

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования муниципального образования город Краснодар  
спортивная школа «Юбилейная»**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ДО СШ  
«Юбилейная»  
« 24» мая 2023 г.

М.А.Тюрин

ПРИНЯТА:  
Педагогическим советом  
МБОУ ДО СШ «Юбилейная»  
Протокол № 10 от «24»мая 2023



**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта  
Гандбол**

*(Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 02.11. 2022 года № 902)*

Срок реализации Программы:  
4 года

г. Краснодар 2023 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b> .....	4 стр.
1.1. Название федерального стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана Программа .....	4 стр.
1.2. Цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы .....	4 стр.
1.3. Срок реализации Программы .....	5 стр.
1.4. Характеристика вида спорта "гандбол", входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности. ....	5 стр.
<b>2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ</b> .....	8 стр.
2.1. Структура тренировочного процесса .....	8 стр.
2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» .....	12 стр.
2.3. Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки .....	12 стр.
2.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха .....	13 стр.
2.5. Виды подготовки, а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки .....	14 стр.
2.6. Требования к объему соревновательной деятельности .....	16 стр.
2.7. Перечень тренировочных мероприятий .....	17 стр.
2.8. Годовой план спортивной подготовки .....	18 стр.
2.9. Планы инструкторской и судейской практики .....	18 стр.
2.10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств .....	19 стр.
2.11. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним .....	21 стр.
<b>3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b> .....	22 стр.
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность .....	22 стр.
3.2. Планы –конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки .....	33 стр.
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов .....	59 стр.
3.4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения .....	59 стр.
<b>4. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ</b> .....	62 стр.
4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» .....	62 стр.
4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки .....	63 стр.
4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения .....	64 стр.
4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц,	

проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения... ..... 67 стр.

**5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ..... 75 стр.**

**6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ..... 78 стр.**

6.1. Список литературных источников ..... 78стр.

6.2. Перечень интернет ресурсов ..... 79стр.

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **1.1. Название федерального стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана Программа.**

Программа спортивной подготовки по виду спорта Гандбол (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта Гандбол, утвержденного приказом Минспорта России от 30 июня 2021 года № 485. При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

### **1.2. Цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы.**

Цель настоящей программы состоит в том, чтобы обеспечить тренеров методическими материалами для планирования, анализа и определения эффективности результатов тренировочной, соревновательной деятельности на начальном и тренировочном этапе спортивной подготовки предполагает решение следующих *задач*:

- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов;
- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укрепления здоровья спортсменов, профилактики вредных привычек и правонарушений;
- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- овладение всеми приёмами техники на уровне умений и навыков;
- овладение основами тактики командных действий;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание навыков соревновательной деятельности по гандболу.

*Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки является:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта «гандбол»;
- общие знания об антидопинговых правилах;

- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

*Результатом реализации Программы на тренировочном этапе является:*

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

### **1.3. Срок реализации Программы.**

Срок реализации Программы 7 лет: 2 года на этапе начальной подготовки, 5 лет на тренировочном этапе.

### **1.4. Характеристика вида спорта «гандбол», входящие в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности.**

**Гандбол** (англ. *handball* от *hand* — рука и *ball* — мяч) — командная игра с мячом. Игруют руками. Цель игры — как можно больше раз забросить мяч в ворота соперника. *Гандбол* (код вида спорта 0110002611Я) делится на две дисциплины: гандбол (код дисциплины 0110012611Я) и пляжный гандбол (код дисциплины 0110022611Я)

В современный **Гандбол** играют в закрытом помещении на прямоугольной площадке размером 40×20 м. Ворота окружены 6-метровой зоной, где разрешено находиться только защитнику-вратарю. Голы нужно забивать, бросая мяч из-за пределов зоны или «пролезая» в нее. Основу игры составляют естественные движения - ходьба, бег, прыжки, метания, которые выполняются различными способами и во всевозможных сочетаниях. Сущность гандбола заключается в стремлении игроков, встречающихся команд завладеть мячом и забросить его в ворота, защищаемые соперником. Все действия с мячом выполняются руками. Игра проводится в рамках правил, разрешающих противоборство, но пресекающих грубость и неспортивное поведение. Побеждает команда, сумевшая забросить большее число мячей в ворота соперника. Достижение успеха обеспечивается подготовленностью спортсменов команды и согласованностью их действий.

