, динамики спортивной борьбы, коллективного характера игровых действий, прямой зависимости действий игроков и команды, немедленной оценки результатов спортивной борьбы. Все это создает положительные условия для эффективного физического воспитания детей, для их общего развития

Занятия гандболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в гандболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Теоретическая подготовка юных гандболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как:

- гигиена занимающихся, их одежда,
- профилактика травматизма,
- правила игры,
- сведения об истории развития гандбола,

- сведения о современных передовых гандболистах, командах. Также в программе предлагаются рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований (приложение №)

Программа разработана на основе принципов и подходов:

- комплексность, предусматривающая тесную взаимосвязь всех компонентов учебно-тренировочного процесса (физической, технической, тактической, игровой и теоретической подготовок, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- преемственность, определяющая 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, предполагающая использование широкого и разнообразного набора физических упражнений и тренировочной нагрузки для решения задач разностороннего физического воспитания и спортивной подготовки;
- возрастная адекватность физкультурно-спортивной деятельности, обуславливающая соответствие применяемых средств и методов подготовки морфофункциональным и психическим возможностям воспитанников.

Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

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

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

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;

- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в секцию;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

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

Методы учебно-воспитательного процесса:

- словесные;
- наглядные;
- упражнения:
 - а) направленного прочувствования;
 - б) ориентирования;
 - в) лидирования;
 - г) срочной информации;
 - д) варьирования.
- регламентирования;
- импровизирования;
- моделирования.

Основной формой работы в объединениях гандбола являются учебно-тренировочные занятия в учебных группах, участие в различных соревнованиях. Кроме этого, все занимающиеся обязаны ежедневно проводить утреннюю

гимнастику, а также выполнять домашние задания преподавателя по совершенствованию своей физической подготовки и отдельным техническим действиям, приемам

Условия реализации программы

Технические средства:

1. Ворота для гандбола – 2 шт.
 2. Мяч гандбольный – 16 шт.
 3. Сетка для переноски мячей – 2 шт.
 4. Сетка для гандбольных ворот – 2 шт.
1. Спортивная площадка 26*12 м (1-5 год обучения) и 36*18 м (6-10 год обучения).
 2. Размер ворот 270*180 (1-5 год обучения) и 300*200 (6-10 год обучения).
 3. Размер мяча 250-280 гр, 44-46 см (1-5 год обучения) и 325-400 гр, 54-56 см (6-10 год обучения).

Список литературы

Правовая база программы

1. Федеральные законы «Об образовании», «О физической культуре и спорте в РФ», «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» (от 6.12.2011г. № 412-ФЗ).
2. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ № 233 от 7.03.95г).
3. Закон Р. Башкортостан «О физической культуре и спорте в Р. Башкортостан» (от 24 ноября 2008 года N 68-з).
4. Действующий Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 г. № 1897).
5. Действующий Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта гандбол, утвержденной приказом Минспорта России от 30.08.2013 г. № 679.
6. Нормативные документы Министерства образования и науки РФ и Министерства спорта РФ.

Основная литература

1. Игнатьева В.Я. «Теория и методика гандбола» М., 2017 г.
2. Жийяр М.В, Поладенко В.В. и Хорошева Е. В. «Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе гандбола» ФГР, 2018 г.
3. Тхорев В.И., Анисимова М.Ю. и Барсукова Е.Ю. «Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности – гандбол. Краснодар ДЮСШ КК, 2017 г.
4. Игнатьева В.Я. «Подготовка игроков в гандбол в спортивных школах. Учебно-методическое пособие» М., 2017 г.
5. Тхорев В.И., Максимов В.С., Анисимова Н.Ю., Проскура А.В. и Патокова Е.С. «Гандбол: Примерная программа для спортивно-оздоровительных групп ДЮСШ системы дополнительного образования детей» М., 2017 г.

Дополнительная литература

1. Игнатьева В.Я., Максимов В.С. и Петрачева И.В. «Гандбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей ДЮСШ и СДЮСШОР» М., 2003 г.
2. Изаак В.И., Набиев Т.Е. «Техника и тактика гандбола», 2008 г.
3. Контвайнис В.П. «Индивидуальная тренировка гандболиста» 1989 г.

4. Кот С.В. «Техника и тактика игры вратаря в гандболе» 2007 г.
5. Кудрицкий В.Н., Миронович С.П. «Этот быстрый ручной мяч» 1988 г.
6. Маджаров А.П., Кулешов С.Н. «Тактика игры в защите (гандбол)» 2009 г.
7. Словик Й., Клусов Н.П. «Тренировка гандболиста» 1975 г.
8. Соколов В.Н. «Методика начального обучения в гандболе» 1999 г.
9. Шестаковы М.П. и И.Г. «Гандбол. Тактическая подготовка» 2001 г.
10. Игнатьева В.Я. «Азбука спорта. Гандбол» ФиС, 2001 г.
11. Гречин А.Л. «Гандбол в школе. Азбука юного гандболиста» пособие для учащихся общеобразовательных учреждений Минск: Пачатковая школа, 2008 г.
12. «Краткие правила игры в гандбол на русском языке» Разработаны ЕГФ, 2008 г.
13. Журналы «Физкультура и спорт».

Интернет-ресурс:

1. rushandball.ru;
2. ih-academy.com
3. thehandball.academy
4. sportplan.net

Указания к выполнению контрольных упражнений

Оценка 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 пяточный край подошвы смазывают мелом. Оставленный на полу след фиксирует место приземления.

Тройной прыжок с места

Первый прыжок выполняется от линии толчком двух ног с последующим приземлением на одну ногу, затем выполняется второй прыжок с приземлением на маховую ногу, третий прыжок совершается толчком одной маховой ноги с последующим приземлением на обе ноги.

*Метание мяча (массой 1 кг или женского гандбольного)
на дальность стоя*

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

*Метание мяча (массой 1 кг или женского гандбольного)
на дальность сидя*

Метание производится из исходного положения сидя у стены и вытянув ноги вперед двумя руками из-за головы.

Челночный бег по дистанции 100 м

От середины лицевой линии игрок должен выполнить рывок до 6-метровой линии, коснуться ее ногой, повернуться кругом, вернуться к месту старта. Далее рывок до 9-метровой линии, поворот, возврат к месту старта. Далее рывок до центральной 20-метровой линии, вернуться к лицевой. Далее рывок снова до 9- и 6-метров и линий, каждый раз возвращаясь к лицевой. Упражнение считается выполненным, если занимающийся пробежит всю дистанцию, каждый раз касаясь ногой линии.

Тест Купера

Проводится бег на стадионе в течение 12 мин. Фиксируется дистанция, которую гандболист сможет пробежать за это время.

Оценка специальной подготовленности

Броски мяча на точность

В течение не более 2 мин, с расстояния 6 м от центра ворот, от мишени 40*40 см, установленные в верхних углах ворот, производятся 12 бросков мяча с места в опорном положении. Выполняется 6 бросков в одну и 6 бросков в другую мишень.

Передача мяча в цель (стену)

В течение 30 с передавать мяч одной рукой в круглую мишень диаметром 30 см, расположенную на стене на расстоянии 3 м высоте 2 м, с последующей ловлей его двумя руками.

Обводка на дистанции 30 м

От линии старта на расстоянии 7,5 м ставится гимнастическая скамейка поперек, а на расстоянии 15 м – стойка. Гандболист по каналу ведет мяч, перепрыгивает скамейку, обводит стойку, снова перепрыгивает скамейку и финиширует на месте старта. Упражнение выполняется поочередно правой и левой руками, обводить стойку «дальней» рукой.

Обводка на дистанции 30 м, правая/левая

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

Метание мяча, левая/правая

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

Бег по дистанции 30 м/ обводка 30 м

Соотношение результатов бега на дистанцию 30 м и обводки на ту же дистанцию характеризует ловкость при данной скорости. Результат в беге по дистанции 30 м разделить на результат при выполнении обводки правой и умножить на 100.

Комплексное упражнение для полевого игрока (дистанция 88-90 м)

У обеих зон вратаря, на разных сторонах площадки, на 6- и метровых линиях ставятся в ряд по 2 стойки. Игрок из исходного положения у 6-метровой линии три раза обегает 2 стойки: до 6- метровой - рывок лицом вперед, а к 6-метровой - рывок спиной. Далее бежит к противоположной зоне вратаря, выполняет такое же упражнение у стоек, берет лежащий на 6-метровой линии мяч, ведёт его до противоположной 9-метровой линии и выполняет бросок в прыжке. Время фиксируется в момент пересечения мячом линии ворот.

Комплексное упражнение для вратаря

Из центра ворот попеременно вратарь касается рукой штанг в нижних углах ворот в следующей последовательности: правый нижний угол, левый верхний

угол, правый верхний угол, левый нижний угол (одна серия). Упражнение состоит из пяти серий.

Выходы на дистанции 66 м

На разметке 6-метровой зоны находятся 5 стоек. Исходное положение игрока - в центре ворот лицом в сторону площадки. Игрок выполняет рывок до 1-й стойки на 6-метровой линии, касается ее рукой, возвращается спиной вперед к левой штанге, касается ее левой рукой; затем касается правой штанги правой рукой, делает рывок ко 2-й стойке, возвращается спиной вперед к правой штанге, касается ее правой рукой и затем, коснувшись левой штанги левой рукой, делает рывок к 3-й стойке, возвращается спиной вперед к левой штанге и касается ее левой рукой. Далее бежит вправо вдоль лицевой линии до 1-й стойки, поворачивается кругом, бежит обратно вдоль лицевой до 5-й стойки, поворачивается кругом и финиширует, касаясь штанги ворот. Упражнение засчитывается, если игрок каждый раз выполняет касания стоек и штанг ворот.

