

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЦЕНТРАЛЬНАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1**

Утверждаю
Директор МАУ ЦСШ № 1
Ершова С.С.
«*Ирина*» 2023 г.



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

Авторы-составители:
Малахова М.А. – инструктор-
методист

г. Наро-Фоминск

Оглавление

| | |
|--|----|
| I. Общие положения | 3 |
| 1. Дополнительная образовательная программа | 3 |
| 2. Цель программы | 3 |
| II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 3 |
| 3. Сроки реализации программы | 3 |
| 4. Объем программы | 3 |
| 5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 4 |
| 6. Годовой учебно-тренировочный план | 6 |
| 7. Календарь воспитательной работы | 7 |
| 8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 10 |
| 9. Планы инструкторской и судейской практики | 11 |
| 10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 11 |
| III. Система контроля | 13 |
| 11. Требования к результатам прохождения Программы | 13 |
| 12. Оценка результатов освоения Программы | 14 |
| 13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки | 15 |
| IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) | 18 |
| 14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки | 18 |
| 15. Учебно-тематический план | 80 |
| V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам | 86 |
| 16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гандбол» | 86 |
| VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 86 |
| 17. Материально-технические условия реализации Программы | 86 |
| 18. Кадровые условия реализации Программы | 91 |
| 19. Информационно-методические условия реализации Программы | 91 |

I. Общие положения

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

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, достижение максимально возможного уровня технико-тактической, физической, психологической и других видов спортивной подготовки, которые обусловлены спецификой вида спорта «гандбол», а также достижения высоких результатов в соревновательной деятельности.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

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

4. Объем Программы

Таблица 2

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | | |
|------------------|------------------------------------|------------|---|---------|---------|---------|---------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | до года | свыше года | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год | | |

¹ (зарегистрирован Минюстом России 05.12.2022, регистрационный № 71344).

| | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 24 |
| Общее количество часов в год | 312 | 413 | 520 | 624 | 728 | 832 | 936 | 1040 | 1248 |

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

Учебно-тренировочные занятия по гандболу проходят в форме групповых и смешанных занятий. Возможны индивидуальные занятия в целях подготовки различных амплуа.

Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы), являющиеся составной частью учебно-тренировочного процесса.

Таблица 3

| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | |
|---|--|---|---|---|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | |
| 1.1 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1.2 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, к кубкам России, Первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |

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

Спортивные соревнования

В соответствии с ФССП выделяют следующие требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "гандбол";

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Московской области, Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий Министерства спорта России, а также соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица 4

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | до года | свыше года | до трех лет | свыше трёх лет | | |
| Контрольные | - | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 |
| Отборочные | - | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Основные | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |

6. Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 5

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | | | | | |
|------------------------------|---|---|------------|--|------------|------------|------------|------------|---|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | | до года | свыше года | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год | | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | | | | |
| | | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 24 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | | |
| | | 2 | | 3 | | | | | 4 | |
| | | Наполняемость групп (человек) | | | | | | | | |
| | | мин.16 / макс. 22 | | мин. 12 / макс. 16 | | | | | мин. 5 / макс 12 | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 90,5 | 112 | 104 | 125 | 146 | 166,5 | 187 | 166,5 | 200 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 47 | 58 | 83 | 100 | 117 | 133 | 150 | 208 | 249,5 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | 25 | 62,5 | 75 | 87 | 100 | 112 | 145,5 | 187 |
| 4. | Техническая подготовка | 103 | 125 | 135 | 162 | 189 | 216,5 | 243,5 | 166,5 | 187 |
| 5. | Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка | 62,5 | 83 | 93,5 | 112 | 131 | 150 | 168,5 | 208 | 249,5 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | - | - | 21 | 25 | 29 | 33 | 37,5 | 41,5 | 50 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 9 | 13 | 21 | 25 | 29 | 33 | 37,5 | 104 | 125 |
| Общее количество часов в год | | 312 | 416 | 520 | 624 | 728 | 832 | 936 | 1040 | 1248 |

7. Календарный план воспитательной работы

Таблица 6

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|---|---|------------------|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - приобретение навыков ведения протоколов игр. | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; | В течение года |
| 2. | Здоровьесбережение | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - проведение спортивных мероприятий, в | В течение года |

| | | | |
|---|---|--|---|
| | | том числе игр, турниров, соревнований, фестивалей и пр., направленных на популяризацию здорового образа жизни; - проведение бесед, лекций, просмотр видеоматериала на тему здорового образа жизни. | |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - проведение бесед, лекций, просмотр видеоматериала на тему режима питания и отдыха. | В течение года |
| 2.3 | Формирование навыков индивидуального контроля | Ведение обучающимися дневника самоконтроля | В течении года / во время самостоятельно й подготовки |
| 3. Патриотическое воспитание обучающихся | | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных | В течение года |

| | | | |
|------|--|--|----------------|
| | | <p>праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;</p> <p>- играх, в том числе контрольных.</p> | |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | <p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p> | <p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течение года |

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Таблица 7

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|---|--|------------------|--|
| Этап начальной подготовки | Проведение «веселых стартов» для обучающихся | 1 раз в год | - составление положения; - составление отчета по итогам мероприятия. |
| | Проведение теоретического занятия | 1 раз в год | - подготовка наглядного материала для обучающихся. |
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Проведение теоретического занятия | 1 раз в год | - подготовка наглядного материала для обучающихся. |
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net |

9. Планы инструкторской и судейской практики.

В течение всего периода подготовки тренер должен привлекать спортсменов к организации занятий и проведению соревнований.

На учебно-тренировочном этапе спортсмены должны:

1. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Уметь составить конспект и провести разминку в группе.
3. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Уметь составить конспект и провести занятие с командой.
6. Уметь провести подготовку команды к соревнованиям.
7. Уметь руководить командой на соревнованиях.

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

1. Уметь составить положение для проведения соревнований по гандболу.
2. Уметь вести протокол игры.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
5. Участие в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
6. Уметь судить игры в качестве судьи в поле.

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства организуются специальные семинары по подготовке общественных тренеров и судей. Участники семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом.

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по гандболу, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с этапа начальной подготовки второго года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются путем планирования режима, организации питания и отдыха.

Начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований, но и в свободное время. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица 8

| Наименование мероприятия | Сроки | Ответственный |
|--|-----------------------|-------------------------------------|
| <p>Психолого-педагогические и медико-биологические средства:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на растяжение. - разминка; - массаж; - искусственная активизация мышц: - психорегуляция мобилизующей направленности. - чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности - комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный - душ - теплый/умеренно холодный/ теплый - психорегуляция реституционной направленности; - сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды | <p>в течении года</p> | <p>тренер, медицинский работник</p> |

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «гандбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «гандбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гандбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гандбол»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

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

Таблица 9

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|---|---|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1 | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | не более | |
| | | | 10,3 | 10,6 | 9,6 | 9,9 |
| 1.2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | кол-во раз | не менее | | не менее | |
| | | | 7 | 4 | 10 | 5 |
| 1.3 | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +1 | +3 | +2 | +4 |
| 1.4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 110 | 105 | 130 | 120 |
| 1.5 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | кол-во раз | не менее | | не менее | |
| | | | 21 | 18 | 27 | 24 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1 | Бег спиной вперед | м | не менее | | | |
| | | | 10 | | | |
| 2.2 | Бег с обеганием стоек слева-справа | м | не менее | | | |
| | | | 20 | | | |
| 2.3 | Ведение мяча | м | не менее | | | |
| | | | 10 | | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «гандбол»

Таблица 10

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | |
|---|--|-------------------|---------------------------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1 | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 6,0 | 6,2 |
| 1.2 | Бег на 1000 м | мин, с | не более | |
| | | | 5.50 | 6.20 |
| 1.3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | кол-во раз | не менее | |
| | | | 13 | 7 |
| 1.4 | | см | не менее | |

| | | | | |
|---|---|---|----------|------|
| | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | | +4 | +5 |
| 1.5 | Челночный бег 3x10 | с | не более | |
| | | | 9,3 | 9,5 |
| 1.6 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 140 | 130 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1 | Бег на 20 м с высокого старта с ведением мяча | с | не более | |
| | | | 4,7 | 5,2 |
| 2.2 | Челночный бег 50 м с высокого старта (2x6+2x9+20) | с | не более | |
| | | | 20,5 | 20,3 |
| 2.3 | Передача мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 с | кол-во раз | не менее | |
| | | | 16 | |
| 2.4 | Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень на расстоянии 6 м (12 попыток) | кол-во раз | не менее | |
| | | | 5 | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются | | |
| 3.2 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», первый юношеский спортивный разряд»,: спортивные разряды: - «третий спортивный разряд», «втор спортивный разряд» | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «гандбол»

Таблица 11

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | |
|---|---|-------------------|---------------------------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1 | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 4,4 | 4,8 |
| 1.2 | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | 8.10 | 10.00 |
| 1.3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | кол-во раз | не менее | |
| | | | 36 | 15 |
| 1.4 | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +11 | +15 |
| 1.5 | Челночный бег 3x10 | с | не более | |
| | | | 7,2 | 8,0 |
| 1.6 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 215 | 180 |

| | | | | |
|---|--|------------|----------|------|
| 1.7 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту) | кол-во раз | не менее | |
| | | | 49 | 43 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1 | Бег на 30 м с высокого старта с ведением мяча | с | не более | |
| | | | 5,0 | 5,3 |
| 2.2 | Челночный бег 150 м с высокого старта (2x6+2x9+2x20+2x40) | с | не более | |
| | | | 30,5 | 33,3 |
| 2.3 | Передача мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с | кол-во раз | не менее | |
| | | | 20 | 17 |
| 2.4 | Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40x40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток. | кол-во раз | не менее | |
| | | | 5 | |
| 2.5 | Комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадание в ворота) | кол-во раз | не менее | |
| | | | 3 | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1 | Спортивный разряд «первый спортивный разряд» | | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «гандбол»

Таблица 12

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | |
|---|---|-------------------|---------------------------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1 | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 4,4 | 5,0 |
| 1.2 | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | - | 9.50 |
| 1.3 | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | 12.40 | - |
| 1.4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | кол-во раз | не менее | |
| | | | 42 | 16 |
| 1.5 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +13 | +16 |
| 1.6 | Челночный бег 3x10 | с | не более | |
| | | | 6,9 | 7,9 |
| 1.7 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 230 | 185 |
| 1.8 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту) | кол-во раз | не менее | |
| | | | 50 | 44 |
| 1.9 | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | не менее | |
| | | | - | 20 |
| 2.0 | | м | не менее | |

| | | | | |
|---|--|------------|----------|-------|
| | Метание спортивного снаряда весом 700 г | | 35 | - |
| 2.1 | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| | | | - | 16.30 |
| 2.2 | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| | | | 23.30 | - |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1 | Бег на 30 м с высокого старта с ведением мяча | с | не более | |
| | | | 4,6 | 4,9 |
| 2.2 | Челночный бег 150 м с высокого старта (2x6+2x9+2x20+2x40) | с | не более | |
| | | | 27,5 | 30.0 |
| 2.3 | Передача мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с | кол-во раз | не менее | |
| | | | 25 | 22 |
| 2.4 | Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40x40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток. | кол-во раз | не менее | |
| | | | 8 | |
| 2.5 | Комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадание в ворота) | кол-во раз | не менее | |
| | | | 4 | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1 | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Этап начальной подготовки (до года)

Содержание материала для освоения техники игры

Техника нападения:

Перемещения

- Бег по прямой на различных дистанциях;
- Бег с подскоками: прыжки, толкаясь одной и двумя ногами;
- Бег с изменением направления;
- Бег с изменением скорости передвижения;
- Бег челночный на отрезках 3-10 м;
- Бег зигзагом, плавно обегая стойки.

Ведение мяча

- Ведение мяча на месте одноударное;
- Ведение мяча на месте многоударное;
- Ведение мяча многоударное в движении по прямой;

- Ведение мяча многоударное с изменением направления;
- Ведение мяча многоударное с изменением скорости рывком.

Ловля мяча

- Ловля мяча двумя руками на месте;
- Ловля мяча двумя руками в прыжке;
- Ловля мячей, летящих на разных уровнях;
- Ловля мячей, летящих справа, слева, спереди;
- Ловля мяча в параллельном движении с партнером;
- Ловля катящегося мяча;
- Ловля мяча, летящего навстречу;
- Ловля мяча с отскока от площадки.

Передача мяча

- Передача мяча двумя руками от груди с места;
- Передача мяча двумя руками из-за головы;
- Передача мяча одной рукой толчком с места.

Содержание материала для освоения тактических действий

Тактические действия в нападении:

Индивидуальные действия

- Уход от защитника, освобождение от опеки;
- Применение передачи при движении партнеров в одном направлении (поступательной);
- Применение передачи при встречном движении партнеров;
- Применение сопровождающей передачи.

Групповые действия

- Действия двух нападающих против одного защитника;
- Действия трех нападающих против двух защитников.

Командные действия

- Действия с целью выбора свободного места для взаимодействия;
- Тактические действия в защите.

Индивидуальные действия

- Опека игрока без мяча неплотная;
- Опека игрока без мяча плотная;
- Опека игрока с мячом.

Командные действия

- Личная защита по всему полю;
- Переход от нападения к защите и обратно.

Игровая подготовка

- Комплексные упражнения;
- Подвижные и подводящие игры;

- Мини-гандбол;
- Внутришкольные соревнования.

Этап начальной подготовки (свыше года)

Содержание материала для освоения приемов техники

Приемы техники нападения

Перемещения

- Бег с изменением скорости передвижения;
- Переход от бега спиной вперед к бегу лицом вперед и наоборот;
- Прыжки вверх, в сторону, вперед, отталкиваясь одной и двумя ногами;
- Бег зигзагом (с глубоким выпадом в сторону);
- Падение на бедро с перекатом на спину;
- Бег скрестными шагами вправо и влево;
- Прыжки, высоко поднимая бедро на расстоянии 5-10 м;
- Падение на руки с переходом на грудь.

Ведение мяча

- Ведение мяча многоударное с изменением направления;
- Ведение мяча с изменением скорости движения;
- Ведение мяча подбрасыванием;
- Ведение мяча с чередованием бегом – на месте;
- Ведение мяча подбрасыванием через стойку;
- Ведение мяча с преследованием защитника на месте;
- Ведение мяча с преследованием защитника в движении по дистанции;
- Ведение мяча с преследованием защитника.

Ловля мяча

- Ловля мяча, летящего на разном уровне из разных направлений;
- Ловля мяча двумя руками в прыжке на месте;
- Ловля (остановка) мяча одной рукой без захвата пальцами;
- Ловля мяча в прыжке в движении.

Передача мяча

- Передача мяча хлестом сверху на дальнее расстояние;
- Передача мяча хлестом сверху и сбоку с разбега в опорном положении;
- Передача мяча в прыжке в движении;
- Передача мяча в прыжке в движении партнеров без смены и со сменой мест;
- Передача мяча с активным сопротивлением защитника;
- Передача мяча с преодолением помех от пассивного и активного защитника;
- Передача мяча на месте и в движении за спиной, за головой.

Бросок мяча

- Бросок мяча хлестом сверху с отраженным отскоком;

- Бросок в прыжке, отталкиваясь разноименной ногой;
- Бросок в падении с приземлением на руки;
- Штрафной бросок;
- Бросок в опорном положении хлестом сбоку с восходящей траекторией;
- Бросок в прыжке хлестом сверху с отраженным отскоком;
- Замах вверх - бросок хлестом сбоку на уровне головы защитника;
- Замах вверх - бросок хлестом сбоку под руками защитника;
- Замах вверх - бросок хлестом сбоку с наклоном туловища;
- Бросок в падении с приземлением на руки;
- Штрафной бросок в падении.

Приемы техники защиты

- Рывки в защитной стойке (1-5 м) лицом, спиной и боком вперед;
- Выбивание мяча при ведении противника на месте;
- Выбивание мяча при ведении шагом и бегом;
- Блокирование мяча двумя руками сверху на месте;
- Опека нападающего в защитной стойке;
- Блокирование мяча двумя и одной руками;
- Блокирование мяча в прыжке.

Приемы техники вратаря

- Стойка вратаря, перемещения;
- Задержание мяча руками сверху, сбоку, снизу;
- Задержание мяча одной ногой выпадом;
- Задержание мяча двумя ногами смыканием ступней.

Содержание материала для освоения тактических действий

Тактические действия в нападении

Индивидуальные действия

- Применение броска с открытой позиции;
- Применение броска с закрытой позиции;
- Финты перемещением и открытый уход без мяча;
- Финты перемещением и открытый уход с мячом;
- Уход от защитника скрытый и выбор места для взаимодействия с партнером.

Групповые действия

- Заслон защитнику сбоку;
- Заслон защитнику спереди;
- Взаимодействия при вбрасывании из-за боковой линии;
- Параллельное взаимодействие двух-трех нападающих без «стягивания» защитников;
- Параллельное взаимодействие двух нападающих «на стягивание» защитников;
- Параллельное взаимодействие трех нападающих «на стягивание» защитников;
- Позиционное нападение
- Взаимодействия при свободном броске.

Командные действия

- Стремительное нападение отрывом;
- Позиционное нападение.

Тактические действия в защите

Индивидуальные действия

- Опека игрока без мяча неплотная;
- Опека игрока без мяча плотная: выбор места расположения перед нападающим в зависимости от близости игрока с мячом.

Групповые действия

- Переключение на опеку игрока сменой подопечных;
- «Разбор» игроков при наличии мяча;
- Применение групповых взаимодействий (параллельно и скрестно).

