

Управление образования администрации
муниципального образования Выселковский район
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа станицы Выселки
муниципального образования Выселковский район

Принята на заседании
педагогического совета
от « 16 » апреля 2021 г.
протокол № 4

Утверждаю
Директор МБУ ДО ДЮСШ
станицы Выселки
Дробышева Н.Н.
« 16 » апреля 2021 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
по виду спорта «ГАНДБОЛ»

Уровень программы: базовый, базовый углубленный
Срок реализации программы: 10 лет - 4002 ч. (1 год-230 ч.; 2 год-276 ч.; 3 год-322 ч.; 4 год-322 ч.; 5 год-368 ч.; 6 год-414 ч.; 7 год-460 ч.; 8 год-506 ч, 9 год-552 ч., 10 год-552 ч.)
Возрастная категория: от 7 до 18 лет
Форма обучения: очная
Вид программы: авторская
Программа реализуется на бюджетной основе
ID – номер Программы в Навигаторе: 9792

Составители:
Алексеев Ю.А., зам. директора
по учебно-воспитательной работе;
Евтухова Н.А., тренер – преподаватель;
Печенкин А.В., тренер – преподаватель.
Рецензенты:
Анисимова Н.Ю., руководитель ГБУ
ДО КК ДЮСШ

ст. Выселки, 2021

Оглавление

1. Пояснительная записка	стр.3– 9
2. Учебный план	стр. 9 – 14
3. Методическая часть	стр. 14 - 45
3.1 Методические указания по организации и построению тренировочного процесса.	стр. 15 – 17
3.2 Теоретическая подготовка	стр. 17– 20
3.3Общая физическая подготовка	стр. 21 - 23
3.4 Специальная физическая подготовка	стр. 23 - 26
3.5 Техническая подготовка	стр. 26 - 29
3.6 Тактическая подготовка	стр. 29 – 36
3.7 Игровая подготовка	стр. 37 - 39
3.8Восстановительные мероприятия	стр. 39 - 40
3.9 Психологическая подготовка	стр. 40 - 42
3.10 Судейская и инструкторская практика	стр. 42 – 43
3.11Требования к технике безопасности	стр. 43 – 45
4 Воспитательная и профориентационная работа	стр. 45 - 48
5 Система контроля и зачетные требования	стр. 49 - 56
6 Перечень информационного обеспечения	стр. 57 - 58

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов и руководителей образовательных учреждений дополнительного образования детей.

Программа составлена в соответствии с «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ подготовки в области физической культуры и спорта и к срокам обучения, по этим программам». С учетом приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта» основных положений и требований, нормативных и правовых документов:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273;
- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329;
- Распоряжения Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гандбол» (пр. Минспорта России от 30.08.2013г., № 679);
- Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Устава МБУДО ДЮСШ ст.Выселки.

Актуальность программы состоит в том, что особое внимание уделяется укреплению здоровья и закаливанию, всесторонней физической подготовке, развитию координации движения, быстроты, ловкости, гибкости, овладению основами техники игры в гандбол учащихся. Учащиеся учебной группы активно участвует в товарищеских и контрольных играх, турнирах, матчах, соревнованиях.

Программа развивает двигательную активность, быстроту, точность, выносливость, ловкость у учащихся, основывается на тех знаниях, которые учащиеся получают на школьных уроках физкультуры и направлена на общее развитие детей и формирование умения играть в гандбол на любительском уровне, что позволяет привлечь к занятиям широкий круг учащихся.

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе гандболисты проходят несколько этапов базового и углубленного уровня подготовки, 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;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки.

Педагогическая целесообразность. Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Средствами спортивной подготовки формируются у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпимость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие. Программа содержит разделы, в которых освещен материал по видам подготовки (теоретической, физической, технической, тактической, игровой) средства и формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений, восстановительные и воспитательные мероприятия. Программный материал изложен в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом, который предусматривает развитие не только предметных результатов, но и метапредметных, и личностных результатов. В данной программе представлен вариант комплексной игровой деятельности, позволяющий реализовать требования ФГОС во внеурочной деятельности.

Цель программы: формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта «Гандбол».

Программный материал объединен в целостную систему и предполагает решение следующих основных **задач**:

- привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- создание условий для физического воспитания и физического развития;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта – гандбол;
- выявление, отбор одаренных детей;
- подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса;
- подготовка учащихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов.

Этапы подготовки в МБУ ДО ДЮСШ ст.Выселки основаны на возрастной периодизации становления детского организма. Становление от новичка до спортсмена высокой квалификации в МБУ ДО ДЮСШ ст.Выселки проходит от 8 до 18 лет, а далее – в командах высших разрядов. В МБУ ДО ДЮСШ ст.Выселки юные игроки проходят этапы базовой и базовой углубленной подготовки.

Общая направленность многолетней подготовки гандболистов в ДЮСШ 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.

Основными задачами подготовки юных гандболистов являются:

- повышение физической подготовленности, функциональных кондиций организма, укрепление здоровья;
- обучение и совершенствование владения приемами игры;
- формирование игровых умений и навыков в соответствии с функциональными обязанностями в составе команды;

- формирование навыков подготовки и осуществления соревновательной деятельности;
- формирование судейских и инструкторских умений.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся. Она основана на целенаправленной двигательной активности:

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объемов средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;

- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Особенностями осуществления образовательной деятельности в учреждениях образования в области физической культуры и спорта являются следующие формы организации учебно-тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в команду;

- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;

- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Срок обучения по Программе составляет 10 лет.

Трудоемкость Программы (объем времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета 46 недель в год.

МБУДО ДЮСШ ст.Выселки с целью обеспечения выполнения индивидуального учебного плана обучающегося может реализовывать Программу в сокращенные сроки. Режим УТР отражен в таблице № 1.

Таблица 1

Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Наполняемость в группах	Максимальное количество учебных часов в неделю
<i>Базовый уровень подготовки Б.</i>			
1-й год	с 8 лет	12-25	5
2-й год		12-25	6
3-й год		12-25	7
4-й год		12-25	7
5-й год		12-25	8
<i>Базовый углубленный уровень подготовки Б (У).</i>			
1-й год	с 12 лет	10-20	9
2-й год		10-20	10
3-й год		10-20	11
4-й год		10-20	12
5-й год		10-20	12

Гандбол - захватывающая, интересная и динамичная игра. Занятия гандболом содействуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья, закаливанию, воспитанию важнейших физических качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и морально-волевых качеств: настойчивости, решительности, целеустремленности, трудолюбия, смелости, 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. Все это создает

положительные условия для эффективного физического воспитания детей, для их общего развития.

Гандбол относится к видам спорта с так называемой конфликтной деятельностью. Команды стремятся достичь преимущества над соперником, маскируя свои замыслы и одновременно пытаясь раскрыть планы противника. Поэтому рассматривая спортивную борьбу команд необходимо с позиций противоборства сторон. Игроки в команде объединены общей целью: забросить в ворота соперника как можно больше мячей и не пропустить в свои. Отсюда вытекает, что гандбол игра коллективная. Для достижения успеха необходимы согласованные действия всех членов команды, подчинению своих действий выполнению общей задачи. Деятельность каждого игрока команды имеет конкретную направленность, соответственно которой гандболистов различают по амплуа: вратарь и полевые игроки в нападении (центральный, разыгрывающий, полусредний, угловой, линейный) и в обороне центральный, полусредний, крайний, передний защитник.

Двигательная деятельность гандболистов игре не просто сумма отдельных приёмов защиты и нападения, а совокупность действий, объединённых общей целью в единую динамическую систему. Успех двигательных действий зависит от устойчивости и вариативности навыков, уровня развития физических качеств и интеллекта игроков. Наряду с самыми древними дисциплинами лёгкой атлетики гандбол как система движений состоит из наиболее естественных двигательных действий, строящихся на базе бега, прыжков и метаний исторически наиболее древних движений человека. Этим объясняется гармоническое влияние занятий гандболом на физическое развитие организма, это определяет и оздоровительную направленность игры.