*Таблицы результатов и очков для комплексной оценки
подготовленности гандболистов разного возраста*

Таблица 18

Контроль на спортивно-оздоровительном этапе

Общая подготовленность		
Двигательные задания	7 лет	8 лет
Бег 30 метров, с	6,2	6,0
Метание теннисного мяча на дальность, м	20	24
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз	10	15
Прыжок в длину с места, см	140	155
Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, см	200	250
Бег 600 метров, с	240	210
Челночный бег 50 метров, с	19,0	17,0
Специальная подготовленность		
Ведение мяча 30 метров, с	Выполнение	8,5
Передачи мяча (в паре), с	Выполнение	25,0
Броски мяча, с	Выполнение	23,5

Таблица 19

Контроль на этапе начальной подготовки

Общая подготовленность			
Виды упражнений	9 лет	10 лет	11 лет
Бег 30 метров, с	5,5-6,0	5,2-5,7	5,1-5,5
Прыжок в длину с места, с	160-180	170-185	180-200
Тройной прыжок с места, с)	400-490	450-500	480-520
Метание женского гандбольного мяча правой с места, м	10-14	14-17	17-20
Метание женского гандбольного мяча левой с места, м	5-7	7-9	8-10
Метание женского гандбольного мяча двумя руками сидя, м	4-6	5-8	6-9
Челночный бег 100 метров, с	32-35	29-32	25-29
Специальная подготовленность			
Ведение мяча 30 метров, с	5,8-6,4	5,6-5,9	5,5-5,7
Обводка на дистанции 30 метров правой, с	11-12	10-11	9-10
Обводка на дистанции 30 метров левой, с	12-13	11-12	9-10
Передача игрового мяча в цель (стену) и ловля, кол-ство за 30 с	8-10	9-13	10-15
Бросок игрового мяча в мишени в воротах, кол-ство попаданий	6	7	8

Контроль на учебно-тренировочном этапе

Таблица 20

начальной специализации 12 лет

Общая физическая подготовленность							
Бег 30 метров, с	Тройной прыжок с места, см	Метание мяча массой 1 кг с места, м			Челночный бег 100 метров, с	Тест Купера, м	Очки
		правой	левой	двумя сидя			
5,7	500	10,0	5,6	4,8	28,8	1440	40
5,6	510	10,4	6,0	5,0	28,6	1470	42
5,5	520	10,8	6,4	5,2	28,4	1500	44
5,4	530	11,2	6,8	5,4	28,2	1530	46
5,3	540	11,6	7,2	5,6	28,0	1560	48
5,2	550	12,0	7,6	5,8	27,8	1590	50
5,1	560	12,4	8,0	6,0	27,6	1620	52
5,0	570	12,8	8,4	6,2	27,4	1650	54
4,9	580	13,2	8,8	6,4	27,2	1680	56
4,8	590	13,6	9,2	6,6	27,0	1710	58

4,7	600	14,0	9,6	6,8	26,8	1740	60
-----	-----	------	-----	-----	------	------	----

Норма для высокорослых (от 163,1 до 170 см) – 390, выше среднего (от 157 до 163 см) – 350, для среднерослых (от 145 до 157 см) – 300.

Приложение №2

1.1. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности

Гандбол - это спортивная игра, которая проводится мячом на специально оборудованной площадке между двумя командами по 7 игроков в каждой в течение 1 часа (2 тайма по 30 минут с перерывом 10 между таймами). Размер игрового поля площадки 40 на 20 метров с воротами размером 3 на 2 метра. Основу игры составляют естественные движения - ходьба, бег, прыжки, метания, которые выполняются различными способами и во всевозможных сочетаниях. Сущность гандбола заключается в стремлении игроков, встречающихся команд завладеть мячом и забросить его в ворота, защищаемые соперником. Все действия с мячом выполняются руками. Игра проводится в рамках правил, разрешающих противоборство, но пресекающих грубость и неспортивное поведение. Побеждает команда, сумевшая забросить большее число мячей в ворота соперника. Достижение успеха обеспечивается подготовленностью спортсменов команды и согласованностью их действий.

Соревновательная деятельность в гандболе включает в себя два компонента: атаку ворот соперника и защиту собственных ворот.

Процесс подготовки гандболиста от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные части которой взаимосвязаны и обусловлены достижением главной цели - демонстрации высоких спортивных результатов.

По своему физиологическому воздействию на организм человека одним из наиболее динамичных, гармоничных и разносторонних видов спорта, доступных всем возрастным категориям населения, является гандбол. Эта зрелищная и динамичная командная спортивная игра значительно превосходит большинство других игровых видов спорта – как по накалу и эмоциональности спортивной борьбы, так и по количеству зрителей на трибунах спортивных залов.

Современный гандбол – игра динамичная и атлетическая, предъявляющая высокие требования к двигательным и функциональным возможностям спортсменов. Участвуя в игре, гандболист выполняет значительную нагрузку динамической силовой работы переменной мощности. Чередование активных и пассивных фаз в его игровой деятельности следует через каждые 3 -20 секунды.

За матч полевой игрок посредством различных способов перемещения преодолевает расстояние до 6000-8000 метров, совершает около 30 прыжков, вступает в активное единоборство с игроками соперника не менее 40 раз.

Основной диапазон колебания частоты сердечных сокращений (ЧСС) в ходе матча у полевых игроков соответствует 151-180 уд/мин, а среднее значение пульса составляет 156-162 уд/мин.

В соответствии с занимаемой позицией в общей схеме атакующего построения команды, нападающие подразделяются на крайних, полусредних и линейных. Каждому из названных амплуа присуще выполнение своих, достаточно чётко определённых игровых функций.

Ведущую роль в структуре соревновательной деятельности линейных нападающих играют: освобождение от плотной опеки защитников с целью получения мяча в прилегающих к площади вратаря соперников позициях; атаки ворот соперника в условиях игрового единоборства с голкипером при активном противодействии защитников.

Эффективность игры крайних нападающих определяют: индивидуальное обыгрывание защитника; освобождение от опеки соперника в позициях, пригодных для атаки ворот; броски мяча с различных дистанций и зон площадки, как в единоборстве с голкипером, так и в условиях противодействия со стороны защитников.

Основное содержание соревновательной деятельности полусредних нападающих составляют: розыгрыш мяча; индивидуальные атаки ворот соперника с различных дистанций при противодействии со стороны защитников.

В соответствии с занимаемой позицией в общей схеме оборонительного построения команды, защитники подразделяются на крайних, полусредних, центральных и передних. Соревновательная деятельность каждого из названных игровых амплуа имеет свои характерные особенности.

Для игры центральных и полусредних защитников характерны: опека линейного и вошедших в «линию» крайних и полусредних нападающих; противодействие попыткам индивидуального обыгрывания; блокирование мячей и бросковых движений соперников. Основу оборонительной деятельности крайних защитников составляют противодействия попыткам получения мяча, индивидуального обыгрывания и проходам крайних нападающих на «ударную» позицию. Основная обязанность передних защитников заключается в «разрушении» наигранных взаимодействий нападающих на наиболее опасных направлениях и противодействие броскам полусредних из контролируемого сектора.

Двигательная деятельность гандбольного голкипера имеет существенные особенности. Главными компонентами его игры являются перемещения, выпады,

махи руками и ногами, передачи мяча. Активные фазы деятельности голкипера длятся до тех пор, пока мячом владеет соперник. После пропущенного или отраженного броска вратарь передает мяч своим партнерам по команде, после чего наступает относительно пассивная фаза его игры. Чередование фаз в игре голкипера происходит в основном через каждые 10-50 с. ЧСС у гандбольного вратаря в ходе матча колеблется от 120 до 174 уд/мин. Общая сумма сердечных сокращений у него за матч доходит до 8000-9000 ударов.

Специфика организации тренировочного процесса, структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины)

Процесс подготовки спортсменов включает несколько этапов, каждый из которых имеет свои специфические особенности. Главной отличительной характеристикой служат возраст и уровень спортивной подготовки спортсменов, находящихся на конкретном этапе спортивной подготовки.

Общая направленность многолетней подготовки характеризуется:

- соблюдением рациональной последовательности этапов обучения приемам игры: ознакомление, изучение, совершенствование;
- расширением вариативности используемых игровых приемов и взаимодействий;
- увеличением доли соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- повышением интенсивности занятий.

В каждой возрастной группе наряду с общими задачами решаются и свои специфические, а занятия проводятся с учениками с учётом пола и возраста занимающихся. В соответствии с этим подбираются средства и методы обучения.

В группах спортивно-оздоровительного этапа подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники гандбола.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Группы этапа учебно-тренировочной подготовки формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых юношей, прошедших необходимую подготовку в течение 1 года и более и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

В группах 1-го года обучения программа рассчитана на 144 ч, для всех остальных группах обучения - 216 ч.

Занятия в группах 1-го года обучения проводятся 2 раза в неделю (дополнительно предусматривается индивидуальное занятие 1 раз в неделю), их продолжительность в данных группах по 2 ч. В остальных группах обучения (со 2-го года по 10-ый) занятия проводятся 3 раза в неделю с продолжительностью 2 ч.

Процесс подготовки гандболистов включает следующие организационные формы: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медиковосстановительные мероприятия, спортивно-педагогическое тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и матчевых встречах, тренировочные сборы, инструкторская и судейская практики.

Тренировочные занятия. Вводная часть тренировочного занятия служит для организации занимающихся и подготовки их к последующей работе. В этой части проводят разминку, которая состоит из двух частей – общей и специальной. В первой части проводят упражнения, повышающие общую работоспособность, во второй осуществляется специальная физическая подготовка, помогающая решению основных задач занятия. Основная часть тренировочного занятия предназначена для специальной подготовки спортсменов. В нее включают упражнения для развития двигательных качеств и освоения и совершенствования технико-тактических приемов. Заключительная часть способствует постепенному снижению нагрузки, частичному восстановлению и подготовке к последующей деятельности.

Эта типовая структура тренировочного занятия может меняться в зависимости от решаемых задач, контингента занимающихся и условий проведения.

Соревнования, являясь неотъемлемой составной частью подготовки спортсменов, относятся к числу важнейших и наиболее сложных организационных форм спортивной подготовки. Они предусматривают определенную последовательность специальных мероприятий: установка на игру, разминка (самостоятельная или общая); соревнование, разбор выступления, устранение ошибок и слабых мест в подготовке.

Самостоятельные занятия в виде зарядки и самостоятельной тренировки составляют обязательную часть тренировочного процесса. Они используются для устранения слабых мест в физической подготовке и недостатков в технике. Комплекс упражнений подбирается тренером совместно со спортсменом. О результатах выполнения таких индивидуальных заданий судят по данным контрольных упражнений.