Соревновательная деятельность в гандболе включает в себя два компонента: атаку ворот соперника и защиту собственных ворот. В соответствии с занимаемой позицией в общей схеме атакующего построения команды, нападающие подразделяются на крайних, полусредних и линейных. Каждому из названных амплу присуще выполнение своих, достаточно чётко определённых игровых функций. Ведущую роль в структуре соревновательной деятельности линейных нападающих играют: освобождение от плотной опеки защитников с целью получения мяча в прилегающих к площади вратаря соперников позициях и атака ворот соперника в условиях игрового единоборства с голкипером при активном противодействии защитников.

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

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

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

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

Двигательная деятельность гандбольного голкипера имеет существенные особенности. Главными компонентами его игры являются перемещения, выпады, махи руками и ногами, передачи мяча. Активные фазы деятельности голкипера длятся до тех пор, пока мячом владеет соперник. После пропущенного или отраженного броска вратарь передает мяч своим партнерам по команде, после чего наступает относительно пассивная фаза его игры.

**Пляжный гандбол** — командная игра с мячом, проводимая на песчаных пляжах. Специалисты нашли большое количество отличий от классического гандбола, тем самым выделив пляжный как отдельный вид спорта.

Совсем недавно, в 1997 г., Международная федерация утвердила правила по пляжному гандболу. Сначала проводились международные турниры, а с 2004 г. эти соревнования получили статус чемпионатов мира. В России проведено

несколько турниров, российские гандболисты и гандболистки уже имеют успех на международной арене.

Игра в пляжный гандбол проходит на площадке длиной 27 м и шириной 12 м, засыпанной слоем песка в 40 см. В 6 м от лицевых линий эластичными цветными лентами шириной 8 см или веревками отмечаются зоны ворот, а между ними образуется игровая зона (15 x 12 м).

По обе стороны площадки вдоль игровых зон должны быть зоны замены шириной 3 м, покрытые песком, в которых на скамейках располагаются четыре запасных игрока во время игры. После первого периода команды меняются воротами, но остаются в своих первоначальных зонах замены.

Ворота – обычные гандбольные шириной 3 м и высотой 2 м находятся на лицевых линиях.

Состав команды 8 человек. На площадке одновременно находятся один вратарь в воротах и три полевых игрока. Игрокам приходится передвигаться по песку, а это создает существенную нагрузку на ноги и весь организм. Поэтому игра команд длится 2 x10 мин с перерывом 5 мин. Форма у игроков обычная, но играют все босиком. В пляжном гандболе используют резиновый нескользкий мяч для женщин весом 280–300 г, а для мужчин – 350–370 г, окружностью для женщин 50–52 см, а для мужчин – 54–56 см. В игре должно быть три мяча: одним играют и по одному за каждым воротами. Если мяч улетел далеко, вратарь вбрасывает запасной мяч, и игра продолжается. Замены можно производить в любое время через зону замены, а вратаря – через боковую линию своей площадки.

Игра в каждом периоде начинается спорным броском в центре, а далее мяч в игру вводит вратарь. Он может выходить из своей площадки и становиться четвертым полевым игроком. Если он забросит мяч в ворота противника как полевой или непосредственно из своей зоны, команда получает дополнительное очко.

Счет ведется отдельно для каждой половины игры, победителю каждой половины присуждается одно очко. В каждом периоде игры должен быть победитель. Если случится ничья, то добавляется игра до забитого мяча. Кто забросит мяч, тот и выиграл период и получил 1 очко. Если выиграны два периода, то команда победила со счетом 2:0. При ничейном результате по периодам применяется правило «один игрок против вратаря». Вот это совершенно новое для гандбола.

Каждая команда назначает по 5 игроков, которые по очереди с соперниками выполняют следующее действие. Вратарь находится на линии ворот, его игрок становится на пересечении боковой линии с линией площади вратаря. Игрок передает мяч вратарю и бежит к воротам противника, в течение 3 сек. получает мяч обратно и бросает в ворота.

Оба вратаря имеют право двигаться вперед, как только мяч отделится от руки игрока, но один должен из своей площадки или бросить мяч в противоположные ворота или отдать пас бегущему партнеру, а второй – пытаться противостоять голу в обоих случаях. Все остальные игроки в это время находятся в зоне замены.

Если с первого раза опять зафиксирована ничья, то игра «один на один с вратарем» продолжается, но команды меняются воротами.

При свободном, боковом, спорном, штрафном бросках игроки команды противника не должны находиться на расстоянии ближе одного метра от игрока с мячом. И любой бросок, кроме спорного, может быть голевым. В этой игре дисквалификация дается после второго удаления.