Одним из основных преимуществ гандбола является его простота. Эту игру можно организовать для мальчиков и девочек, как в зале, так и на открытом воздухе. В гандбол играют на площадках различных размеров волейбольной, баскетбольной, грунт может быть любым; от травяного до асфальтного. Для игры требуется: игровая площадка, мяч и ворота размером 2х3 м, обязательная разметка игрового поля очень проста шестиметровый полукруг перед воротами, в который нельзя заступать, откуда совершаются завершающие атаку броски в ворота.

Исключительно прост и привычен даже для начинающего гандбол в технике исполнения: перемещения шагом и бегом, передачи мяча друг

другу, броски в ворота мяча руками. Всё это знакомо и привычно детям с ранних лет. Однако эти простые движения, соединенные вместе, делают гандбол одним из наиболее эмоциональных видов спорта.

Игра в гандбол представлена в программах физического воспитания в учреждениях общего и профессионального образования, а так же в системе дополнительного образования в детско-юношеских спортивных школах, специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва, детско-юношеских клубах физической подготовки и т.п. Гандбол применяется и в тренировке спортсменов других видов спорта, как эффективное средство общей физической подготовки, развития физических качеств и обогащения двигательного опыта спортсменов, особенно юных.

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

С учетом изложенных выше задач, в таблице № 3, ниже представлен примерный учебный план с расчетом реализации программы в течение 46 недель в году. С учетом самостоятельной работы обучающихся на тренировочном этапе план рассчитан на 52 недели.

В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные предметные области. Теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (техничко-тактическая подготовка, психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, участие в соревнованиях, итоговая и промежуточная аттестация), другие виды спорта и подвижные игры.

Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- самостоятельная работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы, участие в соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Непрерывность освоения обучающимися Программы, в период очередного трудового отпуска тренера-преподавателя, обеспечивается следующим образом:

- участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых общеобразовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным заданиям или планам подготовки.

Самостоятельная работа обучающихся допускается начиная с базового углубленного этапа. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля.

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Продолжительность одного занятия в группах базовой подготовки не должна превышать 2-3 академических часов, в группах базового углубленного уровня не более 3-х академических часов.

В таблице № 2 представлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (Приложение №3 к федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденным приказом Минспорта России от 15.11.2018г. №939)

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Базовый уровень Б				Базовый углубленный Б (у)			
	1	2	3-	5	1	2	3	4-5

	год	год	4годы	год	год	год	год	годы
Количество часов в неделю	5	6	7	8	9	10	11	12
Количество тренировок в неделю	2-3	2-3	3-4	3-4	3-4	4-5	4-5	4-6
Общее количество часов в год	230	276	322	368	414	460	506	552
Общее количество тренировок в год	115/ 77	138/ 92	107/ 81	123/ 92	138/ 104	115/ 92	127/ 102	138/ 92

Распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям, по отношению к общему объему учебного плана по Программе базового и базового углубленного уровней в области физической культуры и спорта.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах из расчёта 1 час = 45 мин.

Структура соотношения видов подготовки в структуре тренировочного процесса отражены в таблицах № 3 и № 4.

Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на уровнях спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» в процентах.

Таблица № 3

№ п/п	Виды подготовки	Уровни и годы спортивной подготовки									
		Уровень базовой подготовки					Уровень базовой углубленной подготовки				
		Б-1	Б-2	Б-3	Б-4	Б-5	Б (У)-1	Б (У)-2	Б (У)-3	Б (У)-4	Б (У)-5
1.	Объем физической нагрузки, в том числе	88	85	85	84	83	83	86	86	86	85
1.1	Общая физическая подготовка.	35	30	30	25	25	22	22	20	20	20
1.2	Специальная физическая подготовка.	25	25	25	27	27	28	28	30	30	28
1.3	Участие в спортивных	5	6	7	7	7	8	8	8	9	9

	соревнованиях.										
1.4	Техническая подготовка.	15	15	14	15	14	15	16	16	15	16
1.5	Тактическая подготовка.	8	9	9	10	10	10	12	12	12	12
2.	Теоретическая подготовка.	10	10	10	10	10	10	8	8	7	7
3.	Психологическая, профориентационная, судейская и инструкторская практика.	0	2	2	3	3	3	3	3	4	4
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия.	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5.	Тестирование и контроль.	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2
ИТОГО		100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на уровнях спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» в часах.

Таблица № 4

№ п/п	Виды подготовки	Уровни и годы спортивной подготовки									
		Уровень базовой подготовки					Уровень базовой углубленной подготовки				
		Б-1	Б-2	Б-3	Б-4	Б-5	Б (У) -1	Б (У) -2	Б (У) -3	Б (У) -4	Б (У) -5
1.	Объем физической нагрузки в том числе	202	235	274	270	305	344	396	435	475	469
1.1	Общая физическая подготовка.	81	83	97	80	92	92	101	101	110	110
1.2	Специальная физическая подготовка.	57	69	80	87	98	116	129	152	166	155
1.3	Участие в спортивных соревнованиях.	11	17	23	23	26	33	37	40	50	50
1.4	Техническая подготовка.	34	41	45	48	52	62	74	81	83	88

1.5	Тактическая подготовка.	18	25	29	32	37	41	55	61	66	66
2.	Теоретическая подготовка	23	28	32	32	37	41	37	40	39	39
3.	Психологическая, профориентационная, судейская и инструкторская практика.	0	5	7	10	11	12	14	16	21	21
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия.	3	5	6	7	8	9	8	10	11	12
5.	Тестирование и контроль.	2	3	3	3	7	8	5	5	6	11
ИТОГО		230	276	322	322	368	414	460	506	552	552

Программой предусмотрено участие обучающихся (например: в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются муниципальный орган исполнительной власти:

- регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории субъекта Российской Федерации, муниципального образования, в которых осуществляет образовательную деятельность МБУДО ДЮСШст.Выселки;

- организация возможности посещений в качестве зрителей спортивных соревнований, в том числе межрегиональных и всероссийских;

- организация и проведение совместных мероприятий (например: конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей) с другими организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

Изучение и освоение предметных областей Программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием

обязательных предметных областей Программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней Программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Вся система тренировочных занятий предусматривает определенную последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности тренировочных занятий.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка.

Расписания тренировок утверждается приказом директора после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, с учетом их обучения в ДЮСШ.

К каждому тренировочному занятию тренер тщательно готовится. В подготовку к занятиям входит: уяснение задач и содержания занятия в соответствии с рабочими поурочными планами, подбор соответствующих упражнений в определенной последовательности, их дозировки и методики проведения, составление плана конспекта занятий, подготовка инвентаря и оборудования. Конкретное построение каждого занятия, продолжительность и содержание отдельных его частей варьируются в зависимости от вида, уровня мастерства спортсменов и условий проведения. При подборе упражнений, дозировки и интенсивности учитывается предшествующая физическая нагрузка и особенности занимающихся. В занятиях используются разнообразные методы проведения, обеспечивая достаточную плотность и высокую эмоциональность.

Занятия по ОФП и СФП, рекомендуется проводить на протяжении всего учебного года, и в особенности в подготовительный и переходный

период. При выполнении упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств, нужно помнить о том, что, применяя силовые упражнения необходимо избегать продолжительных статических положений, связанных с чрезмерным напряжением и задержкой дыхания. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и на расслабление.

Отдельное внимание уделяется технике безопасности. На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания тренера, капитана команды, судьи; все занимающиеся обязаны быть в спортивной форме (спортивный костюм, майка, трусы) и однотипной спортивной обуви; тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами данного вида спорта; занятия должны проходить под руководством тренера; во время занятий на гандбольной площадке не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм. За воротами и в 10 м около них не должны находиться посторонние лица и спортсмены, занимающиеся другими видами спорта; при выполнении прыжков, при случайных столкновениях и падениях гандболист должен уметь применять самостраховку.

3.1 Методические указания по организации и построению тренировочного процесса.

Учебный материал тренировочного процесса состоит из теоретического и практического разделов.