Медико-восстановительные мероприятия являются неотъемлемой составной процесса спортивной подготовки. Они, как правило, носят комплексный характер

и включают в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

В число первых входят:

- творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

К медико-биологическим средствам относятся:

- специализированное питание, фармакологические средства;
- спортивный массаж (ручной и вибрационный);
- гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, шарко, подводный душ-массаж, суховоздушная и парная баня) и другие.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Инструкторская и судейская практики являются неотъемлемым компонентом системы подготовки гандболистов. Они направлены на овладение спортсменами умениями и навыками судейства соревнований, организации и руководства занимающимися в процессе выполнения ими двигательных заданий в ходе тренировочных занятий. Эти умения и навыки приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Спортивно-педагогическое тестирование является неотъемлемой частью эффективного управления подготовкой спортсменов на всех этапах становления их мастерства. Под ним понимается выполнение спортсменами специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата. Тестирование входит в содержание педагогического контроля.

Медицинский контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста спортсменов, уровня их функциональной готовности к выполнению тренировочной и соревновательной нагрузок. Основным мероприятием в данном направлении является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение

специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на спортсмена. Содержание медицинского контроля предусматривает исследование морфофункциональных признаков, особенностей высшей нервной деятельности и уровня проявления личностных качеств, определение координационных способностей, физической и технической подготовленности спортсменов.

Медицинский контроль за спортсменами осуществляется силами медицинских работников учреждения и лечебно-профилактическими учреждениями в тесном контакте с тренерским коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего тренировочного плана подготовки спортсменов.

Главная особенность врачебного обследования спортсменов – это комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма, обуславливающий его адаптацию к физическим нагрузкам. При этом методы исследования подбираются с таким расчетом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень функциональных возможностей.

Тренировочные мероприятия (сборы) это организованный определенным образом распорядок дня спортсменов, предусматривающий ежедневно 2-3 тренировочных занятия и осуществляемый в специально созданных условиях. Они служат для концентрации тренировочных воздействий с целью получения максимального эффекта. В соответствии с целевой направленностью тренировочные сборы подразделяются на сборы по подготовке к соревнованиям и специальные.

Последние включают:

- сборы по общей или специальной физической подготовке;
- восстановительные тренировочные сборы;
- углубленного медицинского обследования;
- просмотрные тренировочные сборы.

Приложение № 2

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и требования по спортивной подготовке по виду спорта гандбол

Подготовка гандболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для

зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

В секцию гандбола зачисляются учащиеся общеобразовательных школ в возрасте от 7 до 16 лет, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Основной формой работы являются учебно-тренировочные занятия в учебных группах, участие в различных соревнованиях. Кроме этого, все занимающиеся обязаны ежедневно проводить утреннюю гимнастику, а также выполнять домашние задания преподавателя по совершенствованию своей физической подготовки и отдельным техническим действиям, приемам.

Для занятий гандболом комплектуются учебные группы с учетом возраста, пола и степени спортивной и общефизической подготовленности детей:

- группы спортивно-оздоровительного этапа подготовки (1-го года обучения (7-8 лет) и 2-го года обучения (8-9 лет);
- группы этапа начальной подготовки (3-го года обучения (9-10 лет), 4-го года обучения (10-11 лет) и 5-го года обучения (11-12 лет);
- группы этапа учебно-тренировочной подготовки делятся на два подраздела:
 - а) начальной специализации (6-го года обучения (12-13 лет) и 7-го года обучения (13-14 лет);
 - б) углубленной специализации (8-го года обучения (14-15 лет), 9-го года обучения (15-16 лет) и 10-го года обучения (16-17 лет)

Количество занимающихся - не менее 15 человек.

Таблица 1

**Режимы учебно-тренировочной работы и требования
по спортивной подготовленности**

Этапы подготовки		Срок обучения	Возраст для зачисления	Количество часов в неделю	Требование по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный		1-й год	07-08	04 (+02)	Положительная динамика показателей ФП
		2-й год	08-09	06	
Начальной подготовки		3-й год	09-10	06	Выполнение нормативов ОФП
		4-й год	10-11	06	
		5-й год	11-12	06	
Учебно-тренировочный	Начальной специализации	6-й год	12-13	06	Выполнение нормативов ОФП, СФП
		7-й год	13-14	06	
	Углубленной специализации	8-й год	14-15	06	Выполнение нормативов I, СФП и спортивного разряда
		9-й год	15-16	06	
		10-й год	16-17	06	

Многолетняя подготовка гандболистов строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе.

Прежде всего, это целевая направленность подготовки юных спортсменов по отношению 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 группы подготовки для спорта высших достижений.

Для достижения высшего спортивного мастерства требуется освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Необходимо так строить подготовку, чтобы сохранить равновесие между затратой и восстановлением энергоресурсов занимающихся. Для этого нужна рациональная структура учебно-тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому игроку.

Гандболиста высокого класса можно подготовить только при комплексном решении задач обучения, тренировки и всестороннего физического развития. На спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки эта проблема решается наиболее просто за счет комплексных занятий. Когда на этапе начальной специализации происходит дифференциация подготовленности юных спортсменов, такой подход становится малоэффективным. Необходимо использовать специализированные тренировочные и короткие соревновательные циклы.

Развитие разных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних, в другом - других качеств. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в гандболе. Для этого тренеру необходимы знания возрастных особенностей развития юных игроков и модели гандболиста высокой квалификации.

Гандбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным гандболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. 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 детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается

соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

Для успешного совершенствования соревновательной деятельности подготовку юного гандболиста необходимо вести в условиях перспективного опережения формирования спортивно-технического мастерства, что предусматривает овладение умениями и навыками в режиме, который будет у игрока и в будущем. Следует пользоваться специальным, пригодным для определенного возраста инвентарем и оборудованием, чтобы в дальнейшем не пришлось переучивать игрока на другой темп, ритм и быстроту движений. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания их физических способностей в процессе развития. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом – выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

Таблица 2

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

Морфофункциональные показатели (физические качества)	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Размер тела											
Скелетная масса											
Скорость											
Скоростно-силовые качества											
Выносливость											
Скоростные возможности											
Гибкость											
Координационные способности											
Баланс											

В таблице 2 представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков. Однако необходимо учитывать, что в гандбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего, это высокорослые дети. Они отличаются от менее рослых и по половому созреванию, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие дети

опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям. Кроме того, у девочек и мальчиков, а тем более у юношей и девушек, имеются большие различия в становлении физической кондиции. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить учебно-тренировочный процесс.

Юные гандболистки и гандболисты во всех возрастах значительно отличаются по скоростно-силовым показателям, особенно в метаниях мяча. Однако до 14 лет их функциональные показатели существенных различий не имеют. Различия нарастают с увеличением возраста в пользу юношей.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально каждому и группе гандболистов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда занимающиеся упражняются в технических приёмах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

Если в занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует проводить упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации юные спортсмены должны научиться выполнять любые функции в команде.

Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в ворота с места и в движении, стремительно атаковать, опекать

нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный гандболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа.

При подготовке юных гандболистов особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юношами и девушками. Следует учитывать их особенности, связанные со склонностью девушек к более выраженному приросту массы тела, с быстрым утомлением внимания при физической нагрузке и недостаточным уровнем физической работоспособности.

Выбор вратаря лучше всего осуществлять, просматривая игру в воротах всех занимающихся. Специализацию вратаря следует начинать с 6-го года обучения в учебно-тренировочных группах.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта гандбол

Принцип единства общей и специальной подготовки отражает общую направленность подготовки на всестороннее развитие спортсменов. Чем большими двигательными навыками располагает гандболист, тем благоприятнее предпосылки для формирования и освоения новых движений. Однако не всякая разносторонняя физическая подготовка может положительно влиять на специальную подготовленность и способствовать развитию тренированности. Нужно использовать те упражнения общей подготовки, которые по биомеханическому и физиологическому признаку приближены к гандболу, для чего важно знать особенности игровой деятельности гандболиста.

По мере роста мастерства спортсмена общая подготовка тоже специализируется, чтобы обеспечить эффект переноса тренированности. У игроков высокого класса наблюдается большая согласованность в развитии отдельных сторон подготовленности. При универсализации подготовленности гандболист, имея в запасе разнообразные способы выполнения приемов и тактических действий, обязан в совершенстве овладеть специфическими приемами и действиями, которые нужны ему для выполнения обязанностей своего игрового амплуа. При этом объем специфических приемов должен быть оптимальным, так как использование слишком большого разнообразия средств, как правило, снижает их эффективность.

Непрерывность тренировочного процесса, оптимальная частота занятий позволяют овладеть разнообразием техники и тактики гандбола.

Важно обеспечить преемственность положительного эффекта тренировочных занятий, свести к минимуму регресс тренированности от уменьшения объема и интенсивности нагрузки. При современной тенденции к большим нагрузкам занятия проводятся не только на фоне полного восстановления

работоспособности, но и на фоне частичного восстановления для увеличения суммарного эффекта нагрузок. Разумное чередование нагрузки и отдыха предотвращает утрату положительного эффекта предыдущих занятий.

Очень важен принцип взаимосвязи постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. При максимальной нагрузке спортсмен реализует свои функциональные возможности на данном уровне тренированности в полной мере. В каждом случае есть критическая величина нагрузки, превышение которой ведет не к возрастанию, а уменьшению полезного тренировочного эффекта, и в конечном итоге - к перетренированности и негативным последствиям.

Для осуществления этого принципа в динамике тренировочных нагрузок сочетаются постепенность и волнообразность. Волнообразность нагрузки стимулируют тренированность, предъявляя максимальные запросы к адаптационным возможностям организма гандболистов. Но они оправданы только при должной подготовленности спортсменов.

Волнообразность динамики нагрузки характеризует чередование трех фаз: нарастание суммарной нагрузки, временная стабилизация и «разгрузка». Такое чередование гарантирует постепенное развитие тренированности и исключает перетренировку. Ускорение роста результатов наблюдается при стабилизации или снижении нагрузки. Это необходимо учитывать при подведении к соревнованиям. Цикличность является универсальной формой организации тренировочного процесса. Циклы представляют собой повторяющуюся последовательность занятий, этапов, периодов. Каждый последующий цикл является повторением предыдущего, но отличается обновленным содержанием, некоторым изменением средств и методов, возрастанием нагрузки. В спортивной подготовке, как правило, используют следующие циклы: малые (микроциклы), средние (мезоциклы) и большие (макроциклы).