За особо красивые броски в этой игре прибавляются дополнительные очки. Пляжному гандболу нужны виртуозы.

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### **2.1. Структура тренировочного процесса**

В соответствии с числом основных соревнований, предусмотренных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», подготовка на всех этапах строится на основе двух макроциклов, каждый продолжительностью около полугода. Их структуру определяют три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

***Подготовительный период.*** С этого периода начинается каждый новый цикл подготовки гандболиста. В его задачу входит подведение игроков к соревнованию на оптимальном уровне мастерства и спортивной формы. Подготовительный период по традиции делится на три взаимосвязанных этапа: общей подготовки, специальной подготовки и предсоревновательной подготовки.

Каждый из этих этапов имеет свои специфические задачи, решение которых способствует планомерному и постепенному нарастанию уровня тренированности. Каждый этап подготовительного периода у гандболистов состоит из 3–6 мезоциклов.

#### ***Задачи этапа общей подготовки:***

- создание предпосылок общей тренировочной выносливости для дальнейшего увеличения объема и интенсивности нагрузок;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- расширение функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательной систем;
- совершенствование физических способностей;
- восстановление общих игровых навыков.

Этап общей подготовки включает в себя «втягивающий» и «базовый развивающий» мезоциклы. При значительных величинах нагрузки по объему интенсивность ее ниже, чем в последующих этапах, и нарастает она постепенно.

#### ***Задачи этапа специальной подготовки:***

- совершенствование специальной тренировочной выносливости для перенесения больших нагрузок повышенной интенсивности;
- совершенствование скоростно-силовых способностей;
- совершенствование технико-тактического мастерства;
- овладение новыми системами нападения и защиты;
- отбор состава команды.



Этап специальной подготовки имеет все черты «базового развивающего» мезоцикла. При стабилизации общего объема интенсивность нагрузки продолжает повышаться. Это позволяет гандболисту перейти на новый уровень спортивной работоспособности. Допустимы занятия с предельной интенсивностью.

***Задачи этапа предсоревновательной подготовки:***

- совершенствование специальной соревновательной выносливости;
- достижение оптимального уровня игровой подготовленности команды;
- совершенствование сыгранности звеньев команды;
- достижение оптимальной психологической устойчивости.

Этот этап включает в себя контрольно-подготовительный и предсоревновательный мезоциклы. Контрольно-подготовительный мезоцикл предусматривает контрольные матчи, участие в турнире и даже в календарных подводящих соревнованиях. Режим тренировочной работы перед такими соревнованиями не изменяется. Они вписываются в очередной микроцикл тренировки. Такие соревнования выступают в роли эффективного средства тренировки и контроля над степенью подготовленности команды в целом и каждого гандболиста в отдельности. Выявив недостатки, тренер может принять меры к их ликвидации до наступления главных соревнований.

Предсоревновательный мезоцикл преследует главную цель – моделирование соревновательного режима. За три-четыре недели до ответственных соревнований нагрузку рекомендуется снизить в основном по объему, сохраняя соревновательный режим интенсивности. В последнюю неделю подготовки к ответственным соревнованиям не следует вводить в занятия незнакомые упражнения. Это может вызвать мышечные боли и снизить эффект выступления на соревнованиях. Также необходимо исключить упражнения общей силовой направленности.

Главным изменяющимся фактором в годичном цикле тренировки является нагрузка. В течение макроцикла меняется соотношение средств по видам подготовки. На начальном этапе подготовительного периода объем нагрузки общей направленности наибольший. В дальнейшем сохраняется большой объем только специально-подготовительных упражнений. Это необходимо для того, чтобы гандболисты не потеряли тонкости кинестезических ощущений от влияния упражнений слишком широкой направленности воздействия.

***Соревновательный период.*** Соревновательный период включает отрезок времени от первой до последней игры основных соревнований. Цель соревновательного периода – достичь и поддержать оптимальный уровень готовности команды для успешного выступления на протяжении всего периода соревнований.

Основными задачами этого периода являются:

- совершенствование технико-тактического мастерства;
- совершенствование и поддержание необходимого уровня функционального состояния игроков;
- наращивание психической надежности гандболистов;
- достижение сыгранности команды;

– сохранение спортивной формы, достигнутой в подготовительном периоде, и достижение оптимальной формы в период основных игр соревнований.