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 15-20 мин, по возможности с демонстрацией наглядных пособий. По отдельным темам материал можно излагать в виде лекций и докладов. Темы: гигиена, закаливание, оказание первой медицинской помощи; спортивный массаж - рекомендуется проводить совместно с врачом. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять учащимся спортсменам отдельные вопросы техники игры в гандбол, методики обучения и тренировки, правил соревнований, используя при этом наглядные пособия, видеоматериалы и компьютерные программы. Основными формами тренировочного процесса являются тренировочные сборы, групповые тренировочные и теоретические занятия, занятия по индивидуальным планам.

Прохождение учебного материала осуществляется с учётом возрастных особенностей занимающихся. Например, в группах базового уровня подготовки необходимо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей этого возраста. В этом возрасте функции и системы организма немного отстают в развитии, а опорно-двигательный аппарат еще слаб, наступает быстрая утомляемость при выполнении одних и тех же упражнений. Невелика и прочность опорного аппарата. В связи с этим рекомендуется широко использовать подвижные игры с применением усвоенных элементов игры в гандбол, упражнения по общей и специальной физической подготовке, развивающие гибкость, быстроту и ловкость.

На базовом углубленном уровне обучения, при подборе средств и методов подготовки, дозировке и определении объёма, интенсивности тренировочных нагрузок по технической, общей и специальной физической подготовке следует учитывать, что у детей этого возраста сердечнососудистая система обладает большей устойчивостью и приспособляемостью, ёмкость легких становится больше. Увеличивается мышечная масса, но силовые параметры юного спортсмена еще недостаточно подготовлены к длительным силовым напряжениям. Идет развитие нервной системы. С наступлением полового созревания наблюдается дисгармония физиологических функций, физических и особенно координационных способностей. Этот возраст является наилучшим для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения должна определяться с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте более ускоренно не совершенствуются. Важно также соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и силы, то есть те способности, которые имеют под собой различные физиологические механизмы.

У девочек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на один год раньше.

Тренировочные занятия проводят в спортивном зале на открытом воздухе (площадке) по общепринятой схеме.

После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные

упражнения, задача которых – подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия.

В основной части занятия изучают и совершенствуют технику игры в гандбол. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к учащимся, что повысит эффективность тренерской управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов, должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов.

3.2. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед непосредственно в процессе тренировочных занятий, а также программный материал изучается обучающимися самостоятельно в период летних каникул.

Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура - составная часть общ ей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

Основные сведения о спортивной квалификации.

Спортивные разряды и звания, порядок их присвоения. Юношеские разряды.

Состояние и развитие гандбол в России.

История развития гандбола в мире и в нашей стране. Достижения гандболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий гандболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд на соревнованиях.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

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

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика.

Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

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

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый и болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий гандболом.

Оказание первой помощи при несчастных случаях.

Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Общая характеристика спортивной подготовки.

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

Планирование и контроль спортивной подготовки.

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле.

Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития гандболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая. Знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил.

Физические способности и физическая подготовка.

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

Основы техники игры и техническая подготовка.

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

Спортивные соревнования.

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по гандболу на первенство школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по гандболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья

соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

3.3.Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее развитие гандболиста и создает предпосылки для наиболее эффективного проявления специальных физических качеств в избранном виде спорта. Она должна иметь специфическую направленность, а именно: укреплять органы и системы организма спортсмена применительно к требованиям гандболиста, способствовать переносу тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные действия.

ОФП включает в себя:

- строевые упражнения (построения и перестроения, виды размыканий, повороты на месте и ходьбе);
- разновидности ходьбы, бега, прыжков;
- общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств;
- лазание по гимнастической стенке и скамейке; - ходьба и бег по пересеченной местности;
- легкоатлетические упражнения: бег 20,30, метров, кросс до 2000 метров;
- подвижные игры и эстафеты;
- сопутствующие виды спорта: мини-гандбол;
- спортивные игры: волейбол, баскетбол, мини-футбол.

Общеподготовительные упражнения:

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

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки руками на месте и в ходьбе.

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

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

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

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивания, отжимания, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладка груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения на тренажерах. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и

перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини- футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

3.4. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных способностей гандболиста и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры, показателей соревновательной нагрузки и психической напряженности.

Ведется она в процессе овладения навыками и умениями в гандболе и их совершенствования с учетом условий и характера использования игроком этих навыков в соревновательной обстановке. Невысокий уровень физической подготовки гандболиста сдерживает развитие его способностей при овладении технико- тактическим арсеналом и его совершенствовании.

СФП включает в себя:

–упражнения для развития скоростно-силовых качеств (ускорения на отрезках, челночный бег, бег за лидером, разновидности прыжков);–упражнения для выполнения бросков (ходьба и прыжки на руках в упоре лежа, имитация броска с амортизатором, метание мячей различного веса и размера на дальность и точность, броски по воротам в различных вариантах и комбинациях);

–упражнения на развитие ловкости (подбрасывание и ловля мяча, жонглирование мячами, прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных –действий с мячом и без мяча в фазе полета, ведение мячей одновременно двумя руками, комбинированные упражнения с бегом, прыжками и работой с мячом);

–упражнения для развития специальной выносливости (многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная);

- развитие силы (упражнения со штангой, толкание, броски ногами тяжелых набивных мячей на дальность, перетягивание, вытеснение или выталкивание партнеров из обозначенного пространства, вырывание мячей из рук соперников, элементы вольной борьбы и самбо);

- развитие прыгучести (разнообразные прыжки вверх и в длину с места и короткого разбега, серийные прыжки, прыжки через гимнастические снаряды, различные упражнения с отягощениями).

Специальные упражнения:

Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с

задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; па количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ногой. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голеньях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для развития броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа, на спине, на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1- 5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель). Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность, попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в

стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая и специальная).

3.5. Техническая подготовка.

Техническая подготовка на базовом уровне.

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

Основные задачи состоят в освоении основ техники:

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

Достаточно освоить правильную структуру движения, выполнять прием без напряжения. Не следует требовать идеальной точности и быстроты движений, на этом этапе они еще недоступны юным гандболистам. Задачей базового уровня является приобретение «школы» техники

движений – это формирование структуры движения с соблюдением общих закономерностей выполнения основных элементов. Для освоения биодинамической структуры двигательных навыков в режиме, который требуется в будущей соревновательной деятельности, необходимо пользоваться специальным инвентарем и оборудованием. *Техническая подготовка на базовом углубленном уровне.*

На этом уровне первые два года происходит начальная специализация по амплуа, завершается освоение «школы» техники, основных приемов игры соответственно способностям юных игроков. Главное внимание необходимо уделить основной фазе выполнения приема, не заостряя внимания на разнообразии подготовительной работы. При совершенствовании ведения, передачи, броска необходим прием «симметричного переключения», т.е. выполнения приемов левой и правой руками. Особенно это касается высокорослых игроков.

Техническая подготовка приобретает все более специализированный характер. На базе «общей школы техники» гандболист начинает совершенствовать приемы, присущие игроку определенного амплуа. Целесообразно стимулировать выполнение приемов в полную силу, с большой скоростью, вместе с тем, не злоупотребляя этим. В упражнениях следует применять методы ориентирования, направленного «прочувствования» и строго регламентированного варьирования. Далее в процессе следующих трех лет следует уже углубленная специализация.

На этом уровне задачи тренировки меняются. Теперь необходимо:

- углублять внимание закономерностей изучаемой техники;
- индивидуализировать технику;
- создавать предпосылки для вариативного выполнения приемов игры.

Основным становится целостный метод выполнения приемов с внесением изменений в отдельные его фазы.

Внимание гандболиста следует фиксировать на решающих звеньях движения, разнообразия способов выполнения приемов, понимании биомеханической структуры их выполнения, контроле своих действий, развивать способность быстро подмечать и ликвидировать любые ошибки. Главными в организации упражнений становятся методы ориентирования, варьирования, лидирования.

Эффективность процесса обучения технике гандбола в значительной мере зависит от умения тренера-преподавателя выстроить весь материал

в определенной последовательности, соблюдая принципы преемственности в обучении и учета возрастных особенностей обучающихся. Технике игры в гандбол целесообразно обучать в следующей последовательности:

- обучение стойкам и передвижениям;
- обучение технике владения мячом в нападении;
- обучение технике овладения мячом и противодействия в защите.