Командные действия

- Личная защита по всему полю.

Общая физическая подготовка

Развитие силовых способностей

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий.

Режимы проявления силы: преодолевающий, уступающий и статический.

Для воспитания силовых качеств используются следующие средства:

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

Примерные упражнения для физической подготовки представлены на рисунке 1.

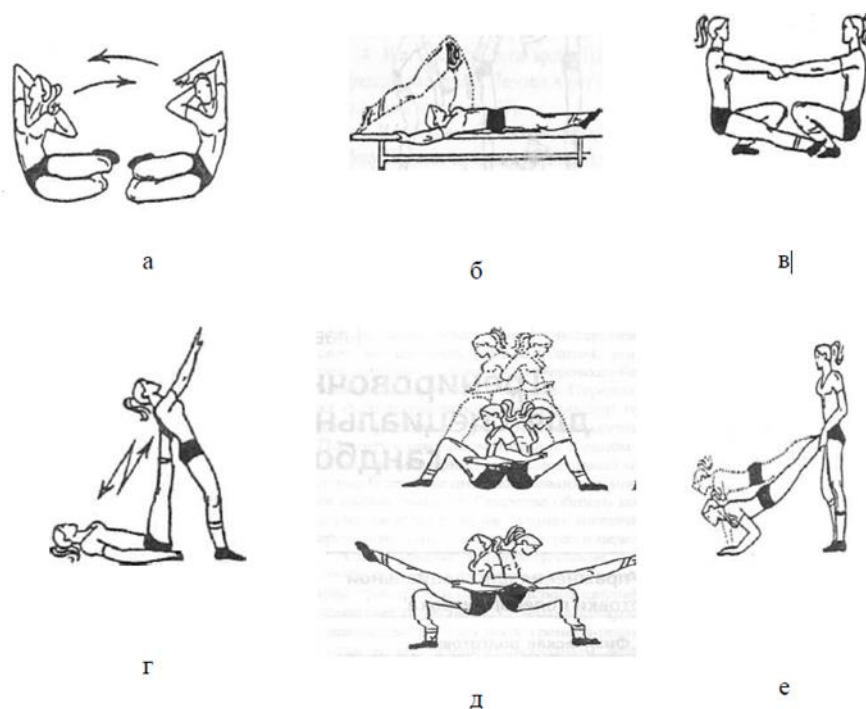


Рисунок 1 (а-е). Упражнения для силовой подготовки гандболиста.

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

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

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

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

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

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

Развитие скоростных способностей

Средствами воспитания быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной и около предельной скоростью. Их объединяют в три основные группы:

- упражнения, направленно воздействующие на быстроту реакции, скорость выполнения отдельных движений, улучшение частоты движений, улучшение стартовой скорости;

- упражнения, комплексно воздействующие на все основные компоненты скоростных способностей (спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства);

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

Развитие ловкости

К основным методическим приемам воспитания координационных способностей относятся следующие.

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

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

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

4. Зеркальное выполнение упражнений.

5. Ограничение площади опоры при выполнении двигательных заданий.

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

7. Кувырки, перевороты.

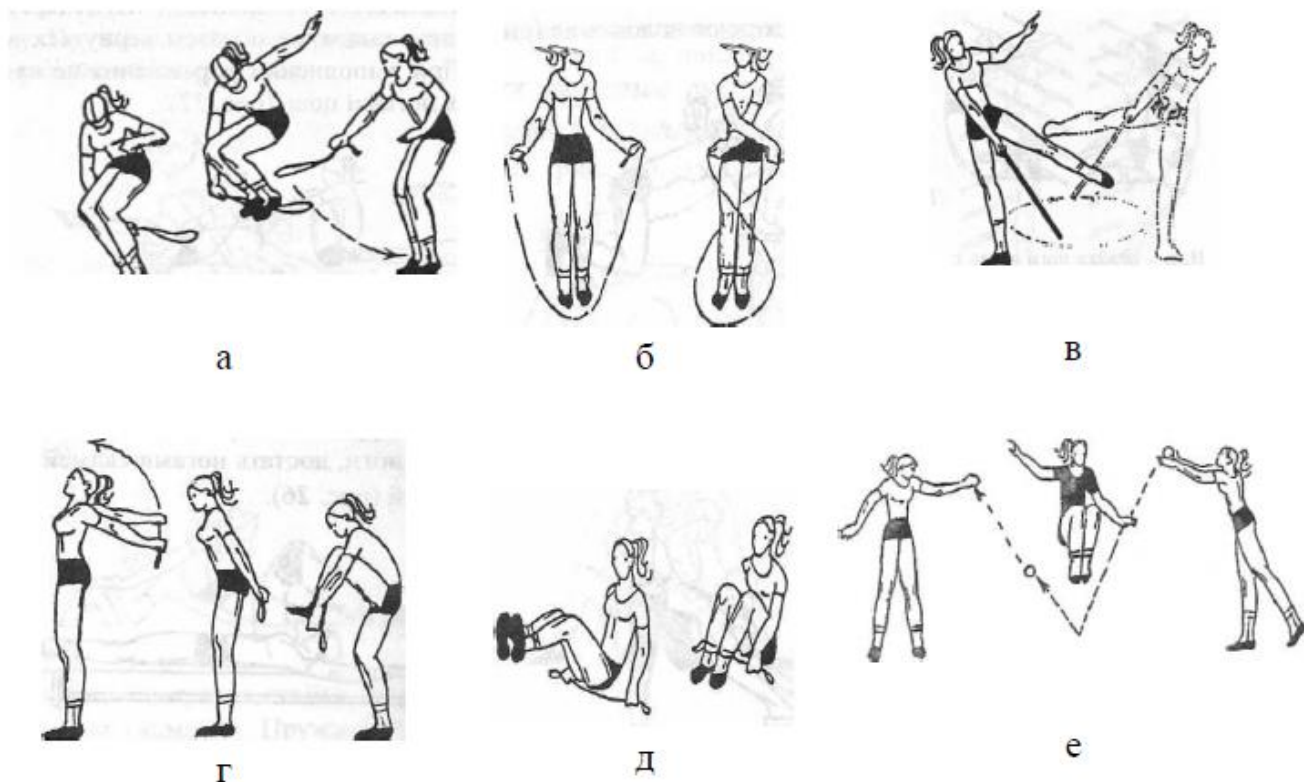


Рисунок 2 (а-е). Упражнения для развития ловкости гандболиста.

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

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

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

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

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

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

Развитие гибкости

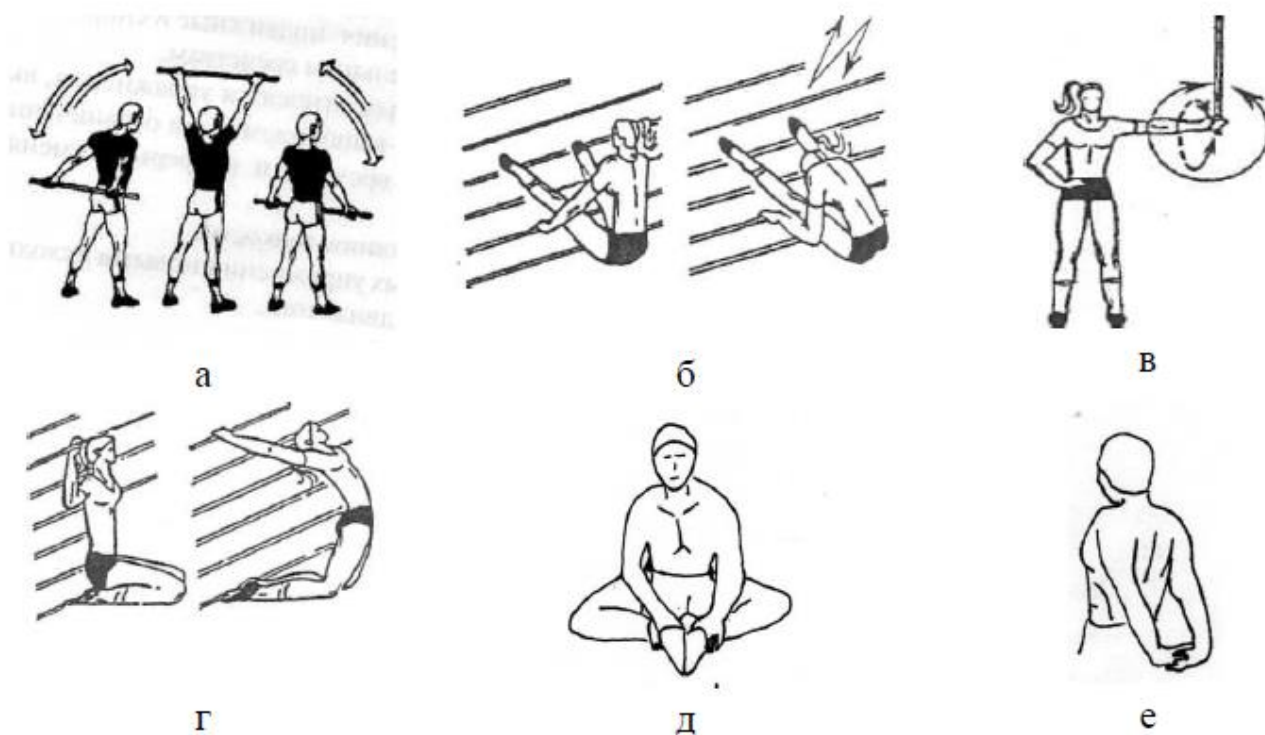


Рисунок 3 (а-е). Упражнения для развития гибкости гандболиста.

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

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

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

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

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

е – Соединив кисти за спиной, рывки руками вверх.

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

Развитие выносливости

Методы и характерные показатели нагрузки при воспитании общей выносливости

Таблица 13

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

Специальная физическая подготовка

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

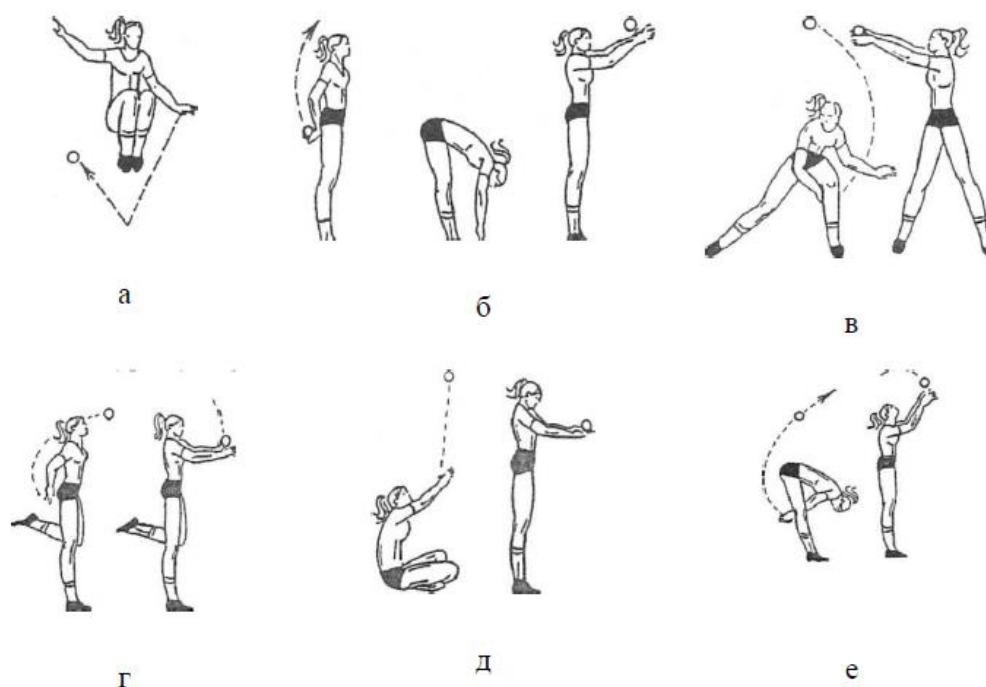


Рисунок 4 (а-е). Упражнения с мячами

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

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

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

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

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

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

Все передачи мяча на месте, в движении, в прыжке на различные расстояния выполнять правой и левой руками поочередно, в различных перестроениях: за мячом, в противоположную сторону от направления передачи, по диагонали прямоугольника и др.

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

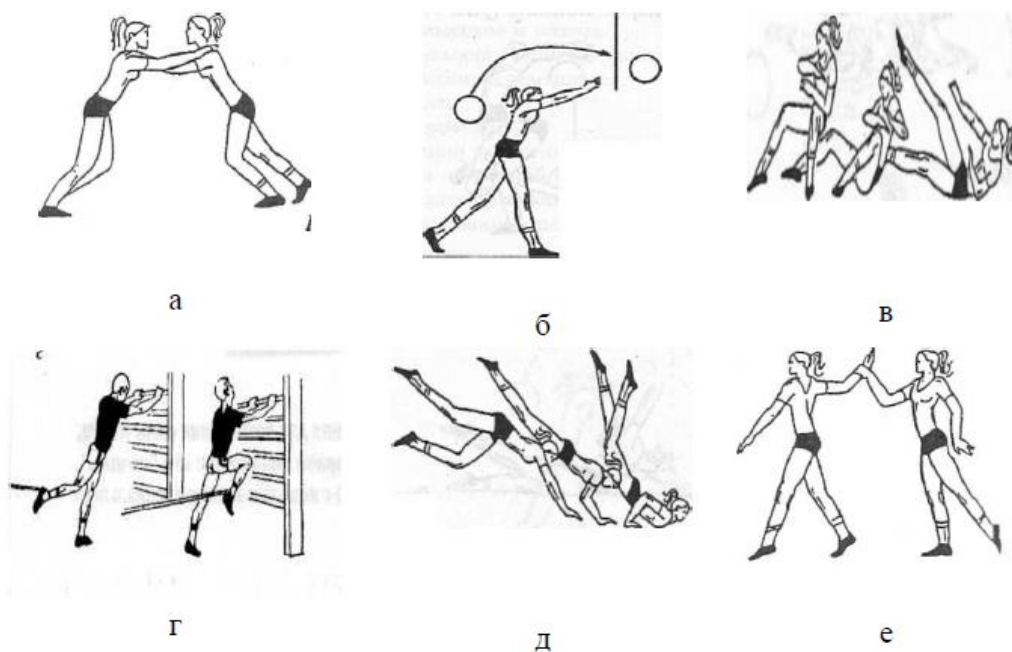


Рисунок.5 (а-е). Упражнения для совершенствования технических приемов.

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

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

в – Из основной стойки, с шагом или выпадом в сторону повернуться спиной в эту же сторону и, касаясь тазом площадки, выполнить перекат на спину (подводящее упражнение для освоения броска в падении).

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

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

е – Имитация броска мяча, преодолевая сопротивление партнера.

Техническая подготовка

Формирование приемов перемещения

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

Формирование приемов ведения мяча

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

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

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

Формирование приемов ловли и передачи мяча

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

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

- вырывание мяча у партнера из двух рук.
- перекладывание и жонглирование мячом на месте и в движении.

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

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

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

Упражнения в парах

1. Игроки в парах на расстоянии 3-5 м выполняют передачи мяча друг другу различными способами:

- двумя руками от груди толчком;
- двумя руками из-за головы;
- с отскоком от поверхности площадки;
- одной рукой за спиной, за головой, хлестом сверху, сбоку;
- с места, с разбега различными способами.

2. Один игрок подбрасывает, не добрасывает, перебрасывает, бросает мяч в сторону от партнера, другой ловит мяч.

3. Пять-шесть пар игроков располагаются в площади вратаря. По сигналу тренера, перемещаясь, но не выходя из площади вратаря, игроки передают мяч друг другу.

Упражнения в ловле и передаче мяча в тройках

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

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

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

Упражнения групповые в ловле и передаче мяча

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

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

- становиться в конец своей колонны после передачи мяча;

- переходить в колонну вслед за мячом;
- переходить в колонну, из которой получил мяч.

Формирование приемов техники броска мяча

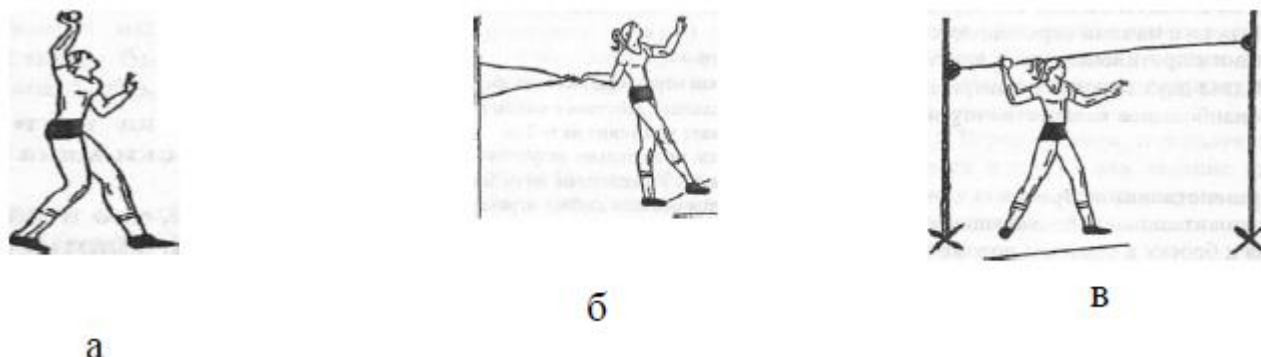


Рисунок. 6 (а-в). Упражнения для обучения броскам по воротам

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

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

в – Метание специального «мяча» по направляющей проволоке, которая крепится на разной высоте, для закрепления правильного положения руки при разгоне мяча сверху, сбоку и снизу.