Этапы между турами соревнований программируются как базовые или предсоревновательные мезоциклы с введением восстановительных микроциклов после соревнований. В этом периоде используются в основном специальные тренировочные средства и тренировочные формы соревновательного упражнения. Учитывая, что долгое время невозможно сохранить приобретенную спортивную форму, применяются восстановительно-поддерживающие мезо– или микроциклы, в которых обеспечивается относительная «разгрузка» для предотвращения перетренировки. В них включают даже общеподготовительные средства для переключения и активного отдыха.

**Переходный период.** В этот период, который длится с момента окончания соревнований до начала следующего макроцикла подготовки, значительно снижают объем и интенсивность нагрузки. Основной задачей переходного периода является активный отдых при сохранении уровня тренированности на таком уровне, чтобы начать новый цикл тренировки с более высокой ступени, чем предыдущий.

Переходный период используется тренером и спортсменом для детального осмысления и анализа результатов прошедшего сезона и составления плана на будущий год. Работа по составлению плана начинается с анализа тренировки прошедшего года, составления характеристики выполненных тренировочных нагрузок. Необходимо выявить недостатки и наметить пути их устранения в следующем сезоне.

Мезоциклы (средние циклы) подразделяют на шесть типов: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный.

Типы мезоциклов:

1. *Втягивающий мезоцикл:* основной задачей является постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на повышение или восстановление работоспособности систем и механизмов, определяющих уровень разных компонентов выносливости; скоростно-силовых качеств и гибкости; становление двигательных навыков и умений. Эти мезоциклы применяются в начале сезона, а также после вынужденных или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

2. *Базовый мезоцикл:* в нем планируется основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию физической, технической, тактической и психической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется использованием всей совокупности средств, большой по объему и интенсивности тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода, а в соревновательный включаются с целью восстановления утраченных в ходе стартов физических качеств и навыков.

3. *Контрольно-подготовительный мезоцикл:* в нем синтезируются (применительно к специфике соревновательной деятельности) возможности

спортсмена, достигнутые в предыдущих мезоциклах, т.е. осуществляется комплексная подготовка. Характерной особенностью тренировочного процесса в этих мезоциклах является широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Эти мезоциклы характеризуются, как правило, высокой интенсивностью тренировочной нагрузки. Они используются во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде.

4. *Предсоревновательные (подводящие) мезоциклы*: предназначены для окончательного становления спортивной формы, за счет устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей. Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная психическая и тактическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования. Мезоцикл характерен для этапа непосредственной подготовки к основным соревнованиям.

5. *Соревновательный мезоцикл* включает в себя подводящий (последний микроцикл предсоревновательного мезоцикла), соревновательный и восстановительный микроциклы.

6. *Восстановительные мезоциклы* необходимы в соревновательном периоде, так как он у гандболистов довольно продолжителен. Этот мезоцикл похож на базовый, но с большим количеством восстановительных микроциклов. От правильного сочетания мезоциклов во многом зависит продолжительность сохранения спортивной формы гандбольной команды, как в период подготовки, так и в период участия в соревнованиях.

Мезоцикл складывается из микроциклов продолжительностью от 2 до 6 дней. Микроцикл повторяется несколько раз, а затем планируется новый в зависимости от периода подготовки.

Принято выделять собственно тренировочные, подводящие, соревновательные и восстановительные микроциклы.

***Собственно тренировочные микроциклы*** по направленности бывают общеподготовительными и специально-подготовительными. Оба имеют варианты: ординарные, когда нагрузка нарастает равномерно, сохраняется большой ее объем, но интенсивность неопредельная, и ударные, когда при возрастании объема возрастает и интенсивность.

***Подводящие микроциклы*** моделируют ряд элементов режима и программы соревнований.

***Соревновательный микроцикл*** обеспечивает оптимальное состояние готовности, восстановления и реализации возможностей гандболиста в соревновании.

***Восстановительные микроциклы*** используются после напряженных соревнований, ударных микроциклов, отличаются уменьшенной величиной тренировочных воздействий.

Микроцикл состоит из двух частей: стимуляционной фазы, которая вызывает утомление, и восстановительной, когда проводятся занятия восстановительного характера или дается полный отдых.

**2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.**

Организация тренировочных занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки (Таблица 1):

Таблица 1

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальное количество лиц проходящих спортивную подготовку на этапах (чел.)
НП	2	8	16
ТЭ	5	10	12

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочных этапах.