Это, безусловно не означает, что приемам игры в защите следует обучать, только когда освоена вся техника нападения. Принципиальным является, что обучению конкретному контрприему должно предшествовать овладение соответствующим атакующим действием.

В процессе тренировок тренером-преподавателем организуются разнообразные упражнения и занятия для подготовки гандболистов, которые включают в себя следующие направления деятельности.

Перемещения ходьбой и бегом различными способами: лицом, боком, спиной вперед. Ходьба и бег приставными и скрестными шагами. Прыжки на одной, двух, многоскоки. Перемещения заданным способом в различных построениях на расстоянии (5-30). Прыжки через скакалку. Перемещения заданным способом с изменением скорости по определенному сигналу. Челночный бег на расстояние до 50м. Перемещения заданным способом с изменением направления по сигналу или с огибанием препятствий (стоек). Перемещения с изменением способа по определенному сигналу или ориентиру. Прыжки через гимнастическую скамейку различными способами. Прыжки с доставанием предмета, ориентира. Специальные, подвижные игры и эстафеты.

Взятие мяча, неподвижно лежащего на площадке или на возвышении, двумя руками. Удержание мяча двумя руками, стоя на месте и при перемещениях различными способами. Вырывание мяча у партнера при удержании его двумя руками. Перекладывание и жонглирование мячом на месте и в движении.

Броски в стену с последующей ловлей отскочившего мяча в различных перестроениях. Передача и ловля мяча парами и в движении при построении в 2-4 колонны. Передачи и ловля мяча при построении в круг. Передачи и ловля мяча при построении в «квадрат». Специальные подвижные игры и эстафеты.

Ведение мяча: стоя на месте, со зрительным контролем и без, одной рукой и попеременно разными, с изменением позы и высоты отскока, с

переводом мяча за спиной и под ногами. Ведение мяча при одновременном перемещении шагом, бегом, прыжками и их различных вариантов, в том числе с изменением направления и скорости движения. Ударами кистью руки по лежащему мячу поднять его и выполнять ведение. Специальные подвижные игры и эстафеты.

Броски мяча двумя руками сверху на дальность, точность и высоту отскока после удара о поверхность площадки. Имитационные движения броска с амортизационной резиной, один конец которой удерживается в руке, а другой закрепляется вверху-сзади или внизу-впереди. Метание теннисного мяча, гимнастической палки, легкоатлетического диска сверху и сбоку на дальность и в цель. Броски мяча по определенной, обозначенной «окнами» траектории. Броски и передачи мяча из различных исходных положений: лежа, сидя, стоя на коленях и т.п. Выполнение бросков мяча в ворота после ведения, серии мяча в ворота, защищаемые голкипером с различных позиций, с места, после и в ходе разнообразных перемещений. Специальные подвижные игры и бросковые эстафеты.

Отражение мячей, бросаемых нападающими последовательно с одной и различных позиций в заданные и любые зоны ворот. Отражение мячей из различных исходных позиций, положений и после выполнения заданных движений. Отражение мячей, бросаемых в стену из-за спины после их отскока от нее из исходного положения, стоя лицом к стене на расстоянии 2-3 метра. Отражение, направленных в ворота в ходе выполнения игровых упражнений и учебных матчей, а также специальных подвижных игр и бросковых эстафет.

3.6.Тактическая подготовка.

Методика обучения тактике игры.

Нападение - основная функция команды в процессе игры. От планирования, организации и реализации атакующих действий зависит результативность и в решающей степени конечный результат спортивного поединка. Обучение основам тактики нападения предполагает освоение занимающихся базовых индивидуальных, групповых и командных действий в необходимом объеме. Успешность этого технико – тактического действия без мяча определяется как способами обыгрыша защитника, так и прогностическими способностями нападающего, его умением быстро и точно определить вероятное направление и дальность отскока.

Средства обучения выходу для получения мяча:

- объяснение и показ разновидностей технического приема в конкретной игровой ситуации;

- рывки по звуковым и зрительным сигналам из различных исходных позициях: стоя лицом, спиной или боком к направлению движения; сидя на полу(ноги врозь, ноги вместе, согнув ноги); лежа на спине или на груди; стоя на коленях и т.п.;

- то же что и в упр. 2, но в ситуации выбора: при варьировании подаваемых сигналов занимающиеся стартуют только по одному из них (например, тренер-преподаватель дает длинный или короткий свисток – стартовать можно только по короткому, или стартовым сигналом является только поднятая вверх правая рука);

- освобождение от опеки пассивного защитника с места после финта вышагиванием, скрестным шагом или поворотом;

- то же что и в упр.4, но с получением мяча от партнера после освобождения от защитника;

При активном противодействии защитника;

- выполнение выхода на свободное место с получением мяча от партнера в сочетании с другими игровыми приемами;

- выполнение изучаемого действия игрока без мяча в подвижных играх, подводящих к гандболу «Борьба за мяч», «10 передач», «Мяч капитану» и др.;

- выполнение разновидностей выхода в упражнениях игрового противоборства без ограничения в действиях нападающих и защитников.

Средства обучения выходу для овладения отскоком мяча от вратаря или штанги:

- объяснение и показ разновидностей изучаемого технико-тактического действия без мяча;

- повторное выполнение выхода для овладения отскоком мяча с заданной позиции при серийных бросках с различных точек по отношению к воротам;

- то же, что в упр.2, но после обыгрыша финтом условного защитника;

- то же, что в упр.3, но преодолевая пассивное сопротивление противника;

- при ограниченной активности защитника;

-выполнение выхода для овладения мячом в условиях игрового противоборства «нападающий-защитник» без каких либо ограничений в их действиях (броски выполняет третий игрок).

Обучение действиям игрока с мячом.

Тактические действия игрока с мячом осуществляются при розыгрыше мяча с целью создания хороших условий для результативного броска и при атаке ворот. Средствами индивидуальных тактических действий здесь служат технические приемы игрока, владеющего мячом: разновидности ловли, передач, ведения и бросков. Обучение индивидуальным тактическим действиям с использованием ловли и передач мяча Передача - основной элемент техники при розыгрыше мяча. Этот прием позволяет решить несколько задач в процессе организации атаки. В начальной стадии атакующих действий с целью создания условий для стремительного нападения используют так называемый «первый пас». Он должен быть быстрым и нацеленным. Для этого применяют как длинные проникающие передачи убегающему партнеру, так и короткие направленные передачи к ближней боковой линии освободившемуся игроку. Для завершающей фазы атаки характерны атакующие (результативные) передачи, благодаря которым нападающий выводится на бросок. Особенно эффективны скоростные скрытые передачи входящему линейному игроку или выводящему под заслон нападающему.

Средства обучения индивидуальным тактическим действиям с использованием ловли и передачи мяча:

- объяснение и показ разновидностей ловли и передач мяча в конкретной игровой ситуации;
- чередование разновидностей ловли и передач на месте в сочетании с поворотами и последующими после выпуска мяча двигательными действиями: ловля мяча – сочетание поворотов на месте (вперед-назад) – передача; передача – присесть- встать в исходное положение – ловля мяча; передача – кувырок вперед (назад) – встать в исходное положение – ловля мяча; ловля мяча – сочетание поворотов на месте (вперед-назад) – передача – прыжок с поворотом встать в исходное положение;
- чередование разновидностей передач на месте с последующим передвижением (вслед или в сторону от мяча) и ловлей мяча в заданной точке площадки;

- выполнение разновидностей передач на месте в сочетании с поворотами и финтами, преодолевая активное противодействие защитника в ситуации большинства нападающих;
- выполнение разновидностей ловли и передач мяча в движении, преодолевая пассивно, а затем активное противодействие одного или нескольких защитников в ситуации численного большинства нападающих : 5х1; 4х1; 5х0 и т.д.;
- выполнение разновидностей ловли и передач мяча на месте и в движении в условиях игрового противоборства без ограничений активности и инициативы нападающих и защитников.