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

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

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

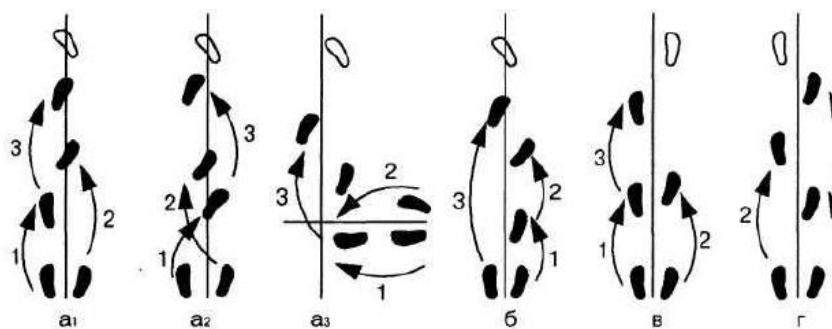


Рисунок 7. Схемы разбегов при броске правой рукой.

Броски в двухопорном положении:

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

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

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

б – с подскоком на правой ноге (1);

в – с приставным шагом правой ногой.

Бросок в одноопорном положении:

г – с разбега обычными шагами.

Формирование приемов техники защиты

Выбивание мяча

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

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

Блокирование мяча

Для овладения блокированием мяча используются следующие практические задания:

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

Тактическая подготовка

Применяются различные игры со звуковыми и зрительными сигналами, с выбором вариантов решения простейших игровых задач. Передача мяча в различных перестроениях (по кругу, в треугольнике, встречном) помогает воспитывать необходимую гандболисту ориентировку.

Применяют упражнения в передаче мяча, где направление движения игрока не совпадает с направлением полета мяча. Введение пассивного и активного сопротивления условного противника значительно усложняет упражнения и делает их более эффективными.

Важно ставить задачу выбора не более чем из двух вариантов. Необходимо знакомить учеников с простейшими схемами перестроений, изображенными на

плакатах; просматривать вместе с ними игры старших ребят и мастеров гандбола, заостряя внимание на слаженности действий игроков.

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

1. Сохранение заданного расстояния и позиции перед перемещающимся нападающим.

2. Быстрое перемещение из обусловленной позиции и перехват мяча, летящего к опекаемому нападающему.

3. Противодействие получению мяча нападающим в определенной зоне.

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

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

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

Средствами обучения командной тактике служат теоретические занятия на макете площадки, специальные игровые задания, учебные матчи.

Игровая (интегральная) подготовка

Игровая подготовка направлена на формирование у юных гандболистов способности применять технико-тактические умения в различных игровых условиях.

На начальном этапе подготовки используются игры с простыми правилами.

«Передача мячей в колоннах». Участники выстраиваются в несколько колонн с дистанцией вытянутой руки. У направляющих в руках по мячу. По сигналу стоящие впереди передают мяч над головой стоящему сзади. Последний игрок в колонне, получив мяч, бежит с ним справа от своей колонны на место направляющего. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не побывают в конце колонны. Выигрывает команда, чей игрок раньше принесет мяч. При потере мяча его поднимают и продолжают игру. Передавать мяч можно только своему соседу. Следует разнообразить способ передачи мяча (сбоку, под ногами и т.п.).

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

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

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

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

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

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

«Борьба за мяч». Две команды играют на волейбольной или на другой площадке. У одной из них мяч. Задача ее игроков – выполнить определенное число передач мяча. Цель игроков другой команды – перехватить мяч. После потери мяча или по истечении определенного времени команды меняются ролями.

«Салки».

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

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

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

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

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

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

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

Первоначально мяч в игру вводит судья, а далее начальной броска нет. Даже когда мяч побывал в воротах, в игру его вводит вратарь, передавая своим игрокам на другую половину поля. Сначала нападает одна половина первой команды, а когда она потеряла мяч, в атаку должны идти их противники, но на другой половине поля. Если игроки в защите перехватили мяч, то они должны отправить его на другую сторону площадки своим нападающим. Через среднюю линию можно делать замены, игроки могут таким образом становиться то нападающими, то защитниками.

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

«Мини-гандбол» по упрощенным правилам. В двухсторонней игре с мячом в руках делать более трех шагов, после потери мяча снова выполнять ведение и др. Главное требование – не заступать с мячом в руке ни в свою, ни чужую зону вратаря.

Контрольные и календарные игры. Участие в соревнованиях – необходимый компонент подготовки юных гандболистов. В течение первого года можно играть по упрощенным правилам на первенство спортивной школы.

Примерное содержание занятий гандболистов на этапе начальной подготовки

Занятие № 1

Задача: знакомство с группой.

Подготовительная часть – 30 мин.

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

Основная часть – 70 мин.

Подвижные игры «Пятнашки», «Борьба за мяч» теннисным мячом и др.
Заключительная часть – 20 мин.
Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов тренировки.

Занятие № 2

Задача: знакомство с группой, беседа.

Подготовительная часть – 30 мин.

Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения – разминка.

Основная часть – 70 мин.

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

2. Игра «Подвижные ворота» теннисным мячом.

Заключительная часть – 20 мин.

Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие № 3

Задача: знакомство с группой.

Подготовительная часть – 30 мин.

Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения – разминка.

Основная часть – 70 мин.

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

2. Игра «Борьба за мяч» теннисным мячом.

Заключительная часть – 20 мин.

Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие № 4

Задача: воспитание ловкости.

Подготовительная часть – 20 мин.

Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения – разминка.

Основная часть – 80 мин.

1. Упражнения на ловкость с теннисным мячом: ловля подброшенного мяча с отскока от поверхности площадки.

2. Бросок теннисного мяча в стену и ловля с отскока от стены.

3. Броски и ловля мяча сзади через левое и правое плечо. Броски двумя руками над головой из-за спины и ловля мяча.

4. Игра «Вышибало» теннисным мячом.

Заключительная часть – 20 мин.

Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие № 5

Задача: формирование приемов ходьбы, бега, передачи мяча.

Подготовительная часть – 20 мин:

Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения.

Основная часть – 85 мин.

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

Заключительная часть – 15 мин.

Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие № 6

Задача: воспитание гибкости, ловкости, формирование приемов ловли.

Подготовительная часть – 35 мин.

Ходьба. Бег с подскоками, с перепрыгиванием невысоких препятствий.

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

Основная часть – 70 мин.

1. Бег с изменением направления (повороты), с изменением скорости передвижения.
2. Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание и ловля с отскока от пола, от стены.
3. Игра «Укрыть мяч».

Заключительная часть – 15 мин.

Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие № 7

Задача: воспитание гибкости, формирование приема ведения мяча.

Подготовительная часть – 20 мин.

Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения.

Основная часть – 80 мин.

1. Упражнения у шведской стенки, взявшись за рейку: наклоны, прогибы, растягивания.
2. Ведение мяча на месте одноударное и многоударное.
3. Ведение мяча одноударное и многоударное с преследованием на расстоянии 3-4 м.
4. Игра в «Мини-гандбол» по упрощенным правилам.

Заключительная часть – 20 мин.

Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие № 8

Задача: воспитание ловкости, формирование техники ведения мяча.

Подготовительная часть – 20 мин

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

Общеразвивающие упражнения.

Основная часть – 80 мин.

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

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

3. Ведение мяча лежа на спине или животе. По сигналу быстро встать и выполнить рывок на 5-6 м, продолжая ведение мяча.

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

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

Занятие № 9

Задача: формирование приемов техники защиты и нападения. Подготовительная часть - 20 мин.

Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения.

Основная часть – 80 мин.

1. Перемещение вперед-назад-в сторону в стойке защитника.

2. Бег челночный 3-20 м, бег зигзагом около стоек.

3. Ведение мяча, передвигаясь прыжками, скрестными шагами, двигаясь спиной вперед, с поворотом на 180.

Упражнения в парах.

1. Передача мяча на месте по прямой и навесной траекториям полета.

2. Ловля мяча сбоку в движении.

3. Передача при встречном движении партнеров.

4. Игра «Подвижные ворота».

Заключительная часть – 20 мин.

Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие № 10

Задача: формирование приемов ведения, ловли и передачи мяча. Подготовительная часть – 15 мин.

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

Общеразвивающие упражнения.

Основная часть – 65 мин.

Упражнения в парах.

1. На расстоянии 20 м постепенно сближаясь, передача и ловля мяча, летящего навстречу.

2. То же, но передача и ловля мяча с отскоком от площадки.

3. Игрок ведет мяч, обводит партнера, возвращается на свою позицию и передает ему мяч.

4. Игра «Борьба за мяч».

Заключительная часть – 10 мин.

Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие №11

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

Подготовительная часть – 15 мин.

Общеразвивающие упражнения.

Основная часть – 90 мин.

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

Заключительная часть – 15 мин.

Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие №12

Задача: формирование ловли, передачи и блокирования мяча.

Подготовительная часть – 20 мин.

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

Общеразвивающие упражнения.

Основная часть – 80 мин.

Упражнение в тройках.

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

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

Занятие №13

Задача: формирование техники передачи и броска мяча в прыжке.

Подготовительная часть – 20 мин.

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

Основная часть – 80 мин.

Упражнения в парах.

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

Заключительная часть – 20 мин.

Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие №14

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

Подготовительная часть – 20 мин.

Ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения.

Основная часть – 80 мин.

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

Заключительная часть – 20 мин.

Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие №15

Задача: индивидуальные тактические действия опека и уход от опеки.

Подготовительная часть – 20 мин.

Ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения.

Основная часть – 80 мин.

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

Заключительная часть – 20 мин.

Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие №16

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

Подготовительная часть – 20 мин.

Ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения.

Основная часть – 80 мин.

Упражнения в парах.

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

Заключительная часть – 20 мин.

Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие №17

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

Подготовительная часть – 20 мин.

Ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения.

Основная часть – 80 мин.

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

Заключительная часть – 20 мин.

Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие №18

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

Подготовительная часть – 20 мин.

Ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения.

Основная часть – 80 мин.

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

Заключительная часть – 20 мин.

Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие №19

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

Подготовительная часть – 20 мин.

Ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения.

Основная часть – 80 мин.

1. Бросок мяча в двухопорном положении с разбега с подскоком.

2. Понятие о позиционном нападении 4:4.
3. Личная защита по всему полю.
4. Переход от нападения к защите и обратно.
5. Игра «2 по 3х3».

Заключительная часть – 20 мин.

Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие № 20

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

Подготовительная часть – 20 мин.

Ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения.

Основная часть – 80 мин.

1. Бросок мяча хлестом сверху в одноопорном положении с разбега обычными шагами.
2. Бросок хлестом сверху в двухопорном положении с разбега со скрестным шагом.
3. Блокирование мяча двумя руками сверху.
4. Игра «Мяч капитану».

Заключительная часть – 20 мин.

Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие 21

Задача: воспитание игровой ловкости, освоение техники опорного броска.

Подготовительная часть – 20 мин.

Ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения.

Основная часть – 80 мин.

1. Перемещение вперед-назад в стойке защитника.
2. Бег челночный, бег зигзагом – обводка стоек.
3. Ловля мяча сбоку в движении в парах.
4. Передача мяча в парах на месте по прямой и навесной траекториям полета мяча.
5. Бросок хлестом сверху в двухопорном положении с разбега с подскоком.
6. Игра «Запрещенное движение».

Заключительная часть – 20 мин.

Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие 22

Задача: освоение приемов ловли, передачи и броска мяча.

Подготовительная часть – 20 мин.

Салки. Общеразвивающие упражнения.

Основная часть – 80 мин.

1. Передача мяча игроку во встречную колонну, уход в конец своей колонны.
2. По сигналу игроки ведут мяч до противоположной колонны, передают его переднему игроку и становятся в конец встречной колонны.
3. Передача мяча в парах на месте по прямой и навесной траекториям полета мяча.

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

5. Игра «Мини-гандбол».

Заключительная часть – 20 мин.

Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие 23

Задача: воспитание игровой ловкости.

Подготовительная часть – 20 мин.

Игра «Салки». Общеразвивающие упражнения.

Основная часть – 80 мин.

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

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

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

Далее игроки меняются ролями.

4. Игра «Мини-гандбол».

Заключительная часть – 20 мин.

Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие 24

Задача: воспитание ловкости, формирование приемов ухода от опеки.

Подготовительная часть – 20 мин.

Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения.

Основная часть – 80 мин.

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

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

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

4. Игра в гандбол «2 по 3х3».

Заключительная часть – 20 мин.

Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие 25

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

Подготовительная часть – 30 мин.

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

Основная часть – 75 мин.

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

Заключительная часть – 15 мин.

Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие 26

Задача: формирование игровых действий в нападении и защите.

Подготовительная часть – 20 мин.

Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.

Основная часть – 80 мин.

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

Заключительная часть – 20 мин.

Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие 27

Задача: воспитание силы, необходимой для выполнения броска,

Подготовительная часть – 20 мин.

Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения.

Основная часть – 80 мин.

1. Бег и прыжки по разметкам с точной постановкой ноги по ритмичной дорожке.
2. Упражнения с набивными мячами: наклоны, вращения туловища, подбрасывание мяча, метание вперед и назад двумя руками, прыжки через мяч.
3. Игра «Укрыть мяч».
4. Игра «Мини-гандбол».

Заключительная часть – 20 мин.

Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие 28

Задача: освоение умения блокировать мяч руками.

Подготовительная часть – 20 мин.

Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения.

Основная часть – 80 мин.

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

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

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

4. Игра «Мини-гандбол».

Заключительная часть – 20 мин.

Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие 29

Задача: формирование умения блокировать мяч руками.

Подготовительная часть – 20 мин.

Ходьба. Бег. Прыжки. Общеразвивающие упражнения.

Основная часть – 80 мин.

1. Построение в две встречные колонны. У переднего игрока одной из колонн мяч.

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

2. По сигналу ведение до встречного партнера, обвести его, вернуться к своей колонне, передать мяч впереди стоящему и уход в конец своей колонны.

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

4. Игра «Мини-гандбол».

Заключительная часть – 20 мин.

Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие 30

Задача: освоение броска в опорном положении.

Подготовительная часть – 20 мин

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

Основная часть – 80 мин.

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

2. Упражнения в парах.

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

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

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

6. Игра «2 по 3х3».

Заключительная часть – 20 мин.

Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие 31

Задача: воспитание игровой ловкости.

Подготовительная часть – 20 мин.

Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения.

Основная часть занятия – 80 мин.

1. Построение в две встречные колонны. Между колоннами натянута веревка на высоте 1,2 м. Передача мяча под веревкой, уход в конец своей колонны.
2. То же, но уход во встречную колонну под веревкой.
3. Ведение мяча, проходя под веревкой, и передача игроку во встречную колонну.
4. Игра «Мини-гандбол».

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

Занятие 32

Задача: формирование умения блокировать игрока с мячом.

Подготовительная часть – 20 мин.

Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения.

Основная часть – 80 мин.

1. Упражнения в парах.
2. Двое спортсменов поочередно ведут мяч, продвигаясь по краям коридора шириной 2 м. Игрок без мяча (защитник) преграждает им путь, передвигаясь от одного к другому. Игроки меняются ролями.
3. Игрок ведет мяч, а другой без мяча преграждает ему путь, отступая назад. Необходимо обвести защитника. Игроки меняются ролями.
4. Бросок в прыжке в угловые мишени в воротах.
5. Бросок в прыжке в ворота с вратарем.
6. Игра «Волк во рву».

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

Занятие 33

Задача: воспитание игровой ловкости.

Подготовительная часть – 20 мин.

Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения.

Основная часть – 80 мин.

1. Три гандболиста становятся в треугольник, стороны которого равны 4-5 м. Каждый игрок владеет мячом, по сигналу они подбрасывают мячи над собой, затем быстро перемещаются на место партнера и ловят его мяч. Направление перемещения указывается.
2. Игрок 2 держит за талию игрока 1. Игрок 3 поочередно передает мячи игроку 1, но немного в сторону, а тот, преодолевая сопротивление, старается поймать мяч и передать обратно.
3. В парах передача мяча дальняя на 5-7 м в опорном положении с разбега с подскоком
4. Бросок мяча в опорном положении с разбега с подскоком.
5. Игра «Мини-гандбол».

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

Занятие 34

Задача: воспитание игровой ловкости.

Подготовительная часть – 10 мин.

Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения.

Основная часть – 80 мин.

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

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

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

4. Игра «Мини-гандбол».

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

Занятие 35

Задача: воспитание игровой ловкости.

Подготовительная часть – 20 мин.

Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения.

Основная часть – 80 мин.

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

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

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

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

5. Игра «Мини-гандбол».

Заключительная часть – 20 мин.

Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие 36

Задача: воспитание игровой ловкости, освоение броска мяча.

Подготовительная часть – 20 мин.

Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения.

Основная часть – 80 мин.

1. Упражнение в тройках.
 2. Каждая тройка владеет одним мячом. Два игрока, передавая друг другу мяч различными способами, стремятся коснуться рукой третьего.
 3. Игроки перемещаются вперед и, двигаясь по «восьмерке», передают мяч друг другу.
 4. Броски мяча в ворота, на линии ворот лежит гимнастическая скамейка. Попадание в скамейку обязательно
 5. Гандболист выполняет броски мяча в ворота с сопротивлением защитника. Задача нападающего – бросить мяч в нижнюю часть ворот так, чтобы мяч, ударившись о площадку, перескочил через скамейку, стоящую на линии ворот.
 6. Игра «2 по 3х3».
- Заключительная часть – 20 мин.
Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие 37

Задача: воспитание игровой ловкости.