Система многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учёта нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годичного цикла в гандболе присутствуют все виды подготовки, но их соотношение и, главное, формы значительно отличаются (таблица 3). Общая физическая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению. Доля специальной физической, тактической и соревновательной нагрузок постоянно возрастает.

Таблица 3

Соотношение всех видов подготовки на разных этапах

Вид подготовки	Этапы многолетней подготовки			
	Сортивно- состязательный	Начальный	Учебно-тренировочный	
			Начальная	Углублённая

	й					циализация		пециализация		
	-й	-й	-й	-й	-й	5-й	-й	-й	-й	0-й
етическая	4	4	4	6	6	6	6	6	6	8
1	11	11	15	13	13	19	16	16	14	14
1			18	16	16	14	14	15	17	16
ическая	25	25	22	21	21	17	15	14	15	10
ическая	7	8	18	16	16	13	13	14	12	14
вая	20	19	20	18	18	13	14	13	15	17
рольно-календарные	0	0	0	7	7	7	8	10	10	11
тановительные приятя	0	0	0	0	0	9	9	7	7	6
рукторская и судейская г.	0	0	0	0	0	0	2	2	2	2
рольные испытания	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
о	0%	0%	0%	0%	0%	00%	0%	0%	0%	0%

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно тактическую и техническую) и игровую (игровую в тренировке, контрольные и календарные игры). Однако от этапа к этапу нарастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей. Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовок. Игровая соревновательная нагрузка постоянно нарастает в противовес игровой подготовке, которая проводится в тренировочном процессе.

Очень важно помнить, что основные детские соревнования, особенно многодневные с выездом в другие города, следует проводить во время каникул. Поэтому весь годичный макроцикл подготовки должен быть спланирован так, чтобы юные гандболисты могли успешно выступить в соревнованиях именно в это время.

Для создания стройной системы планирования разработаны комплексы упражнений каждого вида подготовки.

Соревновательная нагрузка у взрослых мастеров гандбола вызывает частоту сердечных сокращений 165-180 уд/мин. Планирование интенсивности тренировочной нагрузки должно соответствовать этому уровню. Тренировка с повышенной интенсивностью дает перенос тренированности в направлении упражнений с умеренной частотой пульса. Если же тренировки проводились с

низкой интенсивностью, то гандболист не сможет эффективно действовать в условиях соревнований.

При определении режимов нагрузки в развитии специальной выносливости следует учитывать, что частота пульса у детей несколько выше, чем у взрослых.

Кроме знания величины и направленности нагрузки, необходимо знать сочетаемость упражнений различной направленности для получения положительного срочного тренировочного эффекта. Наиболее рациональным считается подбор средств однонаправленного воздействия. Однако если в занятии необходимо решать различные задачи, то сначала надо применить скоростно-силовые упражнения, далее средства, воспитывающие скоростную выносливость, а уж потом нагрузку для воспитания общей выносливости.

Особенно творчески надо подходить к построению подготовки на учебно-тренировочных сборах, когда проведение тренировок не лимитируется занятостью спортсменов. В этот период возможно применение микроциклов и 4:1, и 3:1.

При трехразовых тренировках в день каждое занятие должно иметь четкую направленность. Утренняя тренировка способствует повышению общего тонуса организма и улучшению работоспособности в последующих занятиях. В дневной и вечерней тренировках решаются основные задачи подготовки. Причем одна направлена на решение главной задачи на этот день микроцикла, а другая – второстепенной.

При проведении игровых упражнений следует учитывать количество игроков, размер поля, установки на игру (личная защита или зонная, с форой или без нее и пр.), так как все эти компоненты создают значительную разницу интенсивности упражнений. Разное количество гандболистов, участвующих в поточных упражнениях, тоже существенно меняет темп в связи с удлинением или укорочением пауз между повторениями.

Летом в спортивном лагере планирование произвольное, сообразно имеющимся средствам и задачам, которые необходимо решить.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта гандбол

Таблица 4

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы многолетней подготовки									
	Спортивно-соревновательный		Начальный			Учебно-тренировочный				
						Начальная специализация		Углублённая специализация		
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й	8-й	9-й	10-й

Контрольные	0	0	0	1	1	1	1	2	2	2
Отборочные	0	0	0	0	0	1	1	2	2	2
Финальные	0	0	0	2	2	2	2	2	2	2
Всего игр	0	0	0	11	11	12	12	14	15	16

К основным соревнованиям:

- на этапах НП относятся финальные соревнования на первенство республики, финальные соревнования «Стремительный мяч» и «Юный гандболист»;
- на этапах УТЭ относятся финальные соревнования на первенство РФ, Спартакиады учащихся, Спартакиады молодежи, первенства Европы, первенства мира, юношеские олимпийские игры, чемпионаты мира и Европы, Олимпийских игр.

К отборочным соревнованиям:

- на этапах НП относятся первенство муниципального образования, участие во втором этапе всероссийских соревнований «Стремительный мяч» и «Юный гандболист»;
- на этапах УТЭ относятся соревнования, по итогам которых осуществляется отбор на финал первенства РФ, Спартакиады учащихся, Спартакиады молодежи, всероссийские соревнования по итогам которых формируется сборная команда для участия в международных соревнованиях.

К контрольным соревнованиям на всех этапах спортивной подготовки является участие в неофициальных соревнованиях, матчевые (товарищеские) встречи.

Режимы тренировочной работы

Таблица 5

Режимы максимальной тренировочной работы и участия в соревнованиях на различных этапах подготовки

Этапы подготовки	Этапы подготовки	Количество тренировочных часов		Число занятий в неделю	Одолжительность занятий (час/мин)	Число соревнований	Количество игр
		в год	в неделю				
Спортивно-оздоровительный	1-й	1 (+72)	+2)	+1)	/90	0	0
	2-й	216	6	3	/90	0	0
Начальный	3-й	216	6	3	/90	0	0
	4-й	216	6	3	/90	3	1
	5-й	216	6	3	/90	3	1

Учебно-тренировочный	Начальной специализации	6-й	216	6	3	/90	4	2
		7-й	216	6	3	/90	4	2
	Углубленной специализации	8-й	216	6	3	/90	6	4
		9-й	216	6	3	/90	6	5
		10-й	216	6	3	/90	6	6

Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку

Лица, проходящие спортивную подготовку, не должны иметь отклонений в состоянии здоровья, входить в основную медицинскую группу и быть допущены врачом к выполнению физических нагрузок.

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе должен соответствовать 7-9 лет, на этапе начальной подготовки 9-12 лет; на тренировочном этапе начальной специализации 12-14 лет и на тренировочном этапе углубленной специализации 14-17 лет.

Прохождение отдельных этапов спортивной подготовки возможно и с более раннего возраста при условии соответствия спортивного результата требованиям этапа спортивной подготовки. Также возможно прохождения отдельных этапов в более позднем возрасте, например, когда гандболом начинают заниматься, лица, имеющие соответствующую физическую подготовку и (или) прошедших спортивную подготовку по другому виду спорта.

Психическое развитие лиц, проходящих спортивную подготовку, должно соответствовать их возрасту.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

Тренировочные нагрузки, используемые в процессе спортивной подготовки, не должны превышать следующие численные значения:

Таблица 6

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы многолетней подготовки									
	Спортивно-оздоровительный		Начальный			Учебно-тренировочный				
						Начальная специализация		Углубленная специализация		
	-й	-й	й	й	й	5-й	-й	й	й	-й
Количество часов в неделю	+2)	5		5	5	6	6	5	5	5
Количество дней тренировок в неделю	+1)	3		3	3	3	3	3	3	3

ее количество часов в год	(+72)	6	6	6	6	16	16	16	16	6
ее количество дней	+36)	8	8	8	8	08	08	08	08	08
игровых в год										

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Участие в соревнованиях важнейший компонент спортивной подготовки, значимость которого возрастает от этапа к этапу. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности на различных этапах подготовки гандболистов представлен ниже.

Таблица 7

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности на различных этапах подготовки

Этапный норматив	Этапы многолетней подготовки									
	Спортивно-состязательный		Начальный			Учебно-тренировочный				
						Начальная специализация		Углублённая специализация		
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й	8-й	9-й	10-й
внования	0	0	0	2-4	2-4	3-5	3-5	6-7	6-7	6-7
о игр	0	0	0	1-12	1-12	0-14	0-14	2-18	3-20	4-22

Таблица 8

Этапный норматив	Этапы многолетней подготовки							
	Начальный		Учебно-тренировочный					
			Начальная специализация		Углублённая специализация			
					4-й	5-й	6-й	7-й
Размер площадки (м)	26*12		36*18		36*18			
Размер ворот (см)	270*180		300*200		300*200			
Размер мяча: вес (гр), жесткость (см)	50-280, 44-46		25-400, 54-56		325-400, 54-56			
Место проведения штаб соревнований	внутришкольные, городские, республиканские		Городские, республиканские, всероссийские		Городские, республиканские, всероссийские, международные			
Перерыв между соревнованиями	Полный отдых		Один день отдыха после 3 игровых дней					
Возрастные группы и игровочные	Высокие и средние		Низкие и 2-3 раза в месяц высокие		Низкие, 1 раз в неделю высокие, 2-3 раза в месяц			

			максимальные
--	--	--	--------------

Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Количественный и качественный состав тренировочных групп регламентируется федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта гандбол и настоящей программой.

Таблица 9

Характеристика состав групп подготовки	Этапы многолетней подготовки									
	Спортивно-тренировочный		Начальный			Учебно-тренировочный				
						Начальная специализация		Углублённая специализация		
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й	8-й	9-й	10-й
Максимальная численность	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Квалификационная характеристика	-					Юношеский разряд		1-й разряд		2-й разряд

Объем индивидуальной спортивной подготовки

Одним из компонентов спортивной подготовки служат индивидуальные занятия, в ходе которых двигательные задания, рекомендованные тренером, выполняются спортсменом самостоятельно без контроля наставника. Как правило, это комплексы упражнений, для подтягивания слабых сторон подготовленности спортсмена и ориентированные на функциональные обязанности, выполняемые им в составе команды.