Средства обучения индивидуальным тактическим действиям с использованием ведения мяча:

- объяснение и показ разновидностей ведения мяча в конкретной игровой ситуации;
- ведение одного или двух мячей на месте с поочередным изменением положения кисти на мяче: с захватом мяча то спереди, то сзади, направляя его последовательно вперед и назад;
- то же сто и в упр. 2, но с захватом мяча сбоку, спереди или сзади и с переводом его (их) с руки на руку перед собой, за спиной, под ногой или с поворотом на месте;
- ведение по кругу, либо по восьмерке;
- направление ведения мяча задается зрительным сигналом тренера-преподавателя.

Ведение без зрительного контроля:

- по ходу дриблинга посчитать количество геометрических фигур разной формы или цвета, расположенных на пути движения игрока (например в центральном круге) или выполнять свободной рукой какие-либо действия, не прекращая ведения;
- обыгрывание пассивного защитника финтом в начале ведения в сочетании с последующим скоростным проходом из заданной игровой позиции;
- ведение мяча с изменением высоты отскока;
- перевод мяча с руки на руку перед собой, за спиной, под ногой, с поворотом;
- вариативное ведение мяча в условиях игрового противоборства.

Средства обучения индивидуальным тактическим действиям с использованием бросков:

- объяснение и показ разновидностей бросков по воротам в конкретной игровой ситуации;
- чередование позиций бросков с места и в прыжке;
- в сочетании с остановкой после ведения мяча;
- выполнение бросков после ведения;
- в сочетании с финтом: на проход, на передачу, на бросок;
- многократное воспроизведение разновидностей бросков;
- вариативное выполнение разновидностей бросков в изменяющихся ситуациях игрового противоборства.

Обучение групповым тактическим действиям.

Групповые действия в нападении базируются на согласованных взаимодействиях двух или трех игроков и составляют основу командной игры в атаке.

Средства обучения групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием двух, трех игроков «двойка», «тройка» - объяснение и показ изучаемого взаимодействия на демонстрационной доске и в конкретной игровой ситуации на площадке;

- поочередное выполнение бокового заслона условному защитнику в поточном упражнении;
- освобождение нападающего без мяча с помощью бокового заслона;
- выполнение взаимодействия «Двойка» без броска по воротам в условиях пассивного противодействия защитника;
- выполнение взаимодействия «Двойка», «Тройка», «Вертушка» с постановкой переднего заслона и последующей атакой броском по воротам;
- выполнение взаимодействия в нападении с участием двух игроков с использованием разновидностей заслонов;
- выполнение взаимодействия в нападении с участием трех игроков с использованием разновидностей заслонов.

Обучение командным тактическим действиям.

Командные действия строятся на взаимодействии всех игроков. Выделяют два основных вида организации командных действий: стремительное нападение и позиционное нападение. Когда эти виды конкретизируются в связи с особенностями действий соперников в обороне или складывающимися в игре особыми ситуациями, то говорят о разновидностях специального нападения. Подразумеваются специфически тактические действия нападающих для преодоления вариантов командной защиты, а также для организации эффективного

нападения в определяющие моменты игрового противоборства. В связи с этим условно выделяют: нападение против зонной системы защиты, нападение против личного и зонного прессинга, нападение в особых ситуациях.

Тактика нападения.

Современная техника нападения многообразна. Она проста и рациональна, но требует проявления необходимых физических кондиций особенно скоростно-силового характера, а также достаточного уровня развития специфических координационных способностей. Отличительной особенностью гандбола на нынешнем этапе его развития стало утвердившаяся техника «одной руки». Однако для результативности занятий гандболом в разные возрастные периоды необходимо постепенное освоение всего арсенала техники игры с установкой на дальнейшее применение наиболее эффективных приемов для конкретного обучения.

Последовательность обучения игровым приемам нападения.

Для эффективного овладения основами техники игры игровые приемы нападения и их сочетания следует изучать в такой очередности:

- стойка готовности (основная) и основные способы передвижений;
- остановка двумя шагами;
- повороты на месте и в движении;
- держание мяча и стойка игрока, владеющего мячом;
- ловля и передача мяча в статическом положении (на месте);
- остановка двумя шагами с ловлей мяча, посланного партнером;
- ловля и передача мяча в движении;
- дистанционные броски с места;
- бросок одной рукой от плеча (от головы) в движении;
- ведение мяча; - остановка тремя шагами после ведения мяча;
- бросок одной рукой от плеча (от головы) после ведения (проход-бросок);
- остановка прыжком: без мяча; с ловлей мяча, посланного партнером; после ведения мяча;
- бросок в прыжке;
- разновидности бросков одной рукой в движении и после ведения мяча;
- разновидности броска в прыжке;
- финты (обманные движения) без мяча; и с мячом;
- игровые действия (сочетание приемов).

Начинать овладение навыками игры с простейших приемов: стоек и передвижений. Базовым элементом техники нападения в гандболе является трехшажный такт работы ног. Поэтому именно остановка тремя шагами должна составлять основу постепенного овладения многообразной техникой нападающих действий.

Приемам техники овладения мячом обучают, постепенно усложняя условия выполнения заданий: вначале с места, затем в движении; вначале без сопротивления, затем с пассивным и активным противодействием; вначале в упражнениях, а затем в игровых условиях. Изучению разновидностей бросков с места предшествует освоение, однотипных передач.

Простейшие сочетания приемов: остановка с ловлей мяча, посланного партнером; остановка после ведения; проход - бросок - рассматриваются как элементарные игровые действия. Они изучаются как целостные компоненты техники нападения после овладения оставляющими их движениями: остановками, ловлей мяча, ведением, броском в движении. Значительное место в арсенале нападающих занимают финты(обманные движения), они выполняются без мяча и с мячом, предшествуют основным действиям игрока и изучаются во взаимосвязи с ними в ситуациях, требующих преодоления сопротивления защитников.

Тактика защиты.

Хорошо организованная защита не только закрепляет успех, достигнутый нападением, но и влияет на характер дальнейших действий команды. Команда, имеющая надежную защиту, не боится идти на обострение игры.

Защищающейся команде необходимо решить четыре основные задачи:

- не дать сопернику сделать прицельный, беспрепятственный бросок по воротам;
- отобрать у соперника мяч и создать хорошие условия для контратаки;
- нарушить наигранные связи и взаимодействия между линиями и отдельными игроками, воспрепятствовать проведению подготовительных операций для атаки;
- не допускать быстрого перехода соперника в нападение.

Защита, основанная на сочетании четкой, продуманной обороны ворот с активной борьбой за овладение мячом, позволяет перехватить инициативу и навязать сопернику неблагоприятный для него тактический рисунок игры. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальные действия. Действия против нападающего без мяча: не дать сопернику выйти на позицию, удобную для атаки своих ворот, либо получить мяч в этой позиции; перехватить мяч, адресованный «Своему» нападающему или лидеру соперника; воспрепятствовать передвижению соперника для взаимодействий, особо обращая внимание на блокировку рывка к воротам по центру площадки. Действия против нападающего с мячом: не дать сопернику прицельно бросить мяч по воротам; не допустить передачу мяча в опасном направлении; овладеть мячом.

Групповые действия. Групповые действия в защите предусматривают взаимодействия двух и трех игроков, направленные на помощь одного игрока другому для активного противодействия нападающим в типовых игровых ситуациях. Взаимодействия двух игроков. Один из способов взаимопомощи защитников - подстраховка. Она состоит в том, что игроки всегда готовы оказать определенную помощь друг другу, а также перейти на опеку нападающего, который обыграв защитника, реально угрожает корзине. Взаимодействие трех игроков в обороне включает конкретные способы нейтрализации тройки, малой восьмерки, скрестного выхода, сдвоенного заслона, наведение на двух игроков. Взаимодействие в численном меньшинстве. Часто, несмотря на все старания команды, в процессе игры складываются выгодные для противника положения, когда он может провести быстрый прорыв обороны. Борьба за отскок мяча у своих ворот - важный игровой момент, существенно влияющий на ход и общий результат игры. Командные действия - команда обороняет всем составом с помощью тактически целесообразных командных действий, она обладает достаточными возможностями для успешного решения самых трудных соревновательных задач. Концентрированная защита нацелена прежде всего на то, чтобы не дать противнику сделать удар по своим воротам.