Подготовительная часть – 10 мин.

Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения.

Основная часть – 70 мин.

Упражнения в парах (расстояние 4-6 м).

1. Передача мяча хлестом сверху в прыжке с разбега в 3 шага.
2. Передача мяча в пол с отскоком в прыжке с разбега в 3 шага. Ловля мячей, летящих на разных уровнях.
3. Ведение мяча многоударное и передача в прыжке.
4. Блокирование игрока, не владеющего мячом и владеющего мячом.
5. Уход от защитника, освобождение от опеки имитацией передачи в прыжке.
6. Игра «Мини-гандбол».

Заключительная часть – 20 мин.

Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие 38

Задача: воспитание игровой ловкости, ловли и передачи мяча.

Подготовительная часть – 20 мин.

Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения.

Основная часть – 85 мин.

Упражнения в парах (расстояние 4-6 м).

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

Заключительная часть - 15 мин.

Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие 39

Задача: воспитание игровой ловкости, освоение бросков с разбега.

Подготовительная часть – 15 мин.

Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения.

Основная часть – 85 мин.

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

Заклучительная часть – 20 мин.

Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие 40

Задача: освоение бросков с различными разбегами, игровой ловкости.

Подготовительная часть – 15 мин.

Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения.

Основная часть – 85 мин.

Упражнения в парах.

1. Нападающий ловит мяч от партнера (защитника) и выполняет поочередно бросок хлестом сверху с разбега со скрестным шагом и с подскоком. Защитник блокирует броски двумя руками. После 4 бросков меняются местами.
2. Показать бросок хлестом сверху, а выполнить бросок хлестом сбоку.
3. Бросок в прыжке с разбега, партнер блокирует в прыжке.
4. Игра «Мини-гандбол».

Заклучительная часть – 20 мин.

Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие 41

Задача: воспитание игровой ловкости, освоение броска мяча.

Подготовительная часть – 20 мин.

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

Основная часть – 80 мин.

1. Построение в две встречные колонны. Передача мяча в прыжке игроку во встречную колонну, уход в конец своей колонны.
2. Передать мяч в прыжке игроку во встречную колонну, уход в конец встречной колонны.
3. Личная защита по всему полю.

4. Переход от нападения к защите и обратно.

5. Игра «Мини-гандбол».

Заключительная часть – 20 мин.

Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие 42

Задача: воспитание игровой ловкости, ловли и передачи мяча.

Подготовительная часть – 30 мин.

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

Основная часть занятия – 70 мин.

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

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

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

4. Игра «Прорвись в зону».

Заключительная часть занятия – 20 мин.

Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие 43

Задачи: освоение передачи и обводки игрока.

Подготовительная часть занятия – 20 мин.

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

Основная часть занятия – 80 мин.

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

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

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

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

5. Игра «Мини-гандбол».

Заключительная часть занятия – 20 мин.

Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

Занятие 44

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

Подготовительная часть занятия – 20 мин.

Общеразвивающие упражнения.

Основная часть занятия – 80 мин.

1. Ускорения и рывки на 20 м из различных исходных положений (лежа, сидя, стоя).

Паузы отдыха до восстановления дыхания.

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

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

4. Игра «Быстро отдай мяч».

5. Игра «Борьба за мяч».

Заключительная часть занятия – 20 мин.

Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Общая физическая подготовка

Средствами развития силы являются физические упражнения с отягощением (сопротивлением), которые направленно стимулируют напряжение мышц:

– упражнения с весом внешних предметов: штанги с набором дисков разного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера.

– упражнения, отягощенные весом собственного тела и специальными спортивными снарядами: подтягивание в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе.

– упражнения, в которых собственный вес отягощается весом внешних предметов (например, специальные пояса, манжеты).

– ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивают за счет инерции свободно падающего тела. К примеру, прыжки с возвышения 25- 50 см с мгновенным последующим прыжком вверх.

– статические упражнения: различные упоры, удержания, поддержания, противодействия.

– упражнения с использованием внешней среды: бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра.

– упражнения с использованием сопротивления упругих предметов: эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи.

– упражнения с противодействием партнера. Силовые упражнения сочетаются с упражнениями на растягивание и расслабление.

– Применение силовых упражнений ежедневно допускается только для отдельных небольших групп мышц.

Техническая подготовка

Приемы технической подготовки гандболистов на тренировочном этапе

Таблица 14

| Приемы игры | Год обучения | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | Приемы техники нападения полевого игрока | | | | |
| Перемещения | | | | | |
| Стойка готовности нападающего | + | + | + | + | + |
| Бег, изменяя скорость и направление | + | + | + | + | + |
| Бег лицом, боком и спиной вперед | + | + | + | + | + |
| Бег челночный и зигзагом | + | + | + | + | + |
| Остановки одной и обеими ногами | + | + | + | + | + |
| Прыжки вверх, в стороны толчком одной и двумя | + | + | + | + | + |
| Падение на руки с переходом на грудь | - | + | + | + | + |
| Ловля мяча | | | | | |
| Ловля двумя руками на месте справа и слева | + | + | + | + | + |
| Ловля с отскока, с недолетом, с перелетом в прыжке | + | + | + | + | + |
| Ловля мяча, летящего с большой скоростью | - | + | + | + | + |
| Ловля при активном сопротивлении защитника | + | + | + | + | + |
| Ловля одной рукой без захвата, захватом пальцами | - | - | + | + | + |
| Передача мяча | | | | | |
| Передача одной рукой хлестом сверху, сбоку | + | + | + | + | + |
| Передача по навесной траектории | + | + | + | + | + |
| Передача с отскоком от площадки | + | + | + | + | + |
| Бросок мяча | | | | | |
| Передача в сторону, держа мяч хватом сверху | - | + | + | + | + |
| Передача в прыжке с поворотом | - | + | + | + | + |
| Передача с преодолением помех (игроки) | - | + | + | + | + |
| Ведение мяча | | | | | |
| Ведение одноударное и многоударное на месте | + | + | + | + | + |
| Ведение в движении с изменением направления | + | + | + | + | + |
| Ведение подбрасыванием с высоким отскоком | + | + | + | + | + |
| Ведение с обводкой активных защитников | + | + | + | + | + |

| Бросок мяча | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Бросок одноопорный с разбега обычными шагами | + | + | + | + | + |
| Бросок двухопорный с разбега со скрестным шагом | + | + | + | + | + |
| Бросок двухопорный с разбега с приставным шагом | + | + | + | + | + |
| Бросок в двухопорный с разбега с подскоком | + | + | + | + | + |
| Бросок сверху с нисходящей траекторией мяча | + | + | + | + | + |
| Бросок сбоку с восходящей траекторией полета мяча | + | + | + | + | + |
| Бросок мяча снизу с восходящей траекторией мяча | - | + | + | + | + |
| Бросок с отраженным отскоком | - | + | + | + | + |
| Бросок с отскоком скользящим, с вращением | - | - | + | + | + |
| Бросок в прыжке, отталкиваясь одноименной ногой | + | + | + | + | + |
| Бросок в прыжке, отталкиваясь разноименной ногой | - | + | + | + | + |
| Бросок в прыжке по навесной траектории (переброс) | - | + | + | + | + |
| Бросок в прыжке с ловлей над зоной вратаря | - | - | + | + | + |
| Бросок в падении с приземлением на руки | + | + | + | + | + |
| Бросок в падении влево или вправо | - | - | + | + | + |
| Штрафной бросок в двух опорном положении | + | + | + | + | + |
| Штрафной бросок в одноопорном положении | - | + | + | + | + |
| Штрафной бросок в падении | - | + | + | + | + |
| Совершенствование приемов и их сочетаний, характерных для конкретных игровых амплуа | + | + | + | + | + |
| Приемы техники защиты полевого игрока | | | | | |
| Перемещения в стойке приставным шагом | + | + | + | + | + |
| Выбивание мяча при одноударном ведении | + | + | + | + | + |
| Выбивание при многоударном ведении шагом, бегом | + | + | + | + | + |
| Блокирование мяча двумя руками сверху на месте | + | + | + | + | + |
| Блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке | + | + | + | + | + |
| Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу | + | + | + | + | + |
| Блокирование игрока без мяча и с мячом | + | + | + | + | + |
| Отбор мяча при броске в опорном положении | - | + | + | + | + |
| Отбор мяча при броске в прыжке | - | - | + | + | + |
| Приемы техники вратаря | | | | | |
| Стойка вратаря в воротах | + | + | + | + | + |
| Передвижение в воротах | + | + | + | + | + |

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| Задержание мяча одной и двумя руками на месте | + | + | + | + | + |
| Задержание мяча одной рукой в прыжке | + | + | + | + | + |
| Задержание мяча смыканием ног | + | + | + | + | + |
| Задержание мяча скачком вперед | + | + | + | + | + |
| Задержание мяча одной ногой махом | + | + | + | + | + |
| Задержание мяча в «шпагате» | - | - | + | + | + |
| Отбивание мяча за ворота | + | + | + | + | + |
| Отбивание мяча в площадку одной и двумя руками | + | + | + | + | + |
| Ловля мяча с отскока от площадки | + | + | + | + | + |

Особенности техники игроков различных амплуа / Особенности техники игроков второй линии нападения: полусредних и разыгрывающих

Владение мячом



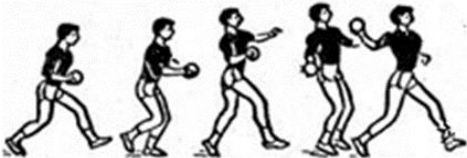
Ловля мяча сбоку на месте, в движении, в прыжке. Ловля одной рукой захватом и без захвата пальцами.

Передача мяча хлестом, толчком, кистевая с места, с разбега, в прыжке, после ловли в непосредственной близости защитников. Скрытые передачи за спиной (Рисунок 8), толчком в сторону (Рисунок 9), хлестом за головой (Рисунок 10).

| | | |
|---|--|---|
|  |  |  |
| Рисунок 8. Передача за спиной. | Рисунок 9. Передача толчком в сторону. | Рисунок 10. Передача хлестом за головой. |

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

Бросок мяча в опорном положении хлестом сверху и сбоку с различными разбегами (со скретстным шагом - Рисунок 11, с подскоком - Рисунок 12, с приставным шагом - Рисунок 13).

| | |
|---|--|
|  | <p>Рисунок 11. Скрестный шаг в разбеге.</p> |
|  | <p>Рисунок 12. Подскок в разбеге.</p> |
|  | <p>Рисунок 13. Приставной шаг в разбеге.</p> |

Бросок мяча в прыжке. Отталкивание левой ногой – Рисунок 14А, бросок с отталкиванием правой (одноименной) ногой (Рисунок 14Б).

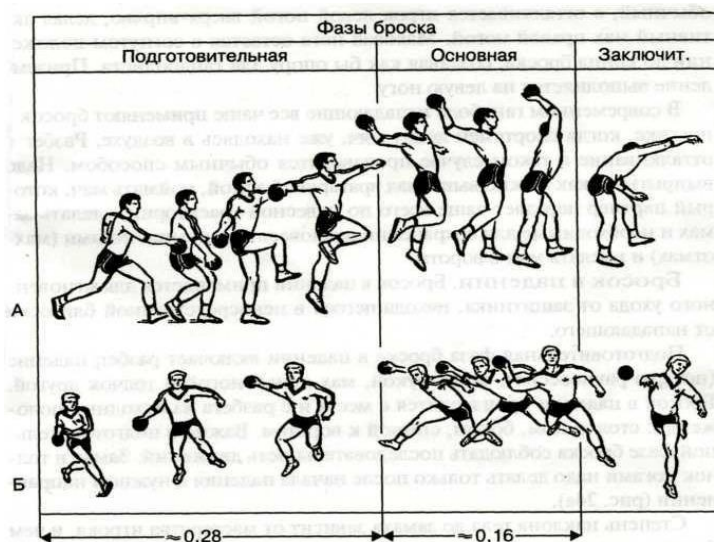

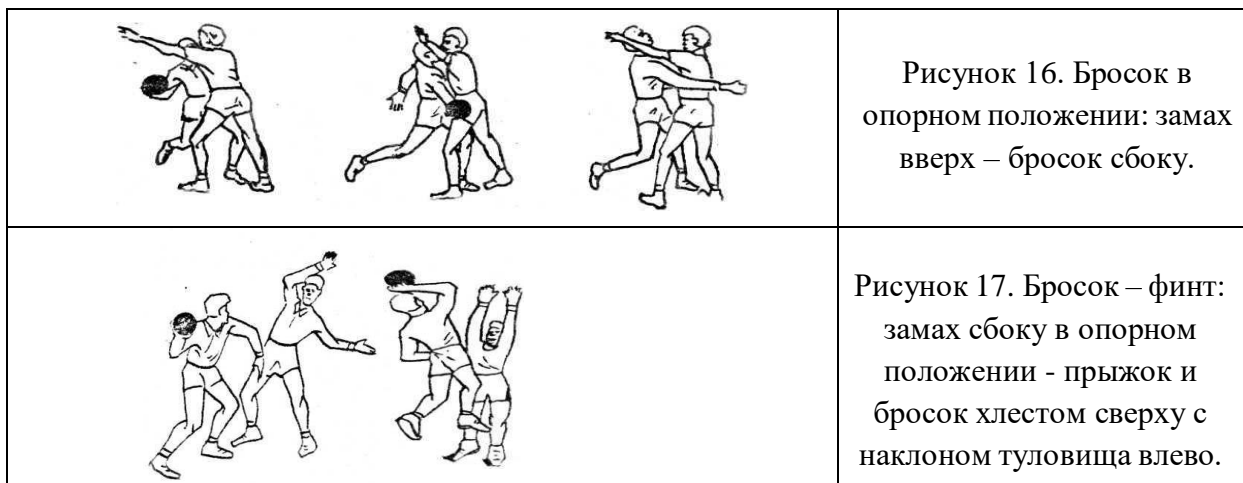


Рисунок 14А. Бросок в прыжке, отталкиваясь разноименной - левой ногой.

Рисунок 14Б. Бросок в прыжке, отталкиваясь одноименной ногой

На тренировочном этапе важно учить гандболистов соединять технику броска с тактическим расчетом условий выполнения, наблюдать за действиями защитника и применять обман – финт для достижения цели (Рисунок 15, 16,17).

| | |
|---|---|
|  | <p>Рисунок 15. Бросок в прыжке с финтом: замах вверх - бросок с наклоном влево для обводки блока.</p> |
|---|---|



**Особенности техники игроков первой линии нападения – линейных.
Перемещения**

Совершенствование ходьбы и бега с точной постановкой ступни около разметки, не наступая на нее. Прыжок, толкаясь одной (правой или левой) и обеими ногами. Падение с места и с разбега.

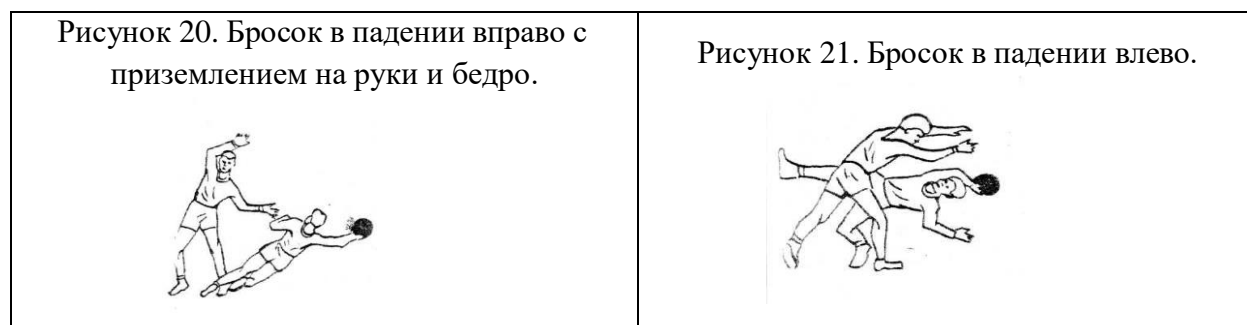
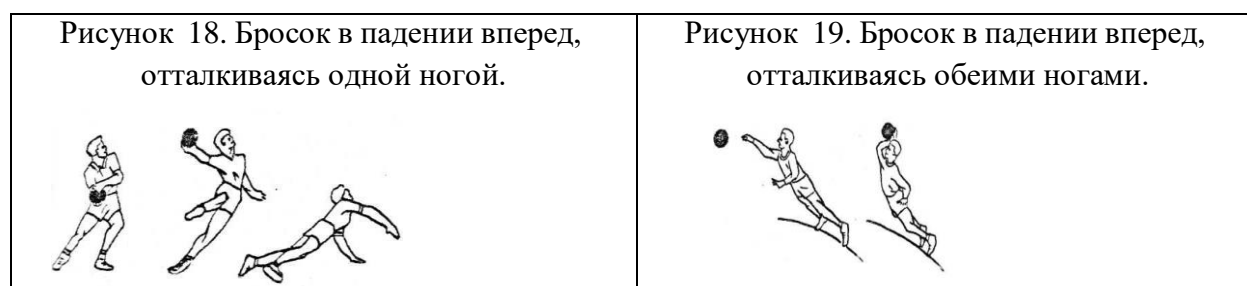
Владение мячом

Ловля мяча одной и обеими руками на месте (не сдвигая ног), передвигаясь лицом, боком и спиной вперед, в прыжке и в падении над зоной вратаря в непосредственной близости защитников.