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

**2.3. Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки.**

Руководитель организации утверждает локальным актом организации тренировочный план, с учетом сокращения общегодового объема тренировочной нагрузки, из расчета на 52 недели и годовые планы объемов тренировочного нагрузки на каждый этап по годам спортивной подготовки.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых *максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорт «гандбол»*, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936

#### **2.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха.**

Тренировочный процесс ведётся в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа), включая в себя самостоятельную подготовку в летний период и праздничные дни для обеспечения непрерывности тренировочного процесса. На основании годового плана спортивной подготовки утверждается расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы. Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. При составлении расписания тренировочных занятий, продолжительность тренировочного занятия рассчитывается в *астрономических часах*.

Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета **44-46 недель** тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку и дополнительно **6-8 недель** работы в форме самостоятельных занятий спортсменов в период активного отдыха и (или) в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и тренировочных сборов.

Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10 % от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные);
- тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в академических часах (45 астрономических минут = 1 академическому часу) и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки- двух часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трёх часов.

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП. Спортсменам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, по решению тренерского совета предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

В каникулярное время спортивные школа может открывать в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря с дневным пребыванием, проводить тренировочные сборы. В таких условиях объемы

недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин тренировочного плана. В соответствии с финансовыми возможностями школы и по согласованию с учредителем рекомендуется направлять в спортивные лагеря лучших спортсменов, выполнивших контрольно-переводные нормативы. Для остальных обучающихся устанавливаются каникулы продолжительностью 6 недель, во время которых спортивная форма поддерживается самостоятельно по рекомендациям тренера.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами, может быть сокращен не более чем на 25%.

Периоды отдыха.

*Пассивный отдых.* Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин).

*Активный отдых.* После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (упражнения на растяжку), которые ускоряют процессы восстановления и снижают нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег, езда на велосипеде и т. п.). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

## **2.5. Виды подготовки, соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.**

Спортивная подготовка – это целесообразное использование знаний, методов и средств, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. Спортивная подготовка включает в себя общую физическую и специальную физическую, техническую, тактическую, теоретическую и психологическую стороны подготовки спортсмена

*Общая физическая подготовка (ОФП)* – процесс развития двигательных способностей не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, функциональных возможностей организма, улучшение двигательных особенностей, способствующих более быстрому освоению специальных игровых умений и навыков. К средствам ОФП относятся: бег и его разновидности, прыжковые упражнения, упражнения на гибкость, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами и т. д.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** – процесс развития двигательных качеств строго применительно к требованиям гандбола. Средством специальной физической подготовки гандболистов являются упражнения с мячом.

**Техническая подготовка** – процесс обучения спортсменов, направленный на овладение игровыми приёмами. Спортивно-техническое мастерство гандболистов – это способность к адекватному двигательной задаче использованию своих реальных возможностей, посредством конкретной системы движений.

**Теоретическая подготовка** - это процесс освоения, приобретения спортсменами специальных знаний необходимых в спортивной деятельности, с направленностью на расширение познавательного интереса спортсмена и необходимого запаса знаний в области общих и специальных основ спортивной тренировки, на осмысление сути спортивной тренировки, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не возможно достижение высоких спортивных результатов.

**Тактическая подготовка** – процесс, направленный на овладение навыками целесообразных действий в различных игровых ситуациях. В гандболе тактика подразделяется на: индивидуальную, групповую, командную. По направленности – на тактику нападения и защиты. По принадлежности – на тактику нападающего, защитника и вратаря. Основная задача тактической подготовки-воспитание игрового мышления, которое заключается в умении реагировать на смену обстановки, выбирать наиболее рациональное решение несложной задачи, ориентироваться на сигнал.

**Психологическая подготовка** - процесс формирования, воспитания и совершенствования личности спортсмена, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психических регуляции, доведение их до уровней, содействующих высокой эффективности и надёжности соревновательной деятельности.

Во всех периодах годового цикла в гандболе присутствуют все виды подготовки, их соотношение представлено в таблице № 3.

### Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»

Таблица № 3

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	26-32	22-28	18-24	18-24
Специальная физическая подготовка (%)	14-18	14-18	16-21	16-21
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	4-6	7-10	7-12
Техническая подготовка (%)	32-34	30-32	26-28	24-26
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	13-20	13-20	14-18	14-18
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4

## **2.6. Требования к объему соревновательной деятельности.**

Соревнования – социальный феномен, без которого не мыслится существование спорта. Соревнования команд – это главное, ради чего существует гандбол.