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

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

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

Самостоятельные тренировочные занятия направлены на подтягивание слабых сторон различных компонентов подготовленности спортсмена. Их содержание и продолжительность заблаговременно определяется и корректируется тренером.

Значение таких занятий возрастает с ростом спортивного мастерства занимающихся. Особую роль индивидуальные занятия играют в подготовке голкипера.

Таблица 10

**Объем индивидуальной подготовки
на различных этапах подготовки (%)**

Этапы подготовки		Этапы подготовки	Объем индивидуальной работы
Спортивно-оздоровительный		1-й	5
		2-й	
Начальный		3-й	10
		4-й	15
		5-й	
Учебно-тренировочный	Начальной специализации	6-й	20
		7-й	
	Глубокой специализации	8-й	25
		9-й	
		10-й	

Минимальное оборудование, инвентарь и обеспечение экипировкой, необходимые для прохождения спортивной подготовкой

Таблица 11

Оборудование и спортивный инвентарь

№	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Ворота для гандбола	комплект	2
2	Мячи массивные от 1 до 5 кг	комплект	10
3	Мячи переменной массы от 3 до 12	пар	5
4	Мяч гандбольный	штук	16
5	Сетка гашения для ворот гандбольных	штук	4
6	Сумка для переноски мячей	штук	2
7	Сетка заградительная для зала (6*15 м)	штук	2

Таблица 12

Спортивная экипировка

№	Наименование экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1	Мяч гандбольный	штук	10
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование			

№	Наименование	Единица измерения	Счетная единица	Этапы многолетней подготовки			
				СО	НП	УТ	
				Л-ВО	Л-ВО	Л-ВО	экспл. (мес)
	Сетки гандбольные	пар	ученика	-	-	2	12
	Узлы для вратаря	пар	ученика	-	-	1	12
	Сетка для вратаря	штук	ученика	-	-	2	12
	Узлы гандбольные	пар	ученика	-	-	2	6
	Болка гандбольная	штук	ученика	-	-	2	12

Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам - основным структурным блокам планирования.

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. Каждый большой годичный макроцикл для групп начальной подготовки и 1-го года занятий в учебно-тренировочных группах содержит 3 цикла, для более старших гандболистов рекомендовано 4 цикла. Каждый цикл завершается соревнованиями в период каникул, а подготовка к этим соревнованиям планируется в три этапа.

В связи с этим для каждого этапа подготовки в программе даётся направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии этапами и содержанием средств подготовки условно названы **общеподготовительными, специально-подготовительными, предсоревновательными и соревновательными.**

В общеподготовительных микроциклах преобладает обучение новому материалу и физическая подготовка. **В специально-подготовительных** - увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования и игровой направленности, в **предсоревновательных** - задачи физической подготовки решаются только специализированными гандбольными средствами.

Приложение № 3

Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований
Тренировочные занятия служат основной формой спортивной подготовки гандболистов. Они проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, а их продолжительность, в зависимости от этапа подготовки, колеблется от 90 до 135 минут. Каждое занятие должно иметь трехчастную структуру: **вводно-подготовительную, основную и заключительную части.**

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

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

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

Приложение №4

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

Таблица 13

Направленность двигательных заданий в основной части занятия

Направленность двигательных заданий	ел основной части тренировочного занятия		
	Начало	Середина	кончание
овые способности			+
остные способности	+		
ординационные способности	+		
осливость			+
индивидуальные технико-тактические действия	+		
повые взаимодействия		+	
андные построения			+

Приложение №5

Общие требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

1. Места занятий, соревнований и используемое оборудование должны соответствовать мерам безопасности.
2. К занятиям и участию в соревнованиях допускаются спортсмены:
 - отнесенные к основной медицинской группе;
 - прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
 - имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий и соревнований.
3. Во время тренировочных занятий спортсменам следует:
 - четко и своевременно выполнять указания и распоряжения тренера;
 - избегать столкновений;
 - соблюдать заданный интервал и дистанцию.

Приложение № 6

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Таблица 14

Максимальные объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Этапы подготовки		Годы подготовки	Общий объем спортивной нагрузки	Тренировочных нагрузок	% соревновательных нагрузок
Спортивно-оздоровительный		1-й	144 (+72)	100	0
		2-й	216	100	0
Начальный		3-й	216	100	0
		4-й	216	88-92	8-12
		5-й	216	88-92	8-12
Учебно-тренировочный	Начальной специализации	6-й	216	87-91	9-13
		7-й	216	87-91	9-13
	Специализированной специализации	8-й	216	86-90	10-14
		9-й	216	85-89	11-15
		10-й	216	84-89	11-16

Рекомендации по планированию спортивных результатов

Подготовка квалифицированных спортсменов в гандболе – сложный, многофакторный, трудоемкий и длительный процесс. Планирование спортивных результатов (достижений) в этом виде спорта носит вероятностный характер. Общие же рекомендации по планированию спортивных результатов можно представить следующим образом:

- выполнение юношеского разряда: после трех лет спортивной подготовки на этапе начальной подготовки;
- выполнение спортивного разряда: после пяти лет спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе.

3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Спортивная подготовка предусматривает регулярный врачебно-педагогический контроль, реализуемый посредством наблюдений врача в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований.

Врачебно-педагогический контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
- оценку воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм занимающихся;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви занимающихся;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил безопасности.

Важнейшей задачей врачебно-педагогического контроля является оказание помощи тренерам в постановке тренировочного процесса. Анализируя и обобщая свои наблюдения, врач может помочь тренеру полнее раскрыть функциональные возможности отдельных спортсменов и подсказать наиболее верные и быстрые пути и средства для повышения их спортивно-технических результатов.

Для решения этих вопросов врачу необходимо:

- периодически сопоставлять результаты медицинских обследований с данными педагогических наблюдений;
- систематически вместе с тренерами анализировать правильность избранных методов тренировок;
- вместе с тренерами регулярно обсуждать результаты отдельных занятий и итоги тренировок за определенный период времени;
- обсуждать и уточнять вместе с тренерами индивидуальные планы тренировок, особенно тогда, когда длительные занятия не достигают намеченных целей;

- изучать условия внешней среды, в которых проводят тренировки, добиваясь ее оздоровления и соответствия задачам тренировочных занятий;
- помогать тренерам повышать специальные знания в области медицины, анатомии, физиологии, гигиены.

Врачебно-педагогические наблюдения помогают врачу расширить свои представления о состоянии здоровья спортсменов, степени их тренированности, характере тренировочных занятий; все это значительно сближает врача тренера в осуществлении стоящих перед ними общих задач.

Принципиальным положением врачебного контроля является то, что к физическим нагрузкам и соревнованиям допускаются только здоровые люди.

Психологический контроль связан с изучением особенностей личности спортсменов, его психического состояния и подготовленности, общего микроклимата в тренировочной группе и условий тренировочной и соревновательной деятельности.

Центральной проблемой психологического контроля является диагностика и оценка психического состояния спортсмена. К простым методам исследования относятся оценка субъективных ощущений, визуальные наблюдения за внешними признаками утомления, определение ЧСС, ЧД и АД, измерение массы тела, ЖЕЛ, МВЛ, мощности вдоха и выдоха, ортостатическая проба, оценка сухожильных рефлексов, простейшие методики исследования нервной и нервно-мышечной систем и опорно-двигательного аппарата, методика САН, самооценочные опросники, анкеты, шкалы.

Поскольку психологическая подготовленность спортсменов постоянно изменяется, она подлежит количественной и качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля.

В процессе контроля психической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях в различных видах спорта;
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в связи со спецификой видов спорта и различных соревновательных ситуаций;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований;
- степень совершенства различных восприятий параметров движений, способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность анализаторной деятельности, сенсомоторных реакций, пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), количественный и качественный состав которых отражает произошедшие функциональные изменения. Поэтому в спорте наряду с врачебным, педагогическим, психологическим контролем используется биохимический контроль функционального состояния спортсмена. Он осуществляется специалистами в лабораторных условиях. Исследованию подвергаются кровь и моча.

По результатам анализа крови можно охарактеризовать состояние здоровья, уровень тренированности, протекание адаптационных процессов и др. Для многих исследований требуется небольшое количество крови (0,01-0,05 мл), поэтому берут ее, как правило, из безымянного пальца руки. После выполненной физической работы забор крови рекомендуется проводить спустя 3-7 мин, когда наступают наибольшие биохимические изменения в ней.

Моча в определенной степени отражает работу почек – основного выделительного органа организма, а также динамику обменных процессов в различных органах и тканях. Поэтому по изменению количественного и качественного ее состава можно судить о состоянии отдельных звеньев обмена веществ, избыточному их поступлению, нарушению гомеостатических реакций в организме, в том числе связанных с мышечной деятельностью. С мочой из организма выводятся избыток воды, многие электролиты, промежуточные и конечные продукты обмена веществ, гормоны, витамины, чужеродные вещества. Суточное количество мочи (диурез) в норме в среднем составляет 1,5 л. Мочу собирают в течение суток, что вносит определенные затруднения в проведение исследований. Иногда мочу берут небольшими порциями (например, через 2 ч), при этом фиксируют порции, полученные до выполнения физической работы и после нее. Моча не может быть достоверным объектом исследования после кратковременных тренировочных нагрузок, так как сразу после этого весьма сложно собрать необходимое для ее анализа количество.

При различных функциональных состояниях организма в моче могут появляться химические вещества, не характерные для нормы: глюкоза, белок, кетоновые тела, желчные пигменты, форменные элементы крови и др. Определение этих веществ в моче может использоваться в биохимической диагностике отдельных заболеваний, а также в практике спорта для контроля эффективности тренировочного процесса, состояния здоровья спортсмена.

Слюна обычно используется параллельно с другими биохимическими объектами. В слюне определяют электролиты (Na и K), активность ферментов (амилазы), pH. Существует мнение, что слюна, обладая меньшей, чем кровь, буферной емкостью, лучше отражает изменения кислотно-щелочного равновесия организма человека.

Однако как объект исследования слюна не получила широкого распространения, поскольку состав ее зависит не только от физических нагрузок и связанных с ними изменений внутритканевого обмена веществ, но и от состояния сытости («голодная» или «сытая» слюна).