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

Ведение мяча одноударное с резкой сменой направления движения, с поворотом кругом.

Бросок в падении, отталкиваясь одной ногой (Рисунок 18), двумя ногами (Рисунок 19), в падении вправо (Рисунок 20), в падении влево (Рисунок 21).



Особенности техники игроков первой линии нападения – крайних.

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

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

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

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

Бросок в прыжке - хлестом сверху и сбокус замахом вверх - назад, вперед - в сторону, с наклоном и без наклона туловища, с траекторией полета горизонтальной, нисходящей, восходящей, навесной, отталкиваясь вперед, вправо, влево (Рисунок 22).

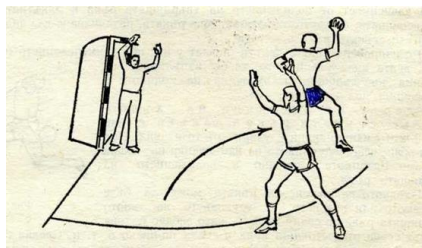


Рисунок 22. Бросок в прыжке с отталкиванием вправо за спину защитника (для увеличения пространства ворот для попадания мячом).

Особенности техники вратаря.

Вратарь выполняет задержание мяча руками, ногами, туловищем, чтобы мяч не прошел в ворота. Главное для вратаря почувствовать пространство ворот, освоить правильную стойку при единоборстве с нападающим. Стойка вратаря - стоя на носках, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, руки подняты вверх и согнуты в локтевых суставах (Рисунок 23).

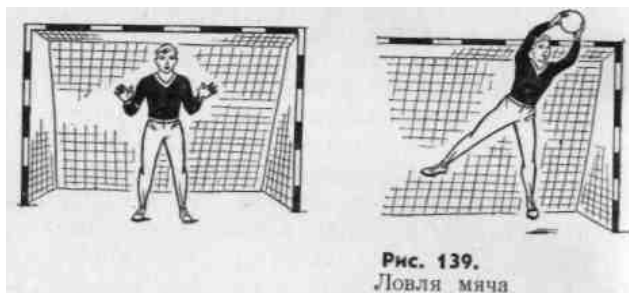


Рисунок 23. Стойка в воротах и ловля мяча.

Упражнения для вратаря

Общая физическая подготовка

1. Вратарь занимает исходное положение – упор, лежа в центре ворот. Нападающий с мячом выполняет бросок в нижнюю часть ворот с неполным усилием. Вратарь отражает броски ногами.

2. То же, но задержание мячей вратарь выполняет руками.

3. То же, но партнер держит его за ноги. Вратарь пытается отражать мячи руками.

4. Партнер на расстоянии 1,5-2 м держит мяч в одной руке, роняет мяч. Вратарь должен коснуться мяча рукой или ногой до его приземления. Упражнение усложняется постепенным увеличением расстояния между игроками.

5. Два вратаря находятся в положении глубокого приседа на расстоянии 4-8 м друг от друга, каждый владеет мячом. Одновременно подбрасывая мяч вверх, смещаются в этом положении навстречу друг другу (прыжками или шагом) и овладевают мячом партнера.

6. Два вратаря стоят друг за другом на расстоянии 1,5-2 м. Первый имитирует различные движения вправо-влево. Внезапно подбрасывает или опускает мяч в сторону. Второй вратарь на старте стремится овладеть мячом раньше, чем он коснется пола. После овладения мячом вратари меняются местами.

7. Вратарь располагается в 2-2,5 м от стены, лицом к ней. Внутренней стороной левой (правой) стопы посылает теннисный мяч в стену и той же ногой задерживает его.

8. Вратарь, располагаясь в 2-3 м от стены, лицом к ней, выполняет броски мяча о стену с таким расчетом, чтобы мяч после отскока коснулся пола перед ним. Вратарь в прыжке, повернувшись на 180°, ловит его.

9. Вратарь стоит спиной к стене на расстоянии 1,5-2 м. Игроки с мячами в 4-5 м от вратаря выполняют броски в стопу вратаря. Вратарь подпрыгивает вверх с поворотом на 180 так, чтобы мяч пролетал под ногами; после отскока от стены вратарь овладевает мячом.

Техническая подготовка

1. Имитационные упражнения. Стоя на линии ворот по центру, быстрым движением (3-5 серий), касается руками углов ворот в следующей последовательности: левый низ, правый верх, левый верх, правый низ (Рисунок 24).

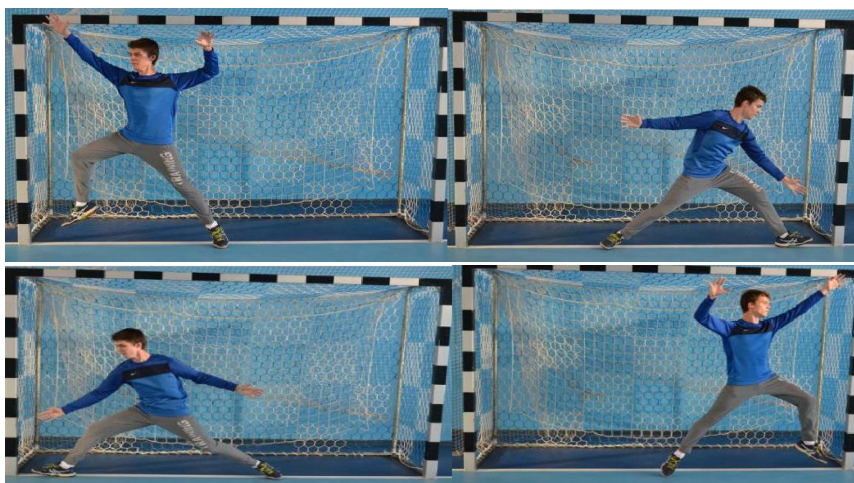


Рисунок 24. Имитация защиты ворот от мячей, летящих в разные углы: правый верхний, левый нижний, правый нижний, левый верхний.

2. Два вратаря располагаются в затылок друг другу на расстоянии 1,5- 2 м. Вратарь, стоящий впереди, выполняет движения, имитирующие защитные действия, или простые движения руками в различных направлениях. Вратарь, стоящий сзади, должен повторить все движения в другую сторону.

3. Игроки с мячами располагаются парами на расстоянии 3 м друг от друга, образуя две шеренги. Каждый игрок держит мяч вверху или внизу перед собой. Вратарь, перемещаясь между шеренгами, выполняет имитацию защитных действий по отношению к мячам.

4. Вратарь выполняет имитацию задержания низколетящих мячей. После выполнения 4-10 выпадов игроки выполняют броски мяча в нижние углы ворот.

5. То же, но вратарь выполняет имитацию защитных действий по задержанию высоколетящих мячей, а игроки выполняют броски мяча в верхние углы ворот.

6. Вратарь располагается в воротах в стойке ноги врозь. Игрок с расстояния 4-5 м выполняет броски с определенным усилием, стремясь попасть только между ног вратаря. Задача вратаря отразить мяч за счет быстрого сведения ног.

7. Вратарь занимает позицию в центре ворот. Ноги вместе. Отражает серию бросков (3-4 мяча) руками. Передвигаться в воротах вратарь может только в положении ноги вместе. Отражать мяч одной ногой запрещено.

8. Вратарь выполняет в воротах серию любых гимнастических упражнений. В момент выполнения игроком броска в ворота вратарь прекращает упражнение и задерживает мяч.

9. Вратарь выполняет переворот боком вправо или влево. В момент возвращения вратаря в и.п. группа игроков выполняет серию (5-6) бросков мяча в

различные углы ворот.

10. Вратарь выполняет кувырок вперед. В момент, когда он приходит в положение упора присев, второй вратарь, располагающийся на расстоянии 4-6 м от первого, выполняет серию бросков вниз возле вратаря. Первый вратарь должен отразить броски.

11. То же, только после двух кувырков вперед

12. Комплексным средством для вратаря является круговая тренировка (Рисунок 25).

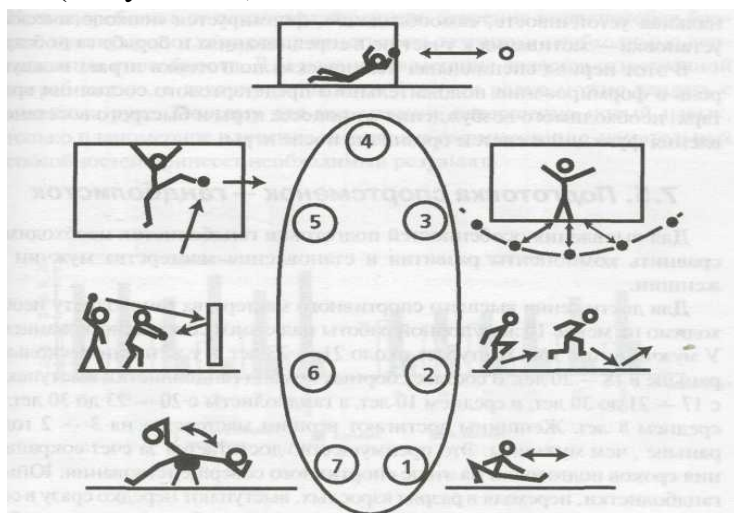


Рисунок 25. Круговая тренировка вратаря:

1. выпады (гибкость);
2. многоскоки (прыгучесть);
3. выходы из ворот (скорость);
4. отбивание мяча в падении (техника задержания мяча);
5. отбивание мяча ногой (техника задержания мяча);
6. отбивание мяча с отскока от стены (ловкость); укрепление мышц пресса.

Тактическая подготовка

Учебный материал по тактической подготовке на тренировочном этапе

Тактические действия для освоения на тренировочном этапе

Таблица 15

| Тактические действия | Год обучения | | | | |
|---|--------------|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Тактические действия в нападении для полевого игрока | | | | | |
| Индивидуальные действия | | | | | |
| Открытый уход для увода за собой защитника | + | + | + | + | + |
| Открытый уход для стягивания защитников | + | + | + | + | + |
| Скрытый уход - создать численное преимущество | + | + | + | + | + |
| Применение передачи скрыто – не смотреть на партнера, не двигаться к партнеру | - | + | + | + | + |
| Применение броска с открытой позиции, ориентируясь на действия вратаря | + | + | + | + | + |
| Применение броска с закрытой позиции | - | - | + | + | + |
| Финт перемещением при встречном движении | + | + | + | + | |
| Финт перемещением при параллельном движении | + | + | + | + | + |
| Финт перемещением с мячом при встречном и параллельном движении | + | + | + | + | + |
| Финт броском – выполнить уход | - | + | + | + | + |
| Финт броском сверху – выполнить бросок сбоку | - | + | + | + | + |

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| Перехват мяча при передаче | + | + | + | + | + |
| Групповые действия | | | | | |
| Параллельное взаимодействие двух-трех нападающих без «стягивания» защитников | + | + | + | + | + |
| Параллельное взаимодействие двух нападающих «на стягивание» защитников | + | + | + | + | + |
| Скрестное внутреннее взаимодействие двоих | + | + | + | + | + |
| Скрестное внешнее взаимодействие трех игроков | + | + | + | + | + |
| Заслон внутренний на линии атаки партнера | + | + | + | + | + |
| Заслон внешний для ухода партнера и его броска | - | + | + | + | + |
| Заслон с уходом линейного игрока | + | + | + | + | + |
| Заслон с уходом крайнего игрока | + | + | + | + | + |
| Заслон с уходом полусреднего игрока | + | + | + | + | + |
| Заслон с сопровождением в зоне ближних бросков | - | + | + | + | + |
| Взаимодействия при вбрасывании из-за боковой | + | + | + | + | + |
| Взаимодействия при свободном броске | + | + | + | + | + |
| Комбинации из групповых действий | - | + | + | + | + |
| Действия с конкретным партнером | - | - | + | + | + |
| Командные действия | | | | | |
| Позиционное нападение 2:4 | - | + | + | + | + |
| Позиционное нападение 3:3 | - | + | + | + | + |
| Нападение в меньшинстве | + | + | + | + | + |
| Нападение в большинстве | + | + | + | + | + |
| Поточное нападение (восьмерка) | - | + | + | + | + |
| Стремительное нападение - отрыв | + | + | + | + | + |
| Стремительное нападение - прорыв | - | + | + | + | + |
| Тактические действия в защите для полевого игрока | | | | | |
| Индивидуальные действия | | | | | |
| Опека нападающего без мяча неплотная и плотная | + | + | + | + | + |
| Опека нападающего с мячом: выход и отход | + | + | + | + | + |
| Опека нападающего с мячом в зоне бросков | + | + | + | + | + |
| Опека игрока без мяча с учетом его особенностей | - | - | + | + | + |
| Уход от внутреннего и внешнего заслона | + | + | + | + | + |
| Финт перемещением, блокированием | - | - | + | + | + |
| Групповые действия | | | | | |
| Подстраховка партнера при зонной защите | - | - | + | + | + |
| Переключение передач игрока | + | + | + | + | + |
| Переключение сменой подопечных | + | + | + | + | + |
| Противодействие заслону отступанием | - | + | + | + | + |
| Противодействие заслону проскальзыванием | - | + | + | + | + |
| Разбор нападающих при свободном броске | + | + | + | + | + |
| Разбор нападающих при вбрасывании из-за боковой | + | + | + | + | + |
| Командные действия | | | | | |

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| Зонная защита 6:0 с выходом и без выхода на игрока с мячом | + | + | + | + | + |
| Зонная защита 5:1 без выхода и с выходом | + | + | + | + | + |
| Зонная защита 3:3 | - | - | + | + | + |
| Смешанная защита 5+1 и 4+2 | - | - | + | + | + |
| Защита в меньшинстве и большинстве | + | + | + | + | + |
| Личная защита без переключения | + | + | + | + | + |
| Личная защита с переключением | + | + | + | + | + |
| Тактические действия вратаря | | | | | |
| Выбор позиции в воротах | + | + | + | + | + |
| Задержание мяча с отскока отраженного | - | + | + | + | + |
| Задержание мяча с отскока скользящего | - | + | + | + | + |
| Задержание мяча с восходящей траекторией | - | - | - | + | + |
| Финты стойкой, выбором позиции, перемещением | - | - | + | + | + |
| Взаимодействие с нападением при контратаке | + | + | + | + | + |
| Взаимодействие с защитой при свободном броске | - | + | + | + | + |
| Взаимодействия в конкретных игровых ситуациях | - | - | + | + | + |

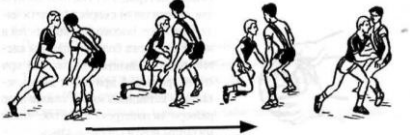
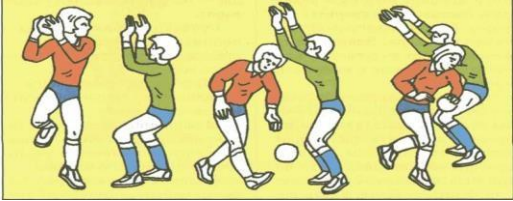
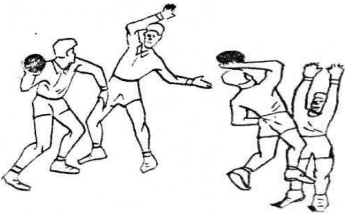
На этапе начальной специализации главной задачей тактической подготовки является освоение индивидуальных и групповых действий. Продолжается разучивание схем действия в группах и включаются упражнения, которые вынуждают игрока творчески подходить к решению тактической задачи. Дети 13 лет уже способны мыслить аналитически. Поэтому они должны получать задания с выбором решения из нескольких вариантов.

На этом этапе следует широко применять разучивание командных действий, но игроки должны осваивать их, выполняя функции двух, а иногда и трех различных амплуа. Это нужно в связи с поиском будущей специализации игрока в команде. Применяются методы регламентирования и импровизации действий в доступной для возраста и степени подготовленности форме.

На этапе углубленной специализации тактическая подготовка приобретает более специфический характер. На основе изученных индивидуальных и групповых действий создаются комбинации, которые игроки осваивают соответственно выбранным ими амплуа. В основном подготовка должна вестись в звеньях (например, крайний - полусредний - линейный), затем взаимодействия в звеньях объединяются в командные действия.

Тактическая подготовка на тренировочном этапе ведется в двух направлениях – разучивание конкретных схем действия в групповых упражнениях и выполнение упражнений, которые вынуждают игрока творчески подходить к решению тактической задачи.

Необходимо поощрять применение обманных движений – финтов (Рисунок 26, 27, 28).

| | |
|---|--|
|  | <p>Рисунок 26. Финт перемещением: резкий шаг влево - уход вправо.</p> |
|  | <p>Рисунок 27. Финт броском в прыжке - уход с ведением.</p> |
|  | <p>Рисунок 28. Финт броском: замах на бросок сбоку в опорном положении - бросок в прыжке хлестом сверху с наклоном туловища влево.</p> |

В начале этого этапа следует широко применять разучивание групповых действий. Далее тактическая подготовка приобретает более специфический характер. На основе изученных индивидуальных и групповых действий создаются командные комбинации, которые игроки осваивают соответственно выбранным ими амплуа.

Для вратаря главное совершенствование чувства ворот (Рисунок 23).