Соревнования – лучшее средство обмена передовым опытом. На соревнованиях гандболисты приобретают такие знания, которые невозможно получить во время тренировочной работы. Спортивные поединки требуют от спортсмена мобилизации всех его способностей. Они являются проверкой моральной и волевой зрелости игрока, степени его подготовленности. В то же время соревнования служат самым эффективным средством воспитания таких важных черт характера спортсмена, как настойчивость, воля к победе, самообладание, чувство дружбы, уважение к соперникам, умение подчинять личные интересы интересам коллектива

Соревнования важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные* соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так специально организованные контрольные соревнования.

- *отборочные* соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные* соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки

### **Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»**

*Таблица № 4*

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	-	2	2	2
Отборочные	-	1	1	2
Основные	-	1	1	1
Всего игр	-	12	20	26



**2.7. Перечень тренировочных****мероприятий**

Таблица № 5

№ 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
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

## **2.8. Годовой план спортивной подготовки**

Годовой план спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» представлен в таблице № 6

*Таблица № 6*

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Теоретическая подготовка	25	33	31	37	44	50	50
Общая физическая подготовка	100	117	114	138	146	166	166
Специальная физическая подготовка	43	67	94	112	131	150	150
Техническая подготовка	106	133	146	175	189	216	216
Тактическая подготовка	19	33	83	100	131	150	150
Психологическая подготовка	19	33	52	62	87	100	100
ВСЕГО часов	6	8	10	12	14	16	16
Недельная нагрузка (акад. часов)	312	416	520	624	728	832	832

## **2.9. Планы инструкторской и судейской практики**

В течение всего периода подготовки тренер должен готовить себе помощников, привлекая игроков к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Все гандболисты должны знать основные правила гандбола, освоить некоторые навыки тренерской (инструкторской) работы и навыки судейства соревнований.

### **Примерный план инструкторской и судейской практики на этапах подготовки**

*Таблица №7.*

Вид практики и тема	Этапы и годы подготовки			
	НП		ТЭ	
	1 год	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет
Инструкторская практика:				
построение групп, подача строевых команд и распоряжений	+	+	+	+
проведение разминки	+	+	+	+
умение определить и исправить ошибку в выполнении технических и тактических приемов игрока и вратаря		+	+	+
разработка и составление конспекта тренировочного занятия			+	+
проведение тренировочного занятия			+	+
Судейская практика:				
уметь использовать жесты и сигналы судьи во время судейства игр			+	+
уметь вести протокол игры			+	+

участвовать в судействе тренировочных игр совместно с тренером			+	+
участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата				+
участие в судействе тренировочной игры в качестве судьи в поле				+
прохождение судейского семинара				+

## **2.10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.**

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по гандболу, может быть зачислено в спортивную школу только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки по виду спорта «гандбол».

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

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях,
- после болезни или травмы;
- 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, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль над питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств;
- выполнений рекомендаций медицинских работников.

### ***Применения восстановительных средств***

Под восстановлением необходимо понимать систему специальных средств и методов, с помощью которых можно обеспечить требуемый уровень физической, функциональной и психической подготовленности, как отдельного игрока, так и команды в целом.

Нельзя игнорировать тот вред, который приносят организму тренировки в состоянии острого или хронического недовосстановления, что ведет к травмам опорно-двигательного аппарата, возникновению соматических и инфекционных заболеваний.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на четыре группы средств:

- педагогические,
- психологические,
- гигиенические
- медико-биологические.

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

Специальные *психологические* средства основаны на обучении приемам психорегулирующей тренировки и осуществляются квалифицированными психологами. Однако, в настоящее время в спортивных школах возросла роль тренера в управлении свободным временем спортсменов, в снятии эмоционального напряжения (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов). Большое значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

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

*Медико-биологическая* группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно начинать в дозе, не превышающей половины суточной потребности. Физические средства представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), душ, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, ионофо-рез, соллюкс и т.п.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма, поэтому для детей школьного возраста в течение дня не следует применять более одного сеанса с одной процедурой. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) целесообразно назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок.

В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

### **2.11. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.**

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования спортсменов.

Основная *цель* реализации антидопинговых мероприятий:

- предотвращение применения допинговых средств среди спортсменов;
- информирование спортсменов о запрещённых веществах;
- ознакомление спортсменов с их правами и обязанностями;
- ознакомление спортсменов с порядком проведения допинг контроля;
- информирование спортсменов об опасности применения допинговых средств для их здоровья;
- информирование по вопросам применения медикаментов в случае заболевания спортсменов;
- контроль знаний антидопинговых правил.