Пот в отдельных случаях представляет интерес как объект исследования. Необходимое для анализа количество пота собирается с помощью хлопчатобумажного белья или полотенца, которое замачивают в дистиллированной воде для извлечения различных компонентов пота. Экстракт выпаривают в вакууме и подвергают анализу.

Мышечная ткань является очень показательным объектом биохимического контроля мышечной деятельности, однако используется редко, так как образец мышечной ткани необходимо брать методом игольчатой биопсии. Для этого над исследуемой мышцей делается небольшой разрез кожи и с помощью специальной иглы берется кусочек (проба) мышечной ткани (2-3 мг), которая сразу замораживается в жидком азоте и в дальнейшем подвергается структурному и биохимическому анализу. В пробах определяют количество сократительных белков (актина и миозина), АТФ-азную активность миозина, показатели энергетического потенциала (содержание АТФ, гликогена, креатинфосфата), продукты энергетического обмена, электролиты и другие вещества. По их содержанию судят о составе и функциональной активности мышц, ее энергетическом потенциале, а также изменениях, которые происходят при воздействии однократной физической нагрузки или долговременной тренировки.

При биохимическом обследовании в практике спорта используются следующие биохимические показатели:

- энергетические субстраты (АТФ, КрФ, глюкоза, свободные жирные кислоты);
- ферменты энергетического обмена (АТФ-аза, КрФ-киназа, цитохромоксидаза, лактатдегидрогеназа и др.);
- промежуточные и конечные продукты обмена углеводов, липидов и белков (молочная и пировиноградная кислоты, кетоновые тела, мочевины, креатинин, креатин, мочевины, углекислый газ и др.); показатели кислотно-основного состояния крови (рН крови, парциальное давление CO_2 , резервная щелочность или избыток буферных оснований и др.);
- регуляторы обмена веществ (ферменты, гормоны, витамины, активаторы, ингибиторы);
- минеральные вещества в биохимических жидкостях (например, бикарбонаты и соли фосфорной кислоты определяют для характеристики буферной емкости крови);
- содержание общего белка, количество и соотношение белковых фракций в плазме крови;
- анаболические стероиды и другие запрещенные вещества в практике спорта (допинги), выявление которых - задача допингового контроля.

Приложение № 7

Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Приложение № 8

Планы применения восстановительных средств

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Освоение значительных тренировочных нагрузок предполагает использование системы восстановительных мероприятий. Совокупность процессов, разворачивающихся в организме после окончания работы, принято называть восстановлением. Закономерности восстановления основных биохимических процессов представлены в нижеприведенной таблице.

Таблица 15

Продолжительность восстановления различных биохимических процессов в период отдыха после

напряжённой мышечной работы (О.М. Мирзоев)

Процессы	Время восстановления
восстановление кислородного запаса в организме	10-15 с
восстановление алактатных анаэробных резервов в мышцах	2-5 мин
погашение алактатного кислородного долга	3-5 мин
удаление молочной кислоты	0,5-1,5 ч
погашение лактатного кислородного долга	0,5-1,5 ч
синтез внутримышечных запасов гликогена	12-48 ч
восстановление запасов гликогена в печени	12-48 ч
индуктивный синтез ферментных и структурных белков	12-72 ч

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

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

Во избежание травм рекомендуется:

- выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц;
- надевать тренировочный костюм в холодную погоду;
- не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
- прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах;
- применять упражнения на расслабление и массаж;
- освоить упражнения на растягивание – «стретчинг»;
- применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

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

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

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

Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

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

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

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

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

Приложение № 9

Планы инструкторской и судейской практики

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.
6. Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.
7. Руководить командой класса на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства школы.
2. Вести протокол игры.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
6. Судить игры в качестве судьи в поле.

Примерный план инструкторской и судейской практики на этапах подготовки

Вид практики и тема	3-й многолетней подготовки				
	Учебно-тренировочный				
	Начальная специализация		Глублённая специализация		
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Инструкторская практика:	-	4	3	2	2
Оформление строевых команд и распоряжений	-	2	-	-	-
Выполнение работка плана и проведение разминки	-	2	-	-	-
Выполнение работка плана и проведение тренировочного занятия	-	-	3	-	-
Оформление заявки и участие в подготовке команды к соревнованиям	-	-	-	2	-
Представление и руководство командой на соревнованиях	-	-	-	-	2
Судейская практика:	-	-	1	2	2
Выполнение работка положения о соревнованиях	-	-	1	-	-
Выполнение обязанностей судьи-секундометриста	-	-	-	1	-
Выполнение обязанностей судьи-секретаря	-	-	-	1	-
Выполнение обязанностей судьи в поле	-	-	-	-	2

Приложение №10

Достижения учащихся

[illegible]

Календарный учебный график

1 группа, 1-й год обучения

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	02.09.20	18.20-19.05	комбинированное	1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Передача мяча одной рукой хлестом сверху с места.	Спортивный зал	Беседа
2	сентябрь	07.09.20	18.20-20.00	практическое	2	Ведение мяча одноударное на месте. Ведение мяча многоударное на месте.	Спортивный зал	Учебные игры
3	сентябрь	09.09.20	18.20-19.05	практическое	1	Бросок хлестом сверху с места. Координационные способности.	Спортивный зал	Учебные игры
4	сентябрь	14.09.20	18.20-20.00	практическое	2	Стойка вратаря. Задержание двумя руками на месте. Скоростная выносливость.	Спортивный зал	Учебные игры
5	сентябрь	16.09.20	18.20-19.05	практическое	1	Передача мяча хлестом сверху с последующим перемещением. Координационные способности.	Спортивный зал	Учебные игры
6	сентябрь	21.09.20	18.20-20.00	практическое	2	Гибкость. Ловля мяча в движении шагом.	Спортивный зал	Учебные игры
7	сентябрь	23.09.20	18.20-19.05	практическое	1	Передача мяча с разбега обычными шагами. Скоростная выносливость.	Спортивный зал	Учебные игры
8	сентябрь	28.09.20	18.20-20.00	практическое	2	Ловля мяча, летящего навстречу. Скоростные способности.	Спортивный зал	Учебные игры
9	октябрь	30.09.20	18.20-19.05	соревновательное	1	Контрольные испытания.	Спортивный зал	ОФП
10	октябрь	05.10.20	18.20-20.00	практическое	2	Ведение мяча многоударное в движении по прямой. Координационные способности.	Спортивный зал	Учебные игры
11	октябрь	07.10.20	18.20-19.05	практическое	1	Силовые способности. Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении.	Спортивный зал	Учебные игры
12	октябрь	14.10.20	18.20-19.05	практическое	1	Блокирование мяча двумя руками сверху на месте. Общая выносливость.	Спортивный зал	Учебные игры

13	октябрь	19.10.20	18.20-20.00	практическое	2	Задержание одной рукой сверху на месте. Задержание одной рукой сбоку без замаха.	Спортивный зал	Учебные игры
14	октябрь	21.10.20	18.20-19.05	практическое	1	Силовые способности. Передача мяча при движении партнёров в одном направлении.	Спортивный зал	Учебные игры
15	октябрь	26.10.20	18.20-20.00	практическое	2	Бросок с отражённым отскоком. Общая выносливость.	Спортивный зал	Учебные игры
16	октябрь	28.10.20	18.20-19.05	практическое	1	Гибкость. Задержание одной рукой снизу. Ловля мяча с отскока от площадки.	Спортивный зал	Учебные игры
17	ноябрь	02.11.20	18.20-20.00	практическое	2	Ведение мяча многоударное с изменением направления. Координационные способности.	Спортивный зал	Учебные игры
18	ноябрь	09.11.20	18.20-20.00	практическое	2	Бросок в прыжке, отталкиваясь одноимённой ногой. Скоростно-силовые способности.	Спортивный зал	Учебные игры
19	ноябрь	11.11.20	18.20-19.05	практическое	1	Силовые способности. Штрафной бросок в двухопорном положении.	Спортивный зал	Учебные игры
20	ноябрь	16.11.20	18.20-20.00	практическое	2	Ведение мяча с изменением скорости. Скоростные способности.	Спортивный зал	Учебные игры
21	ноябрь	18.11.20	18.20-19.05	практическое	1	Правила игры. Игровая подготовка.	Спортивный зал	Учебные игры
22	ноябрь	23.11.20	18.20-20.00	практическое	2	Гибкость. Бег с изменением направления. Бег с изменением скорости.	Спортивный зал	Учебные игры
23	ноябрь	25.11.20	18.20-19.05	практическое	1	Бег спиной вперёд. Челночный бег. Координационные способности.	Спортивный зал	Учебные игры
24	ноябрь	30.11.20	18.20-20.00	практическое	2	Прыжки вверх, в стороны, вперёд, отталкиваясь одной и двумя ногами. Силовые способности.	Спортивный зал	Учебные игры
25	декабрь	02.12.20	18.20-19.05	практическое	1	Гибкость. Перемещения приставным шагом боком. Перемещение вперед-назад в стойке защитника.	Спортивный зал	Учебные игры
26	декабрь	07.12.20	18.20-20.00	практическое	2	Ловля двумя руками на месте. Ловля двумя руками в прыжке. Координационные способности.	Спортивный зал	Учебные игры
27	декабрь	09.12.20	18.20-19.05	практическое	1	Силовые способности. Передача толчком двумя руками с места.	Спортивный зал	Учебные игры
28	декабрь	14.12.20	18.20-20.00	практическое	2	Гибкость. Ловля мячей высоких и низких. Ловля катящего мяча.	Спортивный зал	Учебные игры