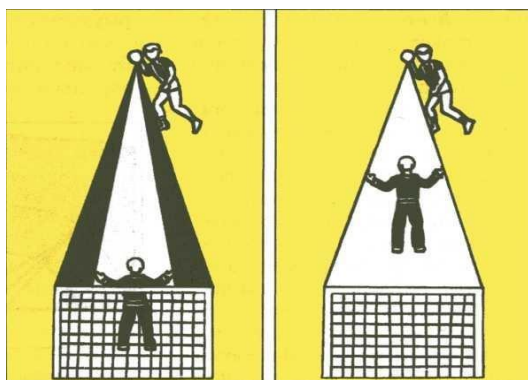


Рисунок 23. Выход вратаря из ворот.

Игровая (интегральная) подготовка

Средства игровой подготовки

1. Обще-подготовительные упражнения:
 - а) комплексные упражнения;
 - б) подводящие игры.
2. Специально-подготовительные упражнения:
 - а) двусторонние игры с заданиями;

б) товарищеские игры с установкой.

3. Тренировочные формы соревновательного упражнения: контрольные.

4. Соревновательное упражнение: календарная игра.

Общеподготовительные средства игровой подготовки.

Взаимосвязи физической и технической подготовки можно добиться:

- в подготовительных упражнениях для выполнения определенных технических приемов;
- в упражнениях, развивающих физические способности в рамках структуры приемов игры;
- при многократном повторении приема с повышенной интенсивностью для развития специальных физических способностей.

Комплексные упражнения

Задание 1.

1. Упражнение для трех защитников против четырех нападающих. Нападающие располагаются вдоль 9 - метровой линии и один у 6-метровой и передают мяч поочередно друг другу. Задача защитников: при обязательной опеке игрока с мячом не позволить нападающим передать мяч линейному.

2. То же упражнение для пяти защитников и семи нападающих. Особое место отводится использованию упражнений с конкретной направленностью. С помощью таких упражнений обучают взаимопониманию, владению техникой и ориентировке в условиях высокой физической нагрузки.

Задание 2.

Все игроки передают мяч по определенной схеме. После передачи каждый должен сделать рывок до центральной линии и обратно, а линейный до лицевой линии и успеть к следующему приему мяча (Рисунок 24).

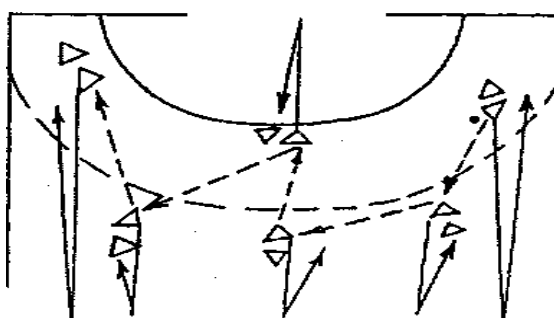
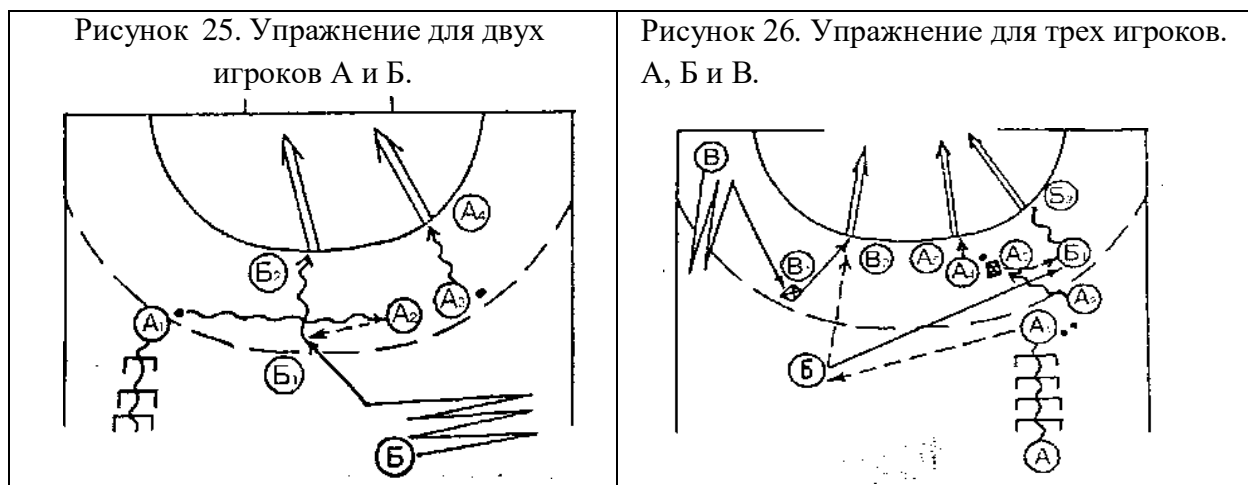


Рисунок 24. Схема передачи мяча и передвижения игроков после передачи.

Задание 3.

Подводящими к формированию игровых комбинаций могут быть искусственно созданные упражнения, в которых роли двух, трех игроков строго определены (Рисунок 25 и 26).



Упражнение для двух игроков.

И.П. - 2 мяча лежат на позициях A_1 и A_3

Действия игрока «А»: А - прыжки через барьеры; A_1 - взять мяч, ведение; A_2 - передача; A_3 - взять мяч, финт броском, ведение; A_4 - бросок.

Действия игрока «Б»: Б - челночный бег, рывок; B_1 - ловля, ведение; B_2 - бросок.

Упражнение для трех игроков.

И.П. - 3 мяча лежат на позициях (A_1 , A_2 , A_4), 2 стойки около позиций (B_1 , A_3).

Действия игрока «А»: А - бег через барьеры; A_1 - взять мяч, передача Б; A_2 - взять мяч, ведение; A_3 - заслон, передача B_1 ; A_4 - взять мяч, ведение; A_5 - бросок.

Действия игрока «Б»: Б - прыжки через скакалку, ловля от A_1 , передача B_2 , рывок; B_1 - ловля от A_3 , ведение; B_2 - бросок.

Действия игрока «В»: В - челночный бег, рывок; V_1 - заслон с уходом; V_2 - ловля от Б, бросок.

Важно, чтобы каждый был знаком с общим ходом и знал свой индивидуальный план. Выполненные последовательно, с небольшими промежутками броски при завершении упражнения позволяют совершенствоваться вратарю. При отбивании мячей, летящих в ворота, вратарь совершенствует технику, тактику выбора позиции, так как броски производятся с различных точек, и, наконец, получает большую физическую нагрузку, отражая серию бросков. Можно ввести дополнительные задания, усиливающие нагрузку вратаря. Во время подготовки бросков нападающими вратарь выполняет задание (например, приседания) и начинает упражнение вместе со всеми игроками по сигналу.

Подводящие игры

1. Игра «Борьба за мяч» тремя мячами. Победителем становится команда, за более короткий срок перехватившая мячи.
2. Игра «Подвижные ворота».
3. Игра «Круговой гандбол».

4. Игра 3х3х3. Три тайма по 6 мин с 3-минутными перерывами для отдыха (Рисунок 27).

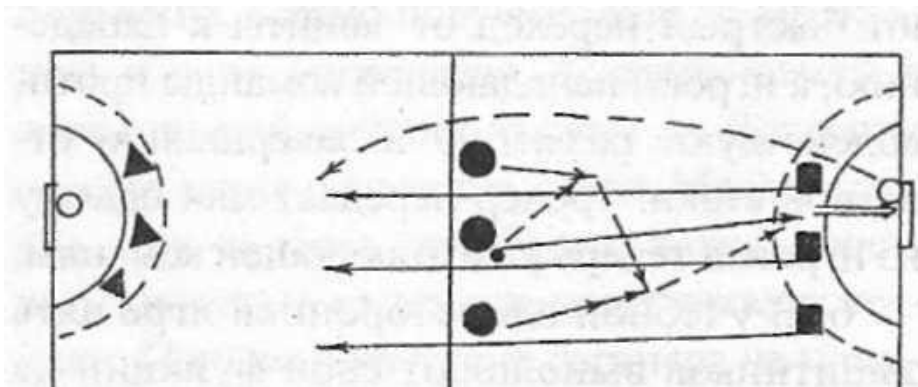


Рисунок 27. Схема передвижения игроков при игре 3х3х3.

Специально-подготовительные средства игровой подготовки.

Двусторонние игры.

Двусторонние игры на тренировках и товарищеские игры, в которых целенаправленно утрируются те или иные моменты.

1. Двусторонняя игра. Три тайма по 15 мин с 5-минутными перерывами для отдыха.

2. Двусторонняя игра. 4 тайма по 10 мин с перерывами 3 мин. Первый и третий таймы применять личную защиту, второй и четвертый таймы - зонную.

3. Двусторонняя игра. Четыре тайма по 10 мин с 3-минутными перерывами отдыха. В каждом тайме применяется новая система защиты.

4. Двусторонняя игра. Применяется личная защита без переключений.

В процессе двусторонней учебной игры мяч по сигналу передается тренеру и игроки защищающейся команды осуществляют быстрый переход от защиты к нападению, а игроки нападающей команды противодействуют развитию и завершению ответной атаки. Тренер передает мяч одному из игроков теперь уже атакующей команды.

5. Совершенствование активных форм защиты при численном меньшинстве в односторонних учебных играх. Три защитника и четыре нападающих; четыре защитника - пять нападающих; пять защитников — шесть нападающих.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА/ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Общая физическая подготовка Воспитание силовых способностей

Таблица 16

| Упражнения с отягощением | |
|------------------------------------|--|
| Снаряды | Любые. |
| Предельная масса | Большая (80% максимума). |
| Метод | Динамических, повторных, максимальных усилий, сопряжения |
| Форма | Повторно, сериями, круговая тренировка |
| Отдых | В зависимости от метода |
| Упражнения с сопротивлением | |
| Форма сопротивления | Блочные устройства, снег, вода песок, амортизаторы |
| Характер усилий | В соответствии с подготовленностью |
| Объем в серии | До большого общего утомления |

Воспитание скоростно-силовых способностей

Таблица 17

| Отягощения | Набивные мячи, мешки, гантели любые в зависимости от подготовленности |
|-------------------|--|
| Усилия | Без ограничений |
| Метод | Повторный, сопряжения, ударный |
| Форма | Поточно, сериями, круговая тренировка |
| Между сериями | До частичного восстановления |
| Объем | До снижения скорости |
| Характер усилий | Взрывной, уступающе-преодолевающий |

Тренировочные задания для физической подготовки полевого игрока.

Общеподготовительные упражнения

1. Упражнения для развития силы.
2. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.
3. Преодоление веса и сопротивления партнера.
4. Упражнения со штангой (вес ограничен): толчки, приседания.
5. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты

1. Повторный бег по дистанции 30 - 100 м с максимальной скоростью.

2. Бег по наклонной плоскости вниз.
3. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера.

Упражнения для развития гибкости

1. Пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат.
2. С гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); «выкруты» и круги.
3. Упражнения у гимнастической стенки.

Упражнения для развития ловкости

1. Разнонаправленные движения рук и ног.
2. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега.
3. Прыжки на батуте.
4. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель после кувырков.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

1. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.
2. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.
3. Бег по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью.
4. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

Упражнения для развития общей выносливости

1. Бег равномерный и переменный 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции.
2. Дозированный бег по пересеченной местности.
3. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор.

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести

1. 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 в движении.
2. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его.

Упражнения, усиливающие выполнение броска

1. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание).

2. Метание камней с отскоком от поверхности воды.
3. Метание палок (игра в "городки").
4. Бросок мяча в полете с подкидного мостика, точно попасть в мишени на полу, на стене, в воротах.

Упражнения для развития игровой ловкости

1. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырка, падения.
2. Ловля мяча после кувырка и бросок во внезапно появившуюся цель.
3. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий.
4. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей.
5. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера.

Упражнения для развития специальной выносливости

1. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.
2. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).
3. Тренировочные задания для физической подготовки вратаря

Совершенствование скоростно-силовых способностей

1. Вратарь занимает исходное положение - упор лежа в центре ворот. Нападающий с мячом выполняет бросок в нижнюю часть ворот с неполным усилием. Вратарь отражает броски только ногами
2. То же, но задержание низколетающих мячей вратарь выполняет только руками.
3. Вратарь лежит в воротах. Игрок выполняет броски с таким расчетом, чтобы мяч пролетал около вратаря. Задача вратаря - поймать мяч и точно послать его игроку.

Совершенствование скорости перемещения

1. Подбрасывая мяч вверх вперед, вратарь делает рывок, догоняет его и ловит.
2. То же, но, подбросив мяч, вратарь передвигается на пятках, догоняет мяч и овладевает им.
3. Два вратаря продвигаются по площадке медленным бегом друг за другом

на расстоянии 1-1,5 м. Первый вратарь подбрасывает мяч поочередно вперед, в левую сторону или назад, второй вратарь выполняет рывок в сторону подброшенного мяча и ловит его.

4. Три вратаря располагаются на углах равнобедренного треугольника, стороны которого равны 3-4 м. По сигналу каждый вратарь подбрасывает мяч над собой, и все они смещаются влево или вправо на место своего товарища и ловят мяч. Смена мест может производиться различными способами (бег, прыжки, ходьба в приседе, подскоки).

5. Два вратаря, стоят лицом друг к другу на расстоянии 1,5-2 м (у каждого мяч). Первый вратарь неожиданно подбрасывает или опускает мяч; второй вратарь обязан подбросить или опустить мяч в противоположном направлении, после чего каждый стремится поймать мяч до его касания о площадку.

Совершенствование ловкости

1. Вратарь располагается в 2-2,5 м от стены, лицом к ней. Внутренней стороной левой (правой) стопы посылает теннисный мяч в стену и той же ногой задерживает его.

2. Игрок стоит лицом к стене на расстоянии 2-3 м от нее.левой рукой проводит ведение мяча, а правой - выполняет передачу второго мяча в стену с последующей ловлей. Упражнение повторяется в движении влево и вправо вдоль стены, вперед и назад.

3. Лежа на животе лицом к стене, вратарь выполняет бросок мяча в стену и отражает отскочивший мяч (упражнение можно выполнять сидя на полу и стоя).

4. Сидя (лежа) на расстоянии 3-4 м от стены вратарь выполняет бросок мяча, после отскока от стены встает и ловит его. С целью усложнения упражнения сократить расстояние от вратаря до стены

5. Вратарь располагается на расстоянии 3 м от стены, лицом к ней. Игроки стоят за спиной вратаря в 4-5 м от стены. По сигналу тренера игроки поочередно выполняют броски теннисного мяча о стену. Вратарь задерживает мячи, отскочившие от стены.

Упражнения для круговой тренировки вратаря

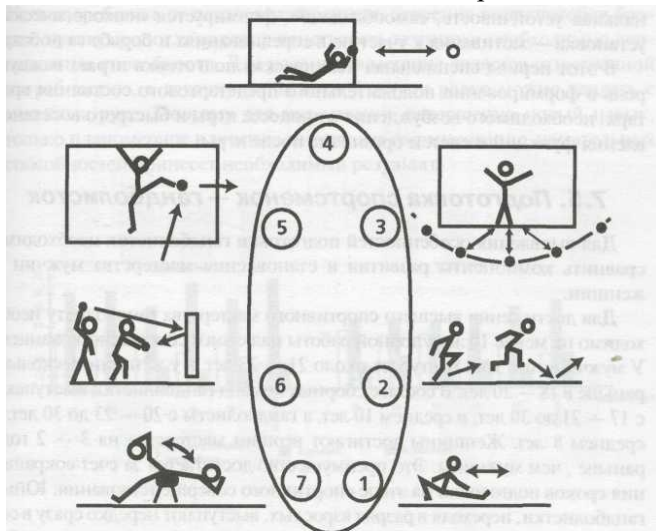


Рисунок 28. Круговая тренировка вратаря

Особенности техники нападения гандболистов различного игрового амплуа

Для игроков второй линии нападения

Перемещения Совершенствование бега (рывка) на коротких отрезках обычным шагом, со скрестным шагом, с приставным шагом, с подскоком. Бег лицом, боком, спиной вперед; остановки одной и обеими ногами.

Владение мячом. Ловля мяча сбоку (не поворачивая туловища). Ловля одной рукой захватом и без захвата пальцами.

Передача мяча одной рукой (хлестом, толчком, кистевая) на близкое расстояние во всех направлениях с места, с разбега в один, два, три шага, в прыжке, после резкой остановки, после ловли мяча с полу отскока, после ловли в непосредственной близости защитников.

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

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

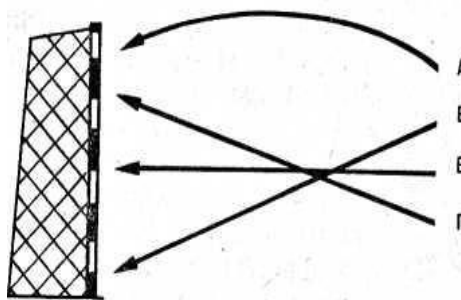


Рисунок 29. Траектории полета мяча после броска мяча в ворота: навесная(А), нисходящая (Б), горизонтальная (В), восходящая (Г).

Для игроков первой линии нападения (крайних)

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

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

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

Ведение мяча с резкой остановкой и изменением направления движения, ведение с поворотом кругом.

Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку (с замахом вверх - назад, вниз - назад, вперед - в сторону), в прыжке в высоту и в длину (вправо, влево, вперед), толкаясь одной (одноименной и разноименной) ногой. Бросок мяча в опорном и безопорном положении, в падении с приземлением на руки и бедро (одноименное бросающей руке) с места и с разбега.