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

*Таблица №8*

п/п	Содержание мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1.	Подготовка и утверждение плана антидопинговых мероприятий и назначение ответственных за его реализацию	Январь	Заместитель директора
2.	Проведение тренерского совета учреждения по усилению мер ответственности за нарушение антидопинговых правил	Январь	Заместитель директора
3.	Регулярное обсуждение вопросов антидопинга на тренерских советах	В соответствии с планом работы тренерского совета	Заместитель директора, тренеры
4.	Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для спортсменов.	2 раза в год	Тренеры
5.	Проведение работы с родителями спортсменов по вопросам применений медикаментов в случае заболевания спортсменов	Весь период	Тренеры
6.	Проведение первичного инструктажа по антидопинговым правилам в РФ для тренеров и спортсменов при поступлении на работу	При поступлении на работу	Инструктор-методист
7.	Оформление стенда по антидопинговым мероприятиям.	В течение года	Инструктор-методист

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### **3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность**

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса гандболистов любого уровня подготовленности является тренировочное занятие. Длительность тренировочного занятия составляет 2-3 часа. Каждое очередное занятие органически связано с предшествующими и последующими тренировочными занятиями, базируется на подготовке, полученной на предыдущем занятии, и является основой для предстоящих занятий. Задачи, содержание и направленность тренировки определяется задачами этапа подготовки, программой спортивной подготовки. В плане тренировки уточняются конкретные задачи, подбор упражнений, последовательность их выполнения, дозировка, режим выполнения, методика проведения занятия. Тренировочное занятие условно делят на три части: подготовительную, основную, заключительную.

**Подготовительная часть** занятия включает организацию занимающихся (построение группы, расчет, учет посещаемости, объяснение задач тренировки) и подготовку их выполнению задач основной части тренировки. Подготовительная часть направлена на подъем общего функционального состояния организма спортсмена, на достижение им оптимального уровня работоспособности. В нее входит пробежка, общеразвивающие упражнения.

**Основная часть** тренировки продолжительностью 70-75% общего времени, предназначена для непосредственного решения задач подготовки гандболистов. Ее содержание составляют двигательные задания, направленные на овладение и совершенствование в выполнении приемов игры, согласованности игровых взаимодействий, а также на воспитание двигательных способностей.

**В заключительной части** занятия предусматривает снижение физической нагрузки, повысив в тоже время эмоциональность занятия. Поэтому в конце тренировки проводятся игры, эстафеты. Занятие заканчивается подведением итогов тренировки, сообщением домашнего занятия.

Продолжительность частей тренировочного занятия зависит от общей продолжительности занятия, подготовленности спортсменов, решаемых задач и характера привлекаемых средств.

Для достижения высших спортивных результатов необходимо определить влияния физических качеств на результативность занимающихся.

#### **Влияние физических качеств на результативность в гандболе**

*Таблица № 9.*

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

Условные обозначения:  
 3 - значительное влияние;  
 2 - среднее влияние; .  
 1 - незначительное влияние

### **Совершенствование быстроты движений**

**Быстрота** – способность человека совершать двигательные действия в минимально короткий отрезок времени. Быстроту и скоростные способности характеризуют следующие компоненты: 1) быстрота простой и сложной реакции, измеряемая латентным временем реагирования; 2) быстрота отдельных движений, не отягощенных внешним сопротивлением; 3) быстрота, проявляемая в темпе (частоте) движений, измеряемая числом в единицу времени, которую чаще называют просто скоростью игрока; 4) быстрота торможения.

Все средства воспитания быстроты движения подразделяются на общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные.

К **общеподготовительным** относятся спринтерские, прыжковые упражнения, упражнения в метании различных снарядов. Для более эффективного воспитания общей быстроты движений пользуются определенными методическими приемами. Это – *облегчение внешних условий* и *использование дополнительных сил*, ускоряющих движения. В тренировке гандболиста целесообразно применять бег по ветру, по наклонной дорожке вниз; по наклонной дорожке вверх, создавая искусственно увеличенную частоту шагов; бег на тяге; бег по специальной дорожке с приспособлением, уменьшающим массу тела спортсмена (подвешивание).

Использование эффекта «*ускоряющего последствия*» и варьирования отягощений. Скорость движения увеличивается после выполнения его с определенным отягощением, например: метание набивного мяча, а затем 2–3 броска гандбольного мяча; чередование бега вверх по наклонной дорожке, вниз по наклонной, по горизонтальной дистанции.

**Специально-подготовительные средства** включают в себя упражнения по технике и тактике игры, выполняемые на больших скоростях. При организации этих упражнений с задачей воспитания быстроты используют следующие методические приемы:

- *облегчение внешних условий*. Например, игра облегченными мячами;
- *лидирование*. Прекрасным средством превращения мяча в скоростного лидера являются упражнения с применением наклонного батута;
- *использование внезапности появления мяча*. Например, вратарь задерживает мячи, летящие из-за ширмы или отскочившие от стены. Бросок мяча производится из-за ширмы, защитник должен блокировать его;
- *сокращение расстояния до игрока с мячом*. Сначала вратарь задерживает мяч с дальнего расстояния, а затем это расстояние постепенно сокращается;
- *увеличение скорости полета мяча*.

Важно, чтобы предварительное овладение приемами проходило на так называемой «контролируемой» скорости. А вот в дальнейшем просто необходим сопряженный метод в решении этого вопроса в связи с требованием игры.

**В тренировочных формах соревновательного упражнения** – двусторонних играх – для воспитания быстроты движений используются определенные установки и незначительные изменения правил:

– *сужение пространственных границ выполнения упражнения.* Игра на уменьшенной площадке приводит к увеличению скорости передвижения.

– *сужение временных границ выполнения упражнения.* Сокращение времени игры с задачей добиться определенного результата ускоряет выполнение движений.

Постоянное повышение скоростей в тренировке приводит к возникновению стойких условно-рефлекторных ритмов, задерживающих дальнейший прогресс. Поэтому большой объем упражнений на средних и контролируемых скоростях надо соединить с регулярными небольшими дозами скоростных. Тогда максимальные скорости не будут помехой в совершенствовании качеств, обеспечивающих быстроту движений.

Чем сложнее упражнение, тем ниже контролируемые скорости новичков и выше у опытных гандболистов. Поэтому для воспитания быстроты у новичков надо использовать простейшие скоростные упражнения, а не основные приемы игры, выполняемые на максимальной скорости. Еще надо помнить, что более квалифицированные спортсмены могут контролировать себя более продолжительное время, чем начинающие игроки. А это обязывает тренера правильно дозировать скоростные нагрузки.

### **Совершенствование силовых способностей**

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

В составе силовых способностей выделяют собственно силовые, скоростно-силовые, а также силовую выносливость.

*Собственно силовые способности* проявляются в медленных движениях. Абсолютная сила измеряется величиной произвольного максимального мышечного усилия в изометрическом режиме без ограничения времени или предельной массой поднятого груза.

В *скоростно-силовых способностях* наряду с силой нужна высокая скорость движения. Следует различать реактивные свойства мышц: 1) мгновенное переключение от уступающего к преодолевающему режиму; 2) скоростную силу (способность мышц к быстрой реализации движения против относительно небольшого внешнего сопротивления); 3) взрывную силу (способность мышц к проявлению значительных напряжений в минимальное время).

Взрывная сила зависит от абсолютной силы мышц, их способности к быстрому наращиванию силы в начале рабочего напряжения (стартовая сила) и способности к быстрому достижению максимального значения силы в ходе начавшегося сокращения мышц (ускоряющая сила).

*Силовая выносливость* характеризует способность мышц к сохранению эффективности их функционирования в условиях длительной работы (повторное выполнение взрывных усилий, циклическая работа той или иной интенсивности).

В игровой деятельности гандболиста проявление силы носит динамический характер и часто требуется применять как скоростную (бросок, передача, задержание мяча рукой и др.), так и взрывную силу (прыжок, рывок). Кроме того,



проявлять в игре силу приходится неоднократно. Поэтому силовая выносливость в подготовленности гандболиста играет не последнюю роль.

#### *Средства силовой подготовки*

Согласно общей классификации средств, все силовые упражнения можно разделить на общеподготовительные, специально-подготовительные и тренировочные формы соревновательного упражнения.

К **общеподготовительным средствам** относятся упражнения, которые призваны развивать силу всей мышечной системы безотносительно к спортивной специализации. Применение общеподготовительных упражнений необходимо для того, чтобы ликвидировать одностороннее развитие силовых способностей, поскольку все мышцы в организме человека функционируют как единая система, отставание одного звена непременно приведет к торможению в совершенствовании другого.

**Специально-подготовительные упражнения** носят характер направленных воздействий.