29	декабрь	16.12.20	18.20-19.05	практическое	1	Передача мяча одной рукой хлестом сверху с места. Координационные способности.	Спортивный зал	Учебные игры
30	декабрь	21.12.20	18.20-20.00	практическое	2	Ведение мяча одноударное на месте. Ведение мяча многоударное на месте. Скоростно-силовые способности.	Спортивный зал	Учебные игры
31	декабрь	23.12.20	18.20-19.05	практическое	1	Выбивание при одноударном ведении на месте. Выбивание при многоударном ведении на месте.	Спортивный зал	Учебные игры
32	декабрь	28.12.20	18.20-20.00	практическое	2	Бросок хлестом сверху с места. Штрафной бросок в двухопорном положении. Общая выносливость.	Спортивный зал	Учебные игры
33	декабрь	30.12.20	18.20-19.05	практическое	1	Передача мяча хлестом сверху с последующим перемещением. Координационные способности.	Спортивный зал	Учебные игры
34	январь	04.01.21	18.20-20.00	практическое	2	Контрольные испытания.	Спортивный зал	ОФП.
35	январь	06.01.21	18.20-19.05	практическое	1	Ловля мяча в движении шагом. Опека нападающего далеко от ворот.	Спортивный зал	Учебные игры
36	январь	11.01.21	18.20-20.00	практическое	2	Передача мяча с разбега обычными шагами. Скоростная выносливость.	Спортивный зал	Учебные игры
37	январь	13.01.21	18.20-19.05	практическое	1	Гибкость. Ловля мяча в движении бегом.	Спортивный зал	Учебные игры
38	январь	18.01.21	18.20-20.00	практическое	2	Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении. Скоростно-силовые способности.	Спортивный зал	Учебные игры
39	январь	20.01.21	18.20-19.05	практическое	1	Блокирование мяча двумя руками сверху на месте. Подстраховка партнёра при личной защите.	Спортивный зал	Учебные игры
40	январь	25.01.21	18.20-20.00	практическое	2	Ловля мяча, летящего навстречу. Координационные способности.	Спортивный зал	Учебные игры
41	январь	27.01.21	18.20-19.05	практическое	1	Передача мяча при движении партнёров в одном направлении. Скоростные способности.	Спортивный зал	Учебные игры
42	январь	01.02.21	18.20-20.00	практическое	2	Гибкость. Ведение мяча многоударное в движении по прямой.	Спортивный зал	Учебные игры
43	февраль	03.02.21	18.20-19.05	практическое	1	Силовые способности. Бросок с отражённым отскоком.	Спортивный зал	Учебные игры
44	февраль	08.02.21	18.20-20.00	практическое	2	Бросок в прыжке, отталкиваясь одноимённой ногой. Скоростно-силовые способности.	Спортивный зал	Учебные игры

45	февраль	10.02.21	18.20-19.05	практическое	1	Ведение мяча многоударное с изменением направления. Ведение мяча с изменением скорости. Координационные способности.	Спортивный зал	Учебные игры
46	февраль	15.02.21	18.20-20.00	практическое	2	Физические упражнения и их влияние на организм. Игровая подготовка.	Спортивный зал	Учебные игры
47	февраль	17.02.21	18.20-19.05	практическое	1	Основы личной и спортивной гигиены, закаливание. Игровая подготовка.	Спортивный зал	Учебные игры
48	февраль	22.02.21	18.20-20.00	практическое	2	Перемещения приставным шагом боком. Координационные способности.	Спортивный зал	Учебные игры
49	февраль	24.02.21	18.20-19.05	практическое	1	Гибкость. Ловля двумя руками на месте. Ловля двумя руками в прыжке.	Спортивный зал	Учебные игры
50	март	01.03.21	18.20-20.00	практическое	2	Передача мяча одной рукой хлестом сверху с места. Скоростно-силовые способности.	Спортивный зал	Учебные игры
51	март	03.03.21	18.20-19.05	практическое	1	Ловля мячей высоких и низких. Ловля катящего мяча. Координационные способности.	Спортивный зал	Учебные игры
52	март	10.03.21	18.20-19.05	практическое	1	Силовые способности. Бросок хлестом сверху с места. Штрафной бросок в двухопорном положении.	Спортивный зал	Учебные игры
53	март	15.03.21	18.20-20.00	практическое	2	Гибкость. Ловля мяча в движении шагом.	Спортивный зал	Учебные игры
54	март	17.03.21	18.20-19.05	практическое	1	Передача мяча хлестом сверху с последующим перемещением. Скоростно-силовые способности.	Спортивный зал	Учебные игры
55	март	22.03.21	18.20-20.00	практическое	2	Ловля мяча в движении бегом. Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении.	Спортивный зал	Учебные игры
56	март	24.03.21	18.20-19.05	практическое	1	Выбор места для взаимодействия. Скоростные способности.	Спортивный зал	Учебные игры
57	март	29.03.21	18.20-20.00	практическое	2	Бросок с отражённым отскоком. Скоростная выносливость.	Спортивный зал	Учебные игры
58	март	31.03.21	18.20-19.05	практическое	1	Гибкость. Ловля мяча, летящего навстречу.	Спортивный зал	Учебные игры
59	апрель	05.04.21	18.20-	практическое	2	Передача мяча при движении партнёров в одном направлении. Скоростные способности.	Спортивный зал	Учебные игры

			20.00	еское			ый зал	игры
60	апрель	07.04.21	18.20-19.05	практич еское	1	Бросок в прыжке, отталкиваясь одноимённой ногой. Скоростно-силовые способности.	Спортивн ый зал	Учебные игры
61	апрель	12.04.21	18.20-20.00	практич еское	2	Скоростно-силовые способности. Игровая подготовка.	Спортивн ый зал	Учебные игры
62	апрель	14.04.21	18.20-19.05	практич еское	1	Выбор места для взаимодействия. Общая выносливость.	Спортивн ый зал	Учебные игры
63	апрель	19.04.21	18.20-20.00	практич еское	2	Уход от защитника. Игровая подготовка.	Спортивн ый зал	Учебные игры
64	апрель	21.04.21	18.20-19.05	практич еское	1	Применение передачи при встречном движении партнёров. Скоростно-силовые способности.	Спортивн ый зал	Учебные игры
65	апрель	26.04.21	18.20-20.00	практич еское	2	Финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход в сторону одним шагом – выполнить уход в другую сторону). Игровая подготовка.	Спортивн ый зал	Учебные игры
66	апрель	28.04.21	18.20-19.05	практич еское	1	Опека игрока без мяча неплотная. Игровая подготовка.	Спортивн ый зал	Учебные игры
67	май	03.05.21	18.20-20.00	практич еское	2	Применение передачи при движении в одном направлении. Игровая подготовка.	Спортивн ый зал	Учебные игры
68	май	05.05.21	18.20-19.05	практич еское	1	Выбор позиции в воротах. Задержание мяча с отражённого отскока. Игровая подготовка.	Спортивн ый зал	Учебные игры
69	май	10.05.21	18.20-20.00	практич еское	2	Применение броска с открытой позиции. Игровая подготовка.	Спортивн ый зал	Учебные игры
70	май	12.05.21	18.20-19.05	практич еское	1	Опека нападающего далеко от ворот. Игровая подготовка.	Спортивн ый зал	Учебные игры
71	май	17.05.21	18.20-20.00	практич еское	2	Физическая культура и спорт в России, РБ. Игровая подготовка.	Спортивн ый зал	Учебные игры
72	май	19.05.21	18.20-19.05	практич еское	1	Скоростно-силовые способности. Общая выносливость.	Спортивн ый зал	Учебные игры
73	май	24.05.21	18.20-20.00	практич еское	2	Скоростные способности. Игровая подготовка.	Спортивн ый зал	Учебные игры
74	май	26.05.21	18.20-	соревно	1	Промежуточная аттестация обучающихся.	Спортивн	ОФП

			19.05	вательн ое			ый зал	
75	май	31.05.21	18.20- 20.00	практич еское	2	Скоростная выносливость. Игровая подготовка.	Спортивн ый зал	Учебные игры
				Итого:	112			

Календарный учебный график

2 группа, первый год обучения

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	01.09.20	18.20-20.00	комбинированное	2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Передача мяча одной рукой хлестом сверху с места.	Спортивный зал	Беседа
2	сентябрь	03.09.20	18.20-19.05	практическое	1	Ведение мяча одноударное на месте. Ведение мяча многоударное на месте. Общая выносливость.	Спортивный зал	Учебные игры
3	сентябрь	08.09.20	18.20-20.00	практическое	2	Бросок хлестом сверху с места. Координационные способности.	Спортивный зал	Учебные игры
4	сентябрь	10.09.20	18.20-19.05	практическое	1	Стойка вратаря. Задержание двумя руками на месте. Скоростная выносливость.	Спортивный зал	Учебные игры
5	сентябрь	15.09.20	18.20-20.00	практическое	2	Передача мяча хлестом сверху с последующим перемещением. Координационные способности.	Спортивный зал	Учебные игры
6	сентябрь	17.09.20	18.20-19.05	практическое	1	Гибкость. Ловля мяча в движении шагом.	Спортивный зал	Учебные игры
7	сентябрь	22.09.20	18.20-20.00	практическое	2	Передача мяча с разбега обычными шагами. Скоростная выносливость.	Спортивный зал	Учебные игры
8	сентябрь	24.09.20	18.20-19.05	практическое	1	Ловля мяча, летящего навстречу. Скоростные способности.	Спортивный зал	Учебные игры
9	сентябрь	29.09.20	18.20-20.00	соревновательное	2	Контрольные испытания.	Спортивный зал	ОФП
10	октябрь	01.10.20	18.20-19.05	практическое	1	Ведение мяча многоударное в движении по прямой. Координационные способности.	Спортивный зал	Учебные игры
11	октябрь	06.10.20	18.20-20.00	практическое	2	Силовые способности. Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении.	Спортивный зал	Учебные игры
12	октябрь	08.10.20	18.20-19.05	практическое	1	Блокирование мяча двумя руками сверху на месте. Общая выносливость.	Спортивный зал	Учебные игры