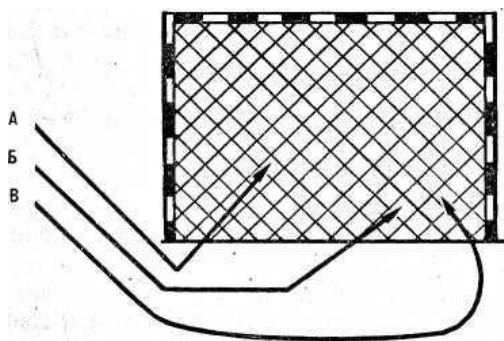


Рисунок 30. Траектории полета мяча после броска: с обычным отскоком (А), со скользящим отскоком (Б), с вращением (В).

Для игроков первой линии нападения (линейных)

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

Владение мячом. Ловля мяча одной и обеими руками на месте (не сдвигая ног); передвигаясь лицом, боком и спиной вперед; в прыжке; в падении в непосредственной близости защитников.

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

Ведение мяча одноударное с резкой сменой направления движения, с поворотом кругом.

Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку в падении, толкаясь одной и обеими ногами, с горизонтальной и навесной траекториями полета мяча.

Бросок с разбега в сторону ворот и с разбега вдоль зоны вратаря, в опорном и в

безопорном положении, с поворотом левым и правым плечом вперед.

Бросок мяча с приземлением на руки, на руки и вынесенную вперед - в сторону толчковую ногу, на бедро и туловище.

Бросок мяча назад сверху, снизу из положения, стоя спиной к воротам.

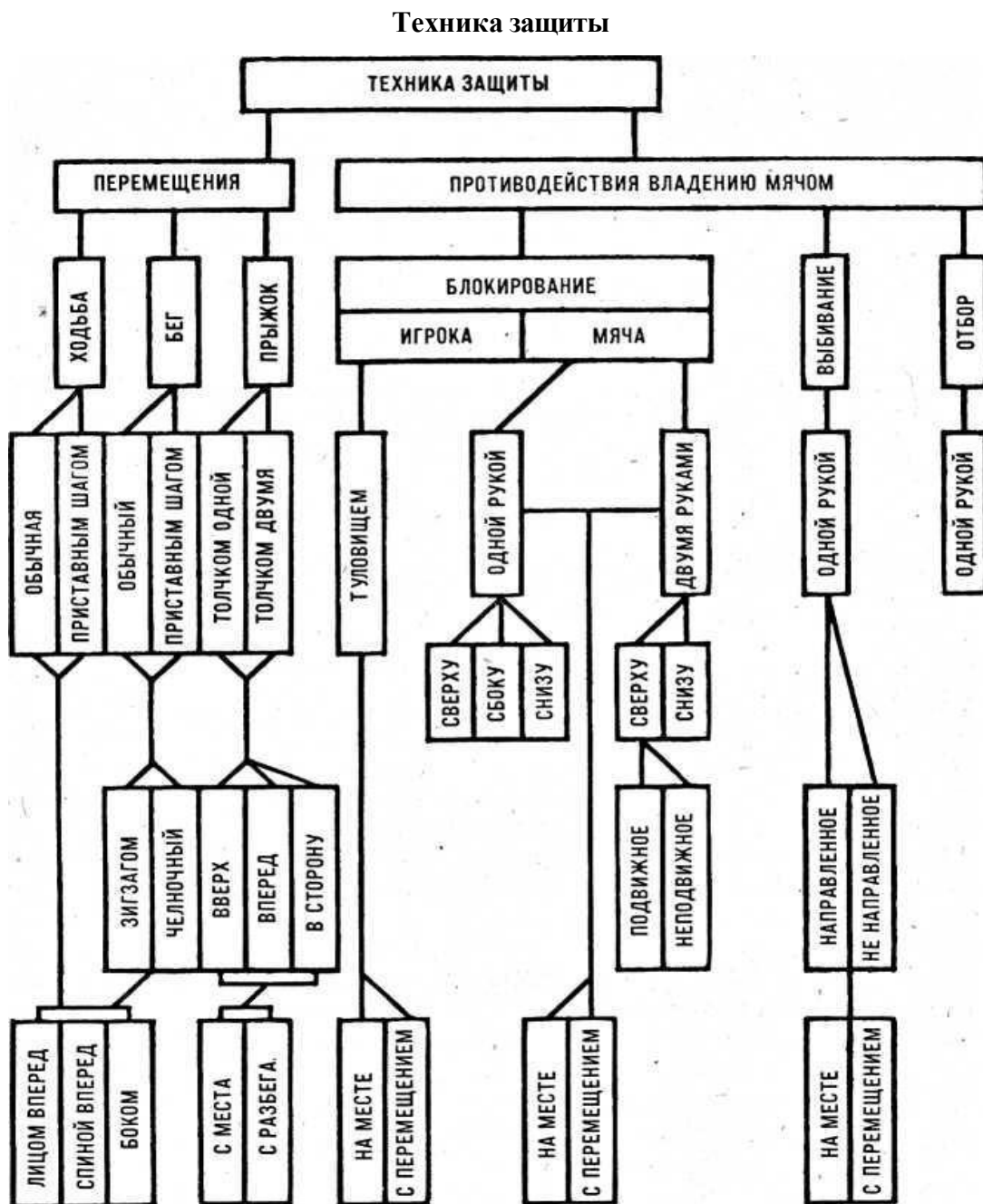


Рисунок 31. Приемы техники защиты в гандболе

Техника вратаря

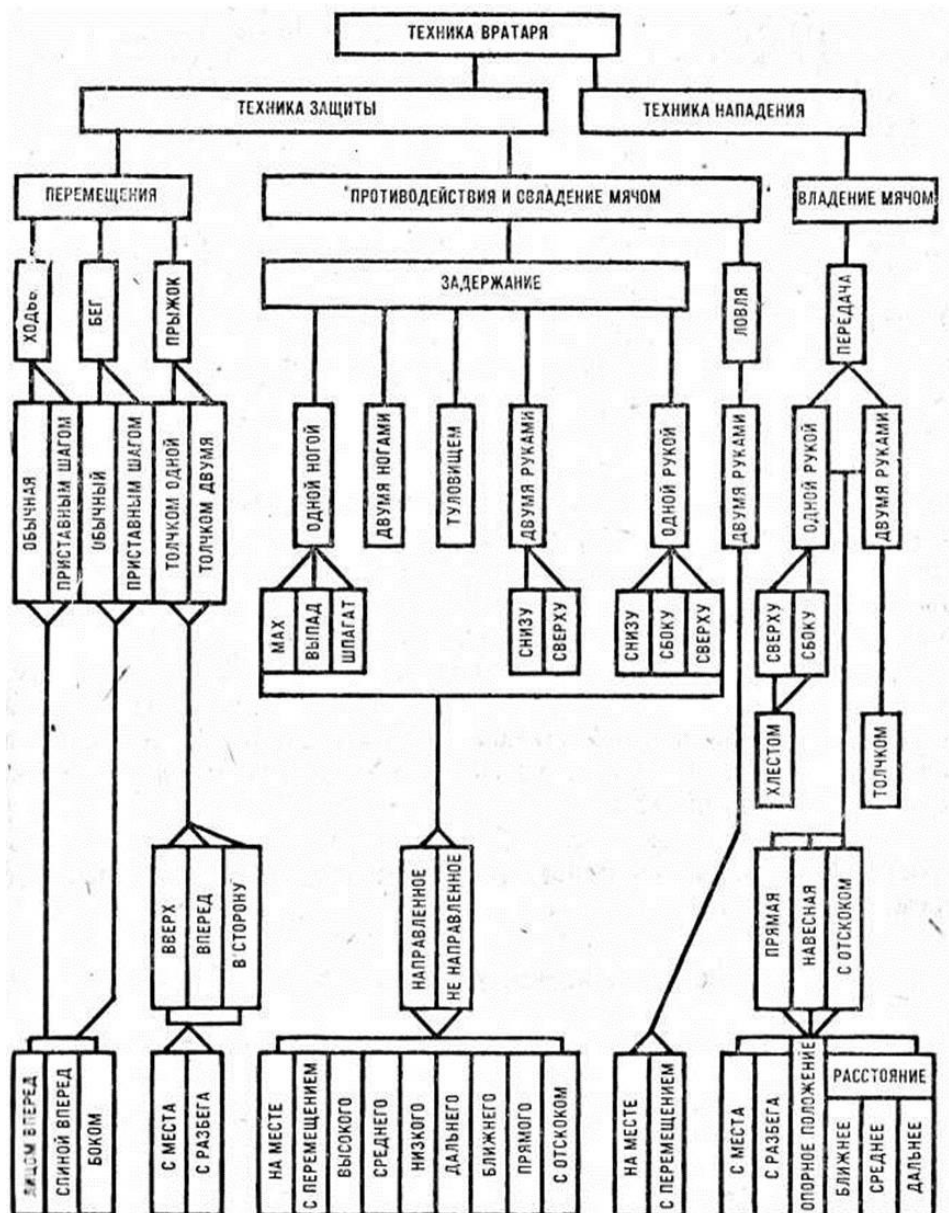


Рисунок 32. Приемы техники вратаря

Тренировочные задания для технической подготовки вратаря

Общеподготовительные средства

1. Два вратаря располагаются в затылок друг к другу на расстоянии 2 м. передний выполняет движения, имитирующие защитные действия вратаря, а другой повторяет их.
2. То же, только вратари располагаются лицом друг к другу на расстоянии 2 м.
3. Два вратаря располагаются в затылок друг другу на расстоянии 1,5-2 м. Вратарь, стоящий впереди, выполняет движения, имитирующие защитные действия, или простые движения руками в различных направлениях. Вратарь, стоящий сзади, должен повторить все движения в другую сторону.

4. Вратарь выполняет имитацию задержания низколетящих мячей. После выполнения 4-10 выпадов игроки выполняют броски мяча в нижние углы ворот.

5. То же, но вратарь выполняет имитацию защитных действий по задержанию высоколетящих мячей, а игроки выполняют броски мяча в верхние углы ворот.

6. Вратарь занимает позицию в центре ворот, находясь в приседе. Игрок выполняет серию бросков (3-4) в нижнюю часть ворот. Вратарь задерживает мячи ногами, за счет выпадов в стороны.

Специально-подготовительные средства

1. Вратарь выполняет переворот боком вправо или влево. В момент возвращения вратаря в и.п. группа игроков выполняет серию (5-6) бросков мяча в различные углы ворот.

2. Вратарь выполняет кувырок вперед. В момент, когда он приходит в положение упора присев, второй вратарь, располагающийся на расстоянии 4-6 м от первого, выполняет серию бросков вниз возле вратаря. Первый вратарь должен отразить броски.

3. То же, только после двух кувырков вперед.

4. Два вратаря располагаются друг против друга на расстоянии 5-7 м, у одного из них мяч. Вратарь, владеющий мячом, подбрасывает его вверх и, сделав шаг вперед, выполняет кувырок вперед. Его партнер в момент подбрасывания мяча начинает движение и перепрыгивает через вратаря, выполняющего кувырок. В момент перепрыгивания отражает один или два мяча, брошенных навстречу ему вверх игроком, стоящим напротив, а затем ловит мяч.

5. Группа игроков с мячами, расположившись вдоль площади вратаря, выполняют поочередно серию бросков с расстояния 6 м в верхнюю, среднюю и нижнюю части ворот. Увеличивая или уменьшая силу броска, игроки усложняют защитные действия вратаря. Броски выполняются с интервалом 5-10 с.

6. Вратарь в воротах. Нападающие располагаются в трех колоннах за линией свободных бросков. Игроки первой и второй колонн поочередно выполняют броски в соответствующие верхние углы ворот, игроки третьей колонны - в нижние углы ворот.

7. То же, но игроки первой и второй колонн выполняют броски мяча в соответствующие нижние углы ворот. Игроки третьей колонны - в любой верхний угол.

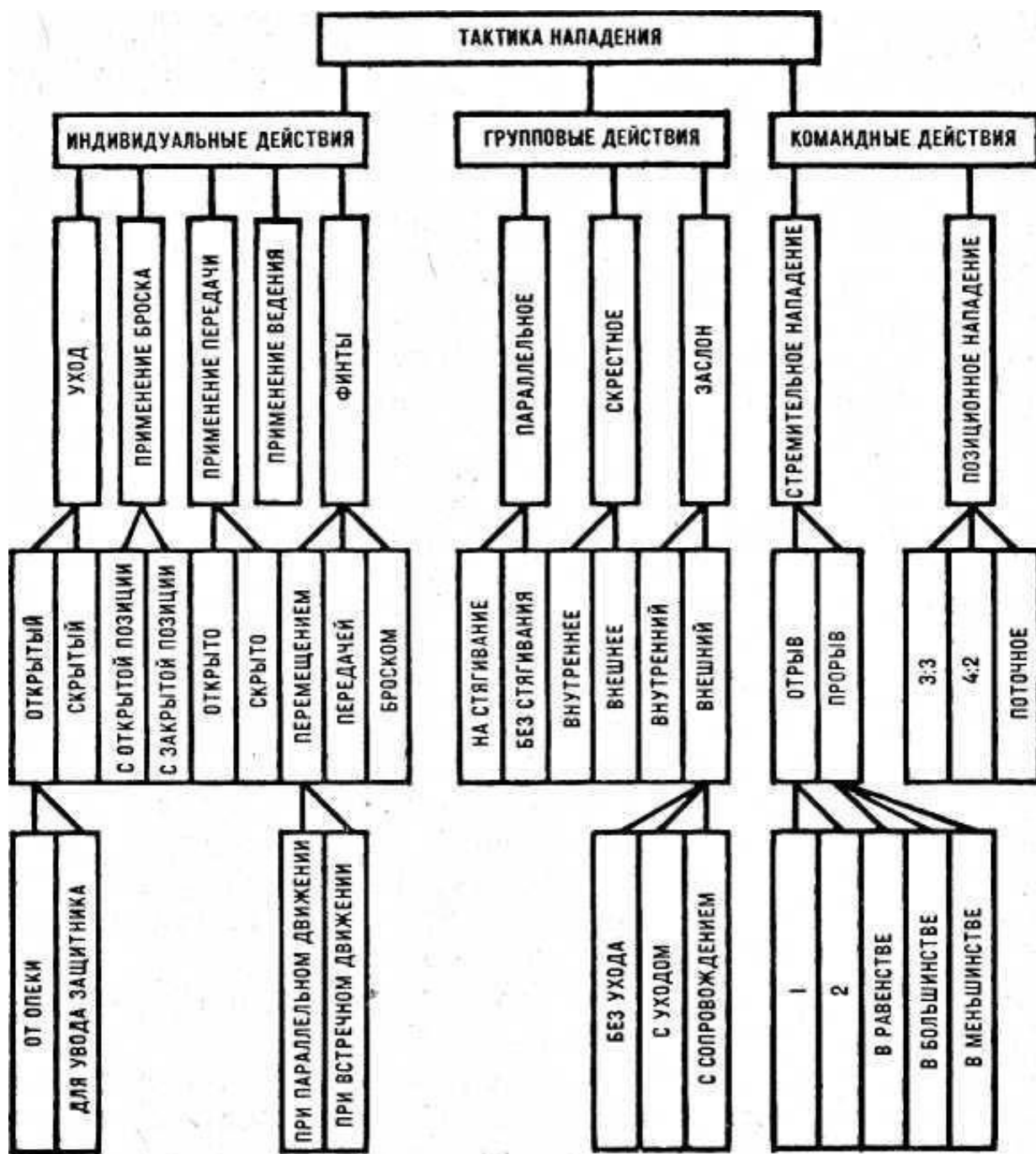


Рисунок 33. Тактические действия гандболистов в нападении

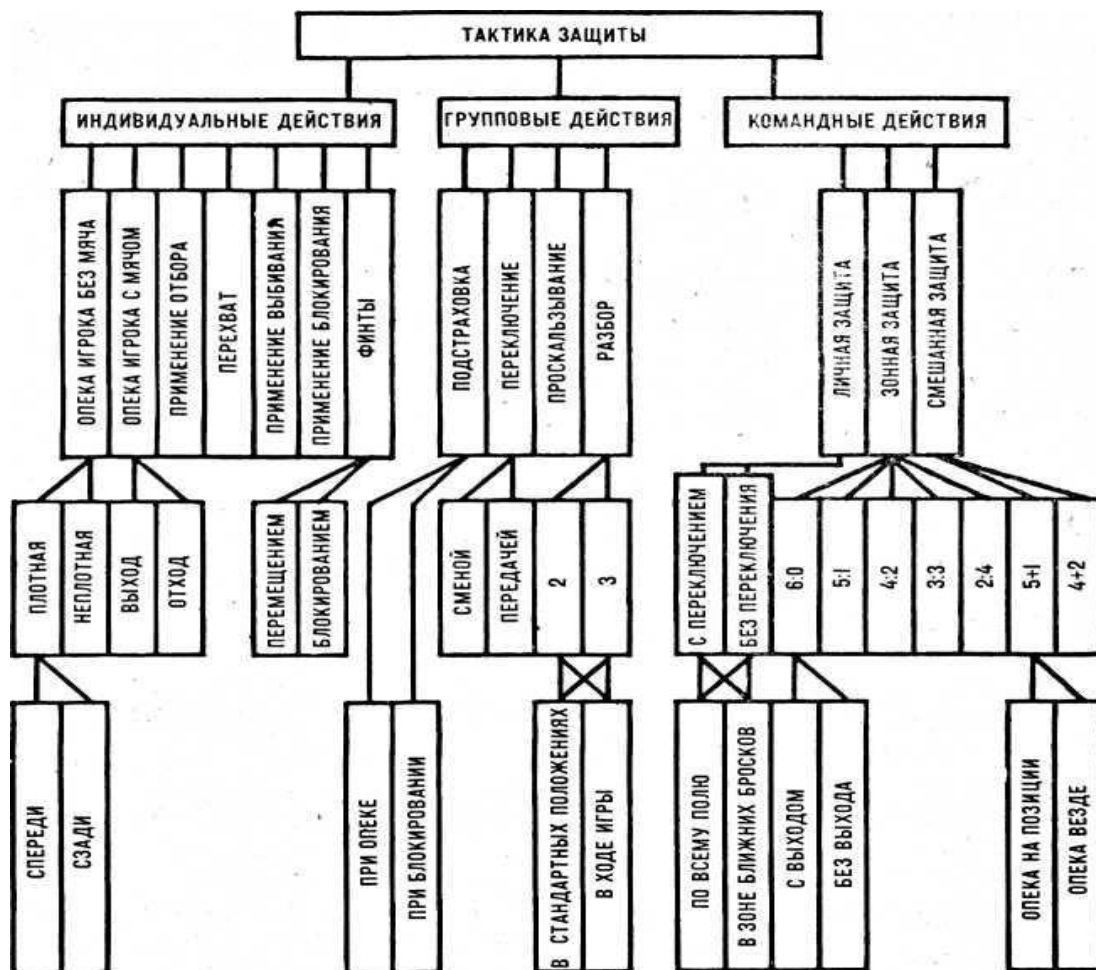


Рисунок 34. Тактические действия в защите.