Система личной защиты. Каждому игроку команды поручается опекать определенного игрока противника. Принцип личной опеки «игрок-игрок» способствует воспитанию чувства ответственности за качество индивидуальных оборонительных действий, позволяет распределить игроков защиты в соответствии с индивидуальными особенностями игроков нападения.

Система смешанной защиты. В тех случаях, когда в составе команды противника имеются игроки разного уровня подготовленности и явно выделяются игроки – лидеры нападения, целесообразно использовать

смешанную защиту, основанную на сочетании принципов личной опеки «игрок - игрока» и принципов зонной защиты. Защита против стремительного нападения. При борьбе с командой, хорошо владеющей стремительным нападением, прежде всего следует постараться сбить высокий темп, выгодный противнику.

3.7.Игровая подготовка.

Современный гандбол – игра как высокорослых, так и игроков среднего роста. Даже игроки задней линии имеют рост 194-205см, поэтому детские тренеры привлекают к занятиям гандболом и очень высоких мальчиков и девочек. Как правило, такие дети долгое время бывают неуклюжими, с замедленной реакцией. И тут на помощь приходят спортивные упражнения из различных видов спорта и подвижные игры. Упражнения являются единственным средством освоить элементы игры или повторять их до тех пор, пока не образуется необходимый навык. При выполнении упражнений должен соблюдаться дидактический принцип «от простого к сложному». Не соблюдение этого принципа может отбить у игроков, особенно у начинающих, охоту к занятиям. Игроки должны ясно понимать цель упражнений, с тем, чтобы они могли видеть, как упражнения помогают им достигать лучших результатов.

При обучении новым игровым приемам необходимо соблюдать следующие правила:

1. Объяснять упражнение и показать, как правильно его выполнять.
2. Предложить игроку проимитировать показанное упражнение и следить за правильностью движений.
3. Сделать замечание и указать путь исправления ошибок, если это необходимо.
4. Добиваться от игрока повторений правильного выполнения движений до тех пор, пока не будет сформирован навык, после чего возвращаться к выполнению этого упражнения, по мере необходимости поддерживая усвоенный навык.

Упражнения, способствующие развитию двигательных качеств из видов спорта:

Легкая атлетика:

- Ходьба и ее разновидности.

- Бег. Бег приставными шагами. Бег с ускорением. Ускорение в парах с сопротивлением. Ускорения из различных положений. Беговые упражнения (высоко поднимая колени, с захлестыванием голени, семенящий бег, прыжком с ноги на ногу). Эстафетный бег.

- Прыжки: на месте на двух ногах, на одной ноге, «Присядка», «присядка» с выбросом (поочередным) ног, прыжки со скакалкой, прыжки через скамейку, прыжки с тумбы на тумбу, прыжки на песке, в воде, на параллельных матах, прыжки с поясом (от пояса к полу прикреплены амортизаторы). Прыжки в длину с места, толчком двух ног. Тройной прыжок с места и разбега. Имитация движения конькобежцев.

- Бег «лягушкой».

- Бег «Раков».

- Упражнение «кенгуру» (с мячом в руках, через скакалку, с ведением мяча).

Акробатические упражнения:

- кувырки вперед, назад; прыжок-кувырок; стойки на голове и руках; перевороты в сторону, лазание по-пластунски.

- Опорные прыжки.

- Гимнастическая полоса препятствий (на скорость, на количество кругов).

- Упражнения по методу «круговой тренировки»: общего направления, гандбольного направления.

Плавание:

- проплывание заданных отрезков разными стилями: кролем, брассом, на спине;

- эстафетное плавание;

- игра «водное поло».

Подвижные игры решают сразу несколько задач:

1. Развитие двигательных качеств, таких как выносливость, ловкость, меткость, прыгучесть

2. Закрепление техники гандбольных элементов (передачи мяча, ловля мяча, финты, передвижения, броски, перехваты мяча).

Подвижные игры:

- «Воробьи, вороны»

- «Перебежки»

- «Собачки»

- «Охотники и утки»

- «Перестрелка»
- «Мяч капитану»
- «Догони передачами»
- «Футбол раков»
- «Перекидка мячей»
- «Коршун и наседка»
- «Американка»
- «Пятнышки»
- «Невод»
- «Бой петухов»
- «Вызов номеров»
- «Удочка»
- «Борьба за мяч»
- «Сохрани мяч»,
- «Защита укреплений»
- «Точно в цель».

Односторонние и двухсторонние игры по упрощенным правилам. Игра в мини-гандбол. Игра в пляжный гандбол.

3.8. Восстановительные мероприятия.

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах. 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.

Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, уровнем подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления применение водные процедуры гигиенического и закаливающего характера, фармакологические средства восстановления и витамины с учетом сезонных изменений релаксационные и дыхательные упражнения, спортивный массаж.

Применяются психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации).

3.9. Психологическая подготовка.

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

психических функций и психомоторных качеств. Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы. В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки. На занятиях 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.

3.10. Судейская и инструкторская практика.

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретает 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:

- построить группу и подать основные команды;
- провести разминку в группе;
- определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера;
- провести подготовку команды своего класса к соревнованиям;
- руководить командой класса на соревнованиях.

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

- составить положение о проведении первенства школы по гандболу;
- вести протокол игры;
- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером;
- провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно);
- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата;
- судить игры в качестве судьи в поле.

3.11. Требования к технике безопасности

Общие требования.

К занятиям спортивными и подвижными играми допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: - травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падении на мокром, скользком полу или площадке. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой. Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда. *Требования безопасности перед началом занятий.*

- Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

- Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин, гандбольных ворот и другого спортивного оборудования.
- Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
- Провести разминку.
- Тщательно проветрить спортзал.

Требования безопасности во время занятий.

- Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде тренера-преподавателя.
- Строго соблюдать правила проведения подвижной игры.
- Избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков
- При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

- При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру- преподавателю.
- При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.

Требования безопасности по окончании занятий.

- Снять спортивную обувь и спортивный костюм.
- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.
- Убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место.
- Провести влажную уборку и проветривание спортивного зала.

К спортивным соревнованиям допускаются учащиеся только основной медицинской группы, прошедшие дополнительно медицинский осмотр накануне соревнований и ознакомленные с мерами безопасности. Присутствие врача или медсестры на соревнованиях обязательно. Должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи. Наиболее типичные травмы: вывихи, переломы кисти и пальцев, разрывы ахиллова сухожилия, повреждения коленного и голеностопного суставов.

Чтобы исключить травмы, следует придерживаться следующих рекомендаций:

- соревнования проводить на спортивных площадках и в залах стандартных размеров, отвечающих требованиям правил игры;
- все участники должны быть в спортивной форме;
- перед игрой необходимо снять все украшения (браслеты, серьги, кольца и др.);
- ногти на руках должны быть коротко острижены. Очки должны быть закреплены резинкой и иметь роговую оправу;
- в процессе игры следует соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания судьи, преподавателя, тренера, капитана команды;
- игра должна проходить на сухой площадке;
- все острые и выступающие предметы должны быть загорожены гимнастическими матами или ограждены;
- соревновательные и тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами.

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФИОРИЕНТАЦИОННАЯ 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, терпимость, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, 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.

Воспитательная работа в условиях детско-юношеских спортивных школ, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера процесс. Вся деятельность тренера - и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с учениками проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Тем не менее, эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки спортсмена. При этом необходимо учитывать, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер.

Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Одна из причин разрыва знаний и поведения спортсменов кроется в неумении тренера выстроить методику передачи знаний по вопросам морали и права, обеспечить связь знаний с личным нравственным опытом спортсмена. Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена.

Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются прежде всего на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание. Поощрение спортсмена выражается в положительной оценке его действий и поступков. Оно может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Наказание спортсмена может выражаться в форме осуждения, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных фактах, а с учетом всего комплекса поступков.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками.

Важный фактор формирования спортивного коллектива - поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: торжественное посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др. Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он должен принять эти нормы, чтобы стать членом коллектива.

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;
- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их тренеров, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

Профориентационная работа должна формировать общие представления о современных профессиях, тренера-преподавателя, профессионального шахматиста, учителя физического воспитания. Давать первичные педагогические навыки, при обучении более слабых, игроков. Прививать навыки общения в коллективе. Воспитывать толерантность, терпимость. У современных школьников возникают трудности с профессиональным самоопределением. Поэтому задача – помочь в выборе как можно на более раннем этапе. Привитие логического

мышления позволяет значительно упростить задачу принятия верных решений.

Подростки часто предпочитают плыть по течению, а при принятии решений идут на поводу у родителей, друзей и рекламы. Поэтому важно научить их принимать решения самостоятельно, научить их быть лидерами в своей жизни.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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. Сопоставление результатов итогового контроля с нормативными данными позволяет объективно оценить степень подготовленности каждого спортсмена. Объективная оценка уровня подготовленности предполагает сопоставление демонстрируемых юными гандболистами результатов выполнения тестовых двигательных заданий с нормативным значением, представленным в таблицах.

Промежуточная аттестация обязательный вид контроля, позволяющий обучающемуся перейти на следующий уровень подготовки или на следующий год подготовки внутри уровня. Тестирование по ОФП, теории, уровня технико-тактической подготовленности обучающихся в спортивной школе осуществляется один раз в год: в конце учебного года. Нормативы для зачисления на каждый год подготовки, для вновь поступающих обучающихся, для перевода обучающихся школы, изложены в таблицах № 5 – 14.

По результатам сдачи контрольных нормативов обучающиеся переводятся по годам подготовки на следующий год уровня подготовки, в конце уровня сдача нормативов позволяет перейти на следующий уровень подготовки.

Итоговая аттестация в группе Б (У)-5 одновременно является тестом для окончания спортивной школы базового углубленного уровня (таблица № 15).

При успешной сдаче нормативов и ответов на теоретические вопросы, обучающийся получает документ об окончании спортивной школы.

*Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки для зачисления в группы базового уровня подготовки
первого года обучения Б - 1*

Таблица № 5

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,9 с)	Бег 30 м (не более 6,2 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
	Метание гандбольного мяча (размер №2) на дальность с места одной рукой (не менее 10 м)	Метание гандбольного мяча (размер №2) на дальность с места одной рукой (не менее 8 м)
	Метание гандбольного мяча (размер №2) двумя руками сидя (не менее 5 м)	Метание гандбольного мяча (размер №2) двумя руками сидя (не менее 4 м)
Силовая выносливость	Тройной прыжок (не менее 450 см)	Тройной прыжок (не менее 430 см)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,0 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)

*Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки соответствующие окончанию Б – 1, зачислению в группы
базового уровня подготовки второго года обучения Б - 2*

Таблица № 6

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,8 с)	Бег 30 м (не более 6,1 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
	Метание гандбольного мяча (размер №2) на дальность с места одной рукой (не менее 11 м)	Метание гандбольного мяча (размер №2) на дальность с места одной рукой (не менее 9 м)
	Метание гандбольного мяча (размер №2) двумя руками сидя (не менее 5,5 м)	Метание гандбольного мяча (размер №2) двумя руками сидя (не менее 4,5 м)
Силовая выносливость	Тройной прыжок (не менее 465 см)	Тройной прыжок (не менее 445 см)
Координация	Челночный бег 3x10 м	Челночный бег 3x10 м

	(не более 9,8 с)	(не более 10,3 с)
--	------------------	-------------------

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки соответствующие окончанию Б – 2, зачислению в группы базового уровня подготовки третьего года обучения Б - 3

Таблица № 7

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,7 с)	Бег 30 м (не более 6,0 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Метание гандбольного мяча (размер №2) на дальность с места одной рукой (не менее 12 м)	Метание гандбольного мяча (размер №2) на дальность с места одной рукой (не менее 10 м)
	Метание гандбольного мяча (размер №2) двумя руками сидя (не менее 6 м)	Метание гандбольного мяча (размер №2) двумя руками сидя (не менее 5 м)
Силовая выносливость	Тройной прыжок (не менее 480 см)	Тройной прыжок (не менее 460 см)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,6 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,1 с)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки соответствующие окончанию Б – 3, зачислению в группы базового уровня подготовки четвертого года обучения Б - 4

Таблица № 8

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,6 с)	Бег 30 м (не более 5,9 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
	Метание гандбольного мяча (размер №2) на дальность с места одной рукой (не менее 13 м)	Метание гандбольного мяча (размер №2) на дальность с места одной рукой (не менее 11 м)
	Метание гандбольного мяча (размер №2) двумя руками сидя (не менее 6,5 м)	Метание гандбольного мяча (размер №2) двумя руками сидя (не менее 5,5 м)
Силовая выносливость	Тройной прыжок (не менее 495 см)	Тройной прыжок (не менее 475 см)

Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,9 с)
-------------	--	--

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки соответствующие окончанию Б – 4, зачислению в группы базового уровня подготовки пятого года обучения Б - 5

Таблица № 9

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,5 с)	Бег 30 м (не более 5,8 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)
	Метание гандбольного мяча (размер №2) на дальность с места одной рукой (не менее 14 м)	Метание гандбольного мяча (размер №2) на дальность с места одной рукой (не менее 12 м)
	Метание гандбольного мяча (размер №2) двумя руками сидя (не менее 7 м)	Метание гандбольного мяча (размер №2) двумя руками сидя (не менее 6 м)
Силовая выносливость	Тройной прыжок (не менее 510 см)	Тройной прыжок (не менее 490 см)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,2 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,7 с)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки окончания обучения на базовом уровне, соответствующие зачислению в группы базового углубленного уровня подготовки первого года обучения Б (У) – 1

Таблица № 10

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,5 с)	Бег 30 м (не более 5,6 с)
Скоростно-силовые	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 10 м)	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 8 м)
	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 5,2 м)	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 4,2 м)
Силовая выносливость	Тройной прыжок с места (не менее 520 см)	Тройной прыжок с места (не менее 500 см)
Координация	Челночный бег 2x100 м	Челночный бег 2x100 м

	(не более 23,2 с)	(не более 25,2 с)
Техническое мастерство	Занимающиеся располагаются по центру на 6-ти метровой линии у стойки №1 с мячом. По сигналу начинаем выходы к стойкам № 2 и №3, располагающимися на 9-ти метровой линии на уровне штанг. При этом каждый раз обегая стойку №1. По 2-а касания стоек 2 и 3. После завершения касаний (выходов), игрок начинает движение от стойки № 1 в сторону противоположных ворот обводя 3 стойки стоящих на центральной линии, на расстоянии 3-х метров друг от друга. После прохождения стоек, он совершает бросок с 9-ти метровой линии в прыжке. Норматив считается законченным, после того, как мяч пересечет лицевую линию.	
	не более 24 с	не более 25 с

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки соответствующие окончанию Б (У) – 1, зачислению в группы базового углубленного уровня подготовки второго года обучения Б (У) – 2

Таблица № 11

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,3 с)	Бег 30 м (не более 5,4 с)
Скоростно-силовые	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 13 м)	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 11 м)
	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 6,2 м)	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 5,2 м)
Силовая выносливость	Тройной прыжок с места (не менее 570 см)	Тройной прыжок с места (не менее 550 см)
Координация	Челночный бег 2х100 м (не более 23,3 с)	Челночный бег 2х100 м (не более 26 с)
Техническое мастерство	Занимающиеся располагаются по центру на 6-ти метровой линии у стойки №1 с мячом. По сигналу начинаем выходы к стойкам № 2 и №3, располагающимися на 9-ти метровой линии на уровне штанг. При этом каждый раз обегая стойку №1. По 2-а касания стоек 2 и 3. После завершения касаний (выходов), игрок начинает движение от стойки № 1 в сторону противоположных ворот обводя 3 стойки стоящих на центральной линии, на расстоянии 3-х метров друг от друга. После прохождения стоек, он	

	совершает бросок с 9-ти метровой линии в прыжке. Норматив считается законченным, после того, как мяч пересечет лицевую линию.	
	не более 23 с	не более 24 с

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки соответствующие окончанию Б (У) – 2, зачислению в группы базового углубленного уровня подготовки третьего года обучения Б(У)–3

Таблица № 12

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,0 с)	Бег 30 м (не более 5,2 с)
Скоростно-силовые	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 17 м)	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 14 м)
	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 7,5 м)	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 6,3 м)
Силовая выносливость	Тройной прыжок с места (не менее 630 см)	Тройной прыжок с места (не менее 610 см)
Координация	Челночный бег 2х100 м (не более 23,4 с)	Челночный бег 2х100 м (не более 26,7 с)
Техническое мастерство	Занимающиеся располагаются по центру на 6-ти метровой линии у стойки №1 с мячом. По сигналу начинаем выходы к стойкам № 2 и №3, располагающимися на 9-ти метровой линии на уровне штанг. При этом каждый раз обегая стойку №1. По 2-а касания стоек 2 и 3. После завершения касаний (выходов), игрок начинает движение от стойки № 1 в сторону противоположных ворот обводя 3 стойки стоящих на центральной линии, на расстоянии 3-х метров друг от друга. После прохождения стоек, он совершает бросок с 9-ти метровой линии в прыжке. Норматив считается законченным, после того, как мяч пересечет лицевую линию.	
	не более 21 с	не более 22 с

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки соответствующие окончанию Б (У) – 3, зачислению в группы базового углубленного уровня подготовки четвертого года обучения Б(У)–4

Таблица № 13

Развиваемые физические	Контрольные упражнения (тесты)
------------------------	--------------------------------

качества	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,8 с)	Бег 30 м (не более 5,0 с)
Скоростно-силовые	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 21 м)	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 16,5 м)
	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 8,7 м)	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 7,2 м)
Силовая выносливость	Тройной прыжок с места (не менее 690 см)	Тройной прыжок с места (не менее 660 см)
Координация	Челночный бег 2х100 м (не более 23,45 с)	Челночный бег 2х100 м (не более 27,2 с)
Техническое мастерство	Занимающиеся располагаются по центру на 6-ти метровой линии у стойки №1 с мячом. По сигналу начинаем выходы к стойкам № 2 и №3, располагающимися на 9-ти метровой линии на уровне штанг. При этом каждый раз обегая стойку №1. По 2-а касания стоек 2 и 3. После завершения касаний (выходов), игрок начинает движение от стойки № 1 в сторону противоположных ворот обводя 3 стойки стоящих на центральной линии, на расстоянии 3-х метров друг от друга. После прохождения стоек, он совершает бросок с 9-ти метровой линии в прыжке. Норматив считается законченным, после того, как мяч пересечет лицевою линию.	
	не более 20 с	не более 21 с

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки соответствующие окончанию Б (У) – 4, зачислению в группы базового углубленного уровня подготовки пятого года обучения Б(У) – 5

Таблица № 14

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,6 с)	Бег 30 м (не более 4,9 с)
Скоростно-силовые	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 25 м)	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 19 м)
	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 10,2 м)	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 8 м)
Силовая выносливость	Тройной прыжок с места (не менее 760 см)	Тройной прыжок с места (не менее 690 см)

Координация	Челночный бег 2х100 м (не более 23,5 с)	Челночный бег 2х100 м (не более 27,8 с)
Техническое мастерство	Занимающиеся располагаются по центру на 6-ти метровой линии у стойки №1 с мячом. По сигналу начинаем выходы к стойкам № 2 и №3, располагающимися на 9-ти метровой линии на уровне штанг. При этом каждый раз обегая стойку №1. По 2-а касания стоек 2 и 3. После завершения касаний (выходов), игрок начинает движение от стойки № 1 в сторону противоположных ворот обводя 3 стойки стоящих на центральной линии, на расстоянии 3-х метров друг от друга. После прохождения стоек, он совершает бросок с 9-ти метровой линии в прыжке. Норматив считается законченным, после того, как мяч пересечет лицевою линию.	
	Не более 19 с	не более 20 с

*Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки для итоговой аттестации*

Таблица № 15

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,4 с)	Бег 30 м (не более 4,8 с)
Скоростно-силовые	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 27 м)	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 20 м)
	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 11 м)	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 8,2 м)
Силовая выносливость	Тройной прыжок с места (не менее 770 см)	Тройной прыжок с места (не менее 700 см)
Координация	Челночный бег 2х100 м (не более 23,6 с)	Челночный бег 2х100 м (не более 28 с)
Техническое мастерство	Занимающиеся располагаются по центру на 6-ти метровой линии у стойки №1 с мячом. По сигналу начинаем выходы к стойкам № 2 и №3, располагающимися на 9-ти метровой линии на уровне штанг. При этом каждый раз обегая стойку №1. По 2-а касания стоек 2 и 3. После завершения касаний (выходов), игрок начинает движение от стойки № 1 в сторону противоположных ворот обводя 3 стойки стоящих на центральной линии, на расстоянии 3-х метров друг от друга. После прохождения стоек, он	

	совершает бросок с 9-ти метровой линии в прыжке. Норматив считается законченным, после того, как мяч пересечет лицевую линию.	
	не более 17 с	не более 18 с

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Гандбол / Л.А. Латышкевич, И.Е. Турчин, Л.Р. Маневич; Под. Ред. Л.А. Латышкевича. – К.: высш.шк. Головное изд-во, 2001. – 199 с., 553 ил.
2. Дорохов, С.И. Системы проведения соревнований по спортивным играм (методология, моделирование): учеб. пособие / С. И. Дорохов ; М-во спорта, туризма и молодежной политики Рос. Федерации, Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2010. - 98 с. - Гриф УМО высш. учеб. заведений РФ по образованию в обл. физ. культуры.
3. Дорохов, С.И. Круговая система проведения соревнований по спортивным играм и ее (имитационная) компьютерная модель : учеб.-метод. пособие / С. И. Дорохов ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2010.
4. Дорохов, С.И. Кубковая система проведения соревнований по спортивным играм и ее компьютерная модель : учеб.-метод. пособие / С. И. Дорохов ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2010.
5. Игнатьева В.Я. Гандбол. Азбука спорта. – М.: ФиС, 2001
6. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ – М.: Советский спорт, 2003
7. Игнатьева, В.Я. Гандбол. Подготовка игроков в спортивных школах [Текст] : учебно- методическое пособие / В. Я. Игнатьева. - Москва : Советский спорт, 2013. - 287 с. - Библиогр.: с. 284. - ISBN 978-5-9718-0670-7 Инновационные технологии в

- спортивных играх: теория и практика : (сб. лекций) : учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры. Вып. 5 / Моск. гос. акад. физ. культуры. - Малаховка : [б. и.], 2010.
8. Игнатьева В.Я., Портнов ЮМ. Гандбол: Учебник для физкультурных вузов. - М.:ФОН, 1996.
 9. Клусов Н.П. Ручной мяч в школе: Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 1986.
 10. Клусов Н.П. Тактика гандбола. – М.: ФиС, 1986
 11. Макаров, Ю.М. Этапы возникновения, становления и развития гандбола: учебное пособие по направлениям 49.03.01 "Физическая культура" /
 12. Ю. М. Макаров, А. А. Рамзайцева, Ж. Б. Алексеев ; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2014. - 10 с. - Библиогр.: с. 109.
 13. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. – М.: ИКА, 1998. 320 с Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта гандбол. Приказ Минспорта России от 30.08.2013 г. № 679
 14. Правила по мини-гандболу, гандболу 7х7 и пляжному гандболу.
 15. Спортивные кружки и секции. - М., «Просвещение», 1986
 16. Сухомлинский В. О воспитании.- М.,1979г.
 17. Тхорев В.И. Рейтинговая методика оценки соревновательной деятельности квалифицированных гандболистов: Учебно-методическое пособие. – Краснодар, 1992
 18. Тихвинский С.Б., Хрущев С.В.72 Детская спортивная медицина: руководство для врачей – М.: Медицина, 1991
 19. Журналы «Физкультура и спорт» 2. «Физическая культура»: Учебное пособие Лях В. И. и др. М.,«Просвещение», 1997 год
 20. <http://www.mon.gov.ru/> - Министерство образования и науки Российской Федерации
 21. <http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»
 22. <http://www.window.edu.ru/> - информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»
 23. <http://www.school-collection.edu.ru/> - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;

24. <http://www.fcion.edu.ru/> - федеральный центр информационно – образовательных ресурсов.