13	октябрь	13.10.20	18.20-20.00	практическое	2	Задержание одной рукой сверху на месте. Задержание одной рукой сбоку без замаха. Скоростная выносливость.	Спортивный зал	Учебные игры
14	октябрь	15.10.20	18.20-19.05	практическое	1	Силовые способности. Передача мяча при движении партнёров в одном направлении.	Спортивный зал	Учебные игры
15	октябрь	20.10.20	18.20-20.00	практическое	2	Бросок с отражённым отскоком. Общая выносливость.	Спортивный зал	Учебные игры
16	октябрь	22.10.20	18.20-19.05	практическое	1	Гибкость. Задержание одной рукой снизу. Ловля мяча с отскока от площадки.	Спортивный зал	Учебные игры
17	октябрь	27.10.20	18.20-20.00	практическое	2	Ведение мяча многоударное с изменением направления.Координационные способности.	Спортивный зал	Учебные игры
18	октябрь	29.10.20	18.20-19.05	практическое	1	Бросок в прыжке, отталкиваясь одноимённой ногой. Скоростно-силовые способности.	Спортивный зал	Учебные игры
19	ноябрь	03.11.20	18.20-20.00	практическое	2	Силовые способности. Штрафной бросок в двухопорном положении.	Спортивный зал	Учебные игры
20	ноябрь	05.11.20	18.20-19.05	практическое	1	Ведение мяча с изменением скорости. Скоростные способности.	Спортивный зал	Учебные игры
21	ноябрь	10.11.20	18.20-20.00	практическое	2	Правила игры. Игровая подготовка.	Спортивный зал	Учебные игры
22	ноябрь	12.11.20	18.20-19.05	практическое	1	Гибкость. Бег с изменением направления.Бег с изменением скорости.	Спортивный зал	Учебные игры
23	ноябрь	17.11.20	18.20-20.00	практическое	2	Бег спиной вперёд. Челночный бег. Координационные способности.	Спортивный зал	Учебные игры
24	ноябрь	19.11.20	18.20-19.05	практическое	1	Прыжки вверх, в стороны, вперёд, отталкиваясь одной и двумя ногами. Силовые способности.	Спортивный зал	Учебные игры
25	ноябрь	24.11.20	18.20-20.00	практическое	2	Гибкость. Перемещения приставным шагом боком. Перемещение вперед-назад в стойке защитника.	Спортивный зал	Учебные игры
26	ноябрь	26.11.20	18.20-19.05	практическое	1	Ловля двумя руками на месте. Ловля двумя руками в прыжке. Координационные способности.	Спортивный зал	Учебные игры
27	декабрь	01.12.20	18.20-	практич	2	Силовые способности.	Спортивн	Учебные

	ь		20.00	еское		Передача толчком двумя руками с места.	ый зал	игры
28	декабрь	03.12.20	18.20-19.05	практическое	1	Гибкость. Ловля мячей высоких и низких. Ловля катящего мяча.	Спортивный зал	Учебные игры
29	декабрь	08.12.20	18.20-20.00	практическое	2	Передача мяча одной рукой хлестом сверху с места. Координационные способности.	Спортивный зал	Учебные игры
30	декабрь	10.12.20	18.20-19.05	практическое	1	Ведение мяча одноударное на месте. Ведение мяча многоударное на месте. Скоростно-силовые способности.	Спортивный зал	Учебные игры
31	декабрь	15.12.20	18.20-20.00	практическое	2	Гибкость. Выбивание при одноударном ведении на месте. Выбивание при многоударном ведении на месте.	Спортивный зал	Учебные игры
32	декабрь	17.12.20	18.20-19.05	практическое	1	Бросок хлестом сверху с места. Штрафной бросок в двухопорном положении. Общая выносливость.	Спортивный зал	Учебные игры
33	декабрь	22.12.20	18.20-20.00	практическое	2	Передача мяча хлестом сверху с последующим перемещением. Координационные способности.	Спортивный зал	Учебные игры
34	декабрь	24.12.20	18.20-19.05	практическое	1	Контрольные испытания.	Спортивный зал	Учебные игры
35	декабрь	29.12.20	18.20-20.00	практическое	2	Ловля мяча в движении шагом. Опека нападающего далеко от ворот.	Спортивный зал	Учебные игры
36	декабрь	31.12.20	18.20-19.05	практическое	1	Передача мяча с разбега обычными шагами. Скоростная выносливость.	Спортивный зал	Учебные игры
37	январь	05.01.21	18.20-20.00	практическое	2	Гибкость. Ловля мяча в движении бегом.	Спортивный зал	Учебные игры
38	январь	12.01.21	18.20-20.00	практическое	2	Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении. Скоростно-силовые способности.	Спортивный зал	Учебные игры
39	январь	14.01.21	18.20-19.05	практическое	1	Блокирование мяча двумя руками сверху на месте. Подстраховка партнёра при личной защите.	Спортивный зал	Учебные игры
40	январь	19.01.21	18.20-20.00	практическое	2	Ловля мяча, летящего навстречу. Координационные способности.	Спортивный зал	Учебные игры
41	январь	21.01.21	18.20-19.05	практическое	1	Передача мяча при движении партнёров в одном направлении. Скоростные способности.	Спортивный зал	Учебные игры
42	январь	26.01.21	18.20-	практич	2	Гибкость.	Спортивн	Учебные

			20.00	еское		Ведение мяча многоударное в движении по прямой.	ый зал	игры
43	январь	28.01.21	18.20-19.05	практич еское	1	Силовые способности. Бросок с отражённым отскоком.	Спортивн ый зал	Учебные игры
44	феврал ь	02.02.21	18.20-20.00	практич еское	2	Бросок в прыжке, отталкиваясь одноимённой ногой. Скоростно-силовые способности.	Спортивн ый зал	Учебные игры
45	феврал ь	04.02.21	18.20-19.05	практич еское	1	Ведение мяча многоударное с изменением направления. Ведение мяча с изменением скорости. Координационные способности.	Спортивн ый зал	Учебные игры
46	феврал ь	09.02.21	18.20-20.00	практич еское	2	Физические упражнения и их влияние на организм. Игровая подготовка.	Спортивн ый зал	Учебные игры
47	феврал ь	11.02.21	18.20-19.05	практич еское	1	Основы личной и спортивной гигиены, закаливание. Игровая подготовка.	Спортивн ый зал	Учебные игры
48	феврал ь	16.02.21	18.20-20.00	практич еское	2	Перемещения приставным шагом боком. Перемещение вперед-назад в стойке защитника. Координационные способности.	Спортивн ый зал	Учебные игры
49	феврал ь	18.02.21	18.20-19.05	практич еское	1	Гибкость. Ловля двумя руками на месте. Ловля двумя руками в прыжке.	Спортивн ый зал	Учебные игры
50	феврал ь	25.02.21	18.20-19.05	практич еское	1	Передача мяча одной рукой хлёстом сверху с места. Скоростно-силовые способности.	Спортивн ый зал	Учебные игры
51	март	02.03.21	18.20-20.00	практич еское	2	Ловля мячей высоких и низких. Ловля катящего мяча. Координационные способности.	Спортивн ый зал	Учебные игры
52	март	04.03.21	18.20-19.05	практич еское	1	Силовые способности. Бросок хлёстом сверху с места. Штрафной бросок в двухопорном положении.	Спортивн ый зал	Учебные игры
53	март	09.03.21	18.20-20.00	практич еское	2	Гибкость. Ловля мяча в движении шагом.	Спортивн ый зал	Учебные игры
54	март	11.03.21	18.20-19.05	практич еское	1	Передача мяча хлёстом сверху с последующим перемещением. Скоростно-силовые способности.	Спортивн ый зал	Учебные игры
55	март	16.03.21	18.20-20.00	практич еское	2	Ловля мяча в движении бегом. Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении.	Спортивн ый зал	Учебные игры
56	март	18.03.21	18.20-19.05	практич еское	1	Выбор места для взаимодействия. Скоростные способности.	Спортивн ый зал	Учебные игры

57	март	23.03.21	18.20-20.00	практическое	2	Бросок с отражённым отскоком. Скоростная выносливость.	Спортивный зал	Учебные игры
58	март	25.03.21	18.20-19.05	практическое	1	Гибкость. Ловля мяча, летящего навстречу.	Спортивный зал	Учебные игры
59	март	30.03.21	18.20-20.00	практическое	2	Передача мяча при движении партнёров в одном направлении. Скоростные способности.	Спортивный зал	Учебные игры
60	апрель	01.04.21	18.20-19.05	практическое	1	Бросок в прыжке, отталкиваясь одноимённой ногой. Скоростно-силовые способности.	Спортивный зал	Учебные игры
61	апрель	06.04.21	18.20-20.00	практическое	2	Скоростно-силовые способности. Игровая подготовка.	Спортивный зал	Учебные игры
62	апрель	08.04.21	18.20-19.05	практическое	1	Выбор места для взаимодействия. Общая выносливость.	Спортивный зал	Учебные игры
63	апрель	13.04.21	18.20-20.00	практическое	2	Уход от защитника. Игровая подготовка.	Спортивный зал	Учебные игры
64	апрель	15.04.21	18.20-19.05	практическое	1	Применение передачи при встречном движении партнёров. Скоростно-силовые способности.	Спортивный зал	Учебные игры
65	апрель	20.04.21	18.20-20.00	практическое	2	Финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход в сторону одним шагом – выполнить уход в другую сторону). Игровая подготовка.	Спортивный зал	Учебные игры
66	апрель	22.04.21	18.20-19.05	практическое	1	Опека игрока без мяча неплотная. Игровая подготовка.	Спортивный зал	Учебные игры
67	апрель	27.04.21	18.20-20.00	практическое	2	Применение передачи при движении в одном направлении. Игровая подготовка.	Спортивный зал	Учебные игры
68	апрель	29.04.21	18.20-19.05	практическое	1	Выбор позиции в воротах. Задержание мяча с отражённого отскока. Игровая подготовка.	Спортивный зал	Учебные игры
69	май	04.05.21	18.20-20.00	практическое	2	Применение броска с открытой позиции. Игровая подготовка.	Спортивный зал	Учебные игры
70	май	06.05.21	18.20-19.05	практическое	1	Опека нападающего далеко от ворот. Игровая подготовка.	Спортивный зал	Учебные игры
71	май	11.05.21	18.20-20.00	практическое	2	Физическая культура и спорт в России, РБ. Игровая подготовка.	Спортивный зал	Учебные игры

72	май	18.05.21	18.20-20.00	практическое	2	Скоростно-силовые способности. Общая выносливость.	Спортивный зал	Учебные игры
73	май	20.05.21	18.20-19.05	практическое	1	Скоростные способности. Игровая подготовка.	Спортивный зал	Учебные игры
74	май	25.05.21	18.20-20.00	соревновательное	2	Промежуточная аттестация обучающихся.	Спортивный зал	ОФП
75	май	27.05.21	18.20-19.05	практическое	1	Скоростная выносливость. Игровая подготовка.	Спортивный зал	Учебные игры
				Итого :	112			