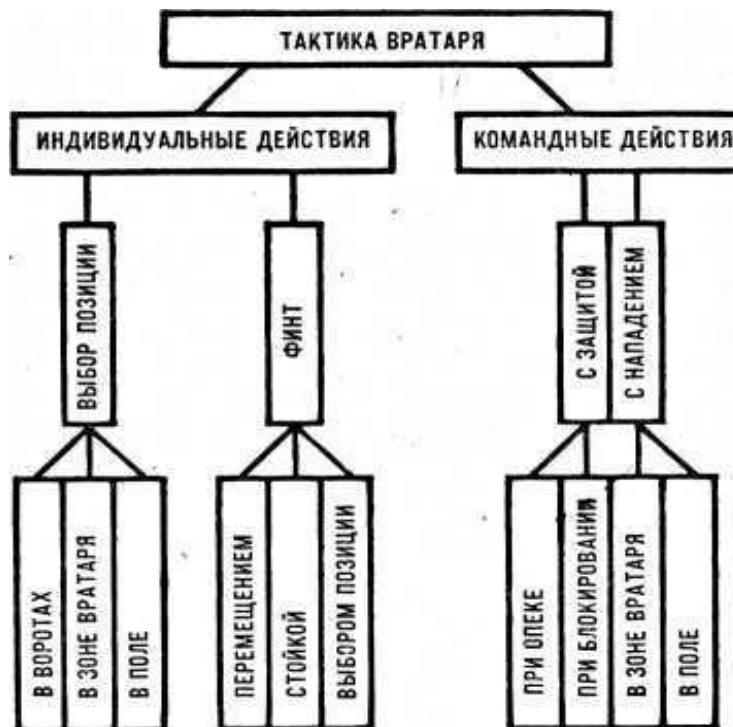


Рисунок 35. Содержание тактических действий вратаря.

Игровая (интегральная) подготовки Средства игровой подготовки

1. Общеподготовительные упражнения:
 - а) комплексные упражнения;
 - б) подводящие игры.
2. Специально-подготовительные упражнения:
 - а) двусторонние игры с заданиями;
 - б) товарищеские игры с установкой.
3. Тренировочные формы соревновательного упражнения - контрольные
4. Соревновательное упражнение - календарная игра

Комплексные упражнения

Задание 1.

1. Упражнение для трех защитников против четырех нападающих. Нападающие располагаются вдоль 9 - метровой линии и один у 6-метровой и передают мяч поочередно друг другу. Задача защитников: при обязательной опеке игрока с мячом не позволить нападающим передать мяч линейному.

2. То же упражнение для пяти защитников и семи нападающих. Особое место отводится использованию упражнений с конкретной направленностью. С помощью таких упражнений обучают взаимопониманию, владению техникой и ориентировке в условиях высокой физической нагрузки.

Задание 2.

Все игроки передают мяч по определенной схеме. После передачи каждый должен сделать рывок до центральной линии и обратно, а линейный до лицевой линии и успеть к следующему приему мяча, рисунок 36.

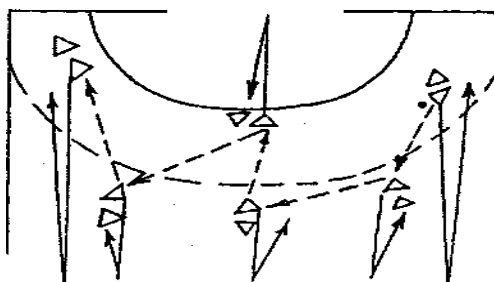


Рисунок 36. Схема передачи мяча и передвижения игроков после передачи

Задание 3

Подводящими к формированию игровых комбинаций могут быть искусственно созданные упражнения, в которых роли двух, трех игроков строго определены, рисунок 37.

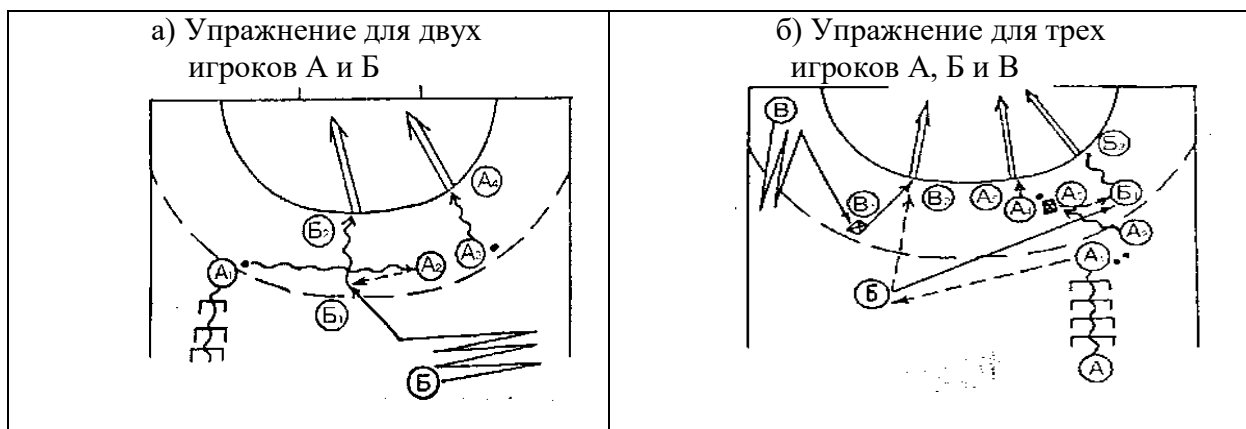


Рисунок 37. Упражнения для а) двух и б) трех игроков.

Упражнение для двух игроков

И.П. - 2 мяча лежат на позициях A_1 и A_3

Действия игрока «А»: А - прыжки через барьеры; A_1 - взять мяч, ведение; A_2 - передача; A_3 - взять мяч, финт броском, ведение; A_4 - бросок.

Действия игрока «Б»: Б - челночный бег, рывок; B_1 - ловля, ведение; B_2 - бросок. A_3).

Упражнение для трех игроков.

И.П. - 3 мяча лежат на позициях (A_1, A_2, A_4), 2 стойки около позиций ($B_1,$

Действия игрока «А»: А - бег через барьеры; A_1 - взять мяч, передача Б; A_2 - взять мяч, ведение; A_3 - заслон, передача B_1 ; A_4 - взять мяч, ведение; A_5 - бросок. Действия игрока «Б»: Б - прыжки через скакалку, ловля от A_1 , передача B_2 , рывок; B_1 - ловля от A_3 , ведение; B_2 - бросок.

Действия игрока «В»: В - челночный бег, рывок; V_1 - заслон с уходом; V_2 - ловля от Б, бросок.

Подводящие игры.

1. Игра «Борьба за мяч» тремя мячами. Победителем становится команда, за более короткий срок перехватившая мячи.
2. Игра «Подвижные ворота».
3. Игра «Круговой гандбол».
4. Игра 3x3x3. Три тайма по 6 мин с 3-минутными перерывами для отдыха.

Специально-подготовительные средства игровой подготовки

Двусторонние игры

Двусторонние игры на тренировках и товарищеские игры, в которых целенаправленно утрируются те или иные моменты.

1. Двусторонняя игра. Три тайма по 15 мин с 5-минутными перерывами

для отдыха.

2. Двусторонняя игра. 4 тайма по 10 мин с перерывами 3 мин. Первый и третий таймы применять личную защиту, второй и четвертый таймы - зонную.

3. Двусторонняя игра. Четыре тайма по 10 мин с 3-минутными перерывами отдыха. В каждом тайме применяется новая система защиты.

4. Двусторонняя игра. Применяется личная защита без переключений.

В процессе двусторонней учебной игры мяч по сигналу передается тренеру и игроки защищающейся команды осуществляют быстрый переход от защиты к нападению, а игроки нападающей команды противодействуют развитию и завершению ответной атаки. Тренер передает мяч одному из игроков теперь уже атакующей команды.

5. Совершенствование активных форм защиты при численном меньшинстве в односторонних учебных играх. Три защитника и четыре нападающих; четыре защитника - пять нападающих; пять защитников — шесть нападающих.

15. Учебно-тематический план

Таблица 18

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|---|---|-----------------------------|--|---|
| Этап начальной подготовки | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: | ≈ 1080/1320 | | |
| | Правила поведения на занятиях | ≈60/60 | январь/сентябрь | Ознакомление с правилами поведения во время тренировочных занятий. Правила поведения в коллективе |
| | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈ 30/30 | январь/май/сентябрь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| | Профилактика травматизма в гандболе | ≈60/60 | январь/сентябрь | Обучение основам профилактики травматизма |
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈ 60/60 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 30/30 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Допинг контроль в спорте | ≈60/60 | август | Ознакомление с антидопинговыми правилами |
| | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики гандбола | ≈ 60/60 | сентябрь | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| История возникновения гандбола и его развитие | ≈60/60 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. | |

| | | | | |
|--|--|-----------------------|-----------------------|--|
| | Правила игры в мини-гандбол, гандбол 7х7 | ≈ 60/60 | сентябрь | Изучение основных правил игры |
| | Оборудование и спортивный инвентарь | ≈ 30/30 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈60/60 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков. |
| | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈60/60 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| | Закаливание организма | ≈ 30/30 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| | Установка на игру и разбор прошедших игр | ≈360/600 | в течении года | Обсуждение игр, разбор ошибок |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: | ≈ 1680/2340 | | |
| | Профилактика травматизма в гандболе | ≈120/120 | январь/сентябрь | Обучение основам профилактики травматизма |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 120/180 | январь/сентябрь/май / | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| | Допинг контроль в спорте | ≈ 60/60 | август | Ознакомление с антидопинговыми правилами |
| | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈ 120/180 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |

| | | | | |
|--|---|---------------|-----------------|--|
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈ 120/180 | сентябрь | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| | Психологическая подготовка | ≈ 120/180 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈ 60/120 | сентябрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| | Правила вида спорта | ≈ 60/120 | сентябрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| | История возникновения олимпийского движения | ≈ 60/60 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 120/180 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Физиологические основы физической культуры | ≈ 120/180 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| | Установка на игру и разбор результатов игр | ≈ 600/960 | в течении года | Обсуждение игр, разбор ошибок |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: | ≈ 8340 | | |
| | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈ 180 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |

| | | | | |
|-------------|--|---|----------------|---|
| | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈ 180 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| | Допинг контроль в спорте | ≈ 60 | август | Ознакомление с антидопинговыми правилами |
| | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈ 180 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| | Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность | ≈ 360 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 1200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Психологическая подготовка | ≈ 180 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| | Установка на игру и разбор результатов игр | ≈ 6000 | в течении года | Обсуждение игр, разбор ошибок |
| Этап | Всего на этапе высшего спортивного мастерства: | ≈ 600 | | |

| | | | | |
|---|---|---|----------|--|
| высшего спортивного мастерства | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈ 180 | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности |
| | Допинг контроль в спорте | ≈ 60 | август | Ознакомление с антидопинговыми правилами |
| | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈ 180 | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
| | Социальные функции спорта | ≈ 180 | октябрь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 1200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈ 180 | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных |

| | | | | |
|--|--|--------|----------------|--|
| | | | | средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |
| | Установка на игру и разбор результатов игр | ≈ 6000 | в течении года | Обсуждение игр, разбор ошибок |

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гандбол»

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "гандбол", по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "гандбол" учитываются организацией при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "гандбол" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "гандбол" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "гандбол"

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и

спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение спортивной экипировкой;

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 19

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|---|-------------------|--------------------|
| 1. | Барьер легкоатлетический универсальный | штук | 10 |
| 2. | Батут-отражатель мячей | штук | 3 |
| 3. | Ворота гандбольные | штук | 2 |
| 4. | Гандбольная мастика (500 г) | штук | 8 |
| 5. | Гантели массивные (от 1 до 10 кг) | комплект | 6 |
| 6. | Конус разметочный | штук | 20 |
| 7. | Мат гимнастический | штук | 10 |
| 8. | Мяч гандбольный облегченный (до 100 г) | штук | 16 |
| 9. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 8 |
| 10. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 11. | Насос с иглами для накачивания мячей | комплект | 1 |
| 12. | Балансировочная платформа (полусфера) | штук | 16 |
| 13. | Свисток | штук | 1 |
| 14. | Секундомер | штук | 2 |
| 15. | Сетка для ворот гандбольных | штук | 2 |
| 16. | Сетка для переноски мячей | штук | 2 |
| 17. | Сетка заградительная для зала (6х15 м) | штук | 2 |
| 18. | Скакалка | штук | 16 |
| 19. | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 20. | Степ-платформа | штук | 16 |
| 21. | Стойка для дриблинга | штук | 12 |
| 22. | Табло перекидное судейское | штук | 1 |
| 23. | Утяжелители для ног | комплект | 16 |
| 24. | Утяжелители для рук | комплект | 16 |

| | | | |
|-----|------------------------------|------|----|
| 25. | Эспандер резиновый ленточный | штук | 16 |
| 26. | Мешок с песком ("сендбег") | штук | 8 |

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 20

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|--------------|-----------------------------------|--------------------------|---------------------------|
| 1. | Манишка гандбольная (двух цветов) | штук | 16 |

Таблица 21

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
|--|---------------------------------------|----------------------|----------------------|-----------------------------|--------------------------------|---|--------------------------------|--|--------------------------------|--|--------------------------------|
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | количество | срок эксплуатаци и (лет) | количество | срок эксплуатаци и (лет) | количество | срок эксплуатаци и (лет) | количество | срок эксплуатаци и (лет) |
| 1. | Бандаж защитный для вратаря | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Бандаж защитный для плеча | штук | на обучающегося | - | - | 5 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 |
| 3. | Бандаж защитный для локтя | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 |
| 4. | Бандаж защитный для колена | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 |
| 5. | Бандаж защитный для спины | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 |
| 6. | Бандаж защитный для голеностопа | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 |
| 7. | Брюки тренировочные для вратаря | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8. | Костюм ветрозащитный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9. | Костюм спортивный (парадный) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10. | Костюм спортивный (тренировочный) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 11. | Костюм спортивный (утепленный) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 13. | Кроссовки для гандбола | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------------------------|------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 14. | Наколенник защитный | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 15. | Налокотник защитный для вратаря | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 16. | Сумка большая спортивная | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 17. | Рюкзак спортивный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 18. | Толстовка для вратаря | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 19. | Футболка гандбольная | штук | на обучающегося | - | - | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 |
| 20. | Шапка | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 21. | Шорты гандбольные тренировочные | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

18. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "гандбол", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

19. Информационно-методические условия реализации Программы К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

Список литературы

- Игнатьева В.Я. Подготовка игроков в гандбол в спортивных школах: учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2013. – 288 с.
- Игнатьева В.Я., Игнатьев А.В., Игнатьев А.А. Средства подготовки игроков в гандбол: Учебное пособие для преподавателей общеобразовательных школ, колледжей, вузов, тренеров ДЮСШ. – М.: «Спорт», 2015. – 160 с.
- Игнатьева В.Я. Теория и методика гандбола: учебник / В.Я. Игнатьева. - М.: Спорт, 2016. - 328 с.
- Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» для групп начальной подготовки (методическое пособие). Авторы-составители: Игнатьева В.Я., Котов Ю. Н., Игнатьев А.В. 2020. 100 с
- Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» для тренировочного этапа. Методическое пособие. Автор-разработчик: Игнатьева В.Я. – М.: ФГБУ ФЦПСР 2021. – 92 с.
- Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» для групп совершенствования спортивного мастерства. Методическое пособие. Автор-разработчик: Игнатьева В.Я. – М.: ФГБУ ФЦПСР 2021. – 80 с.

Интернет-ресурсы

- Справочная правовая система «Консультант Плюс»
<http://www.consultant.ru>
- Федеральный центр подготовки спортивного резерва <https://fcpsr.ru/>
- Российская национальная антидопинговая организация <https://rusada.ru/>
- <https://minsport.gov.ru/sport/podgotovka/primernye-programmy/>
- <https://minsport.gov.ru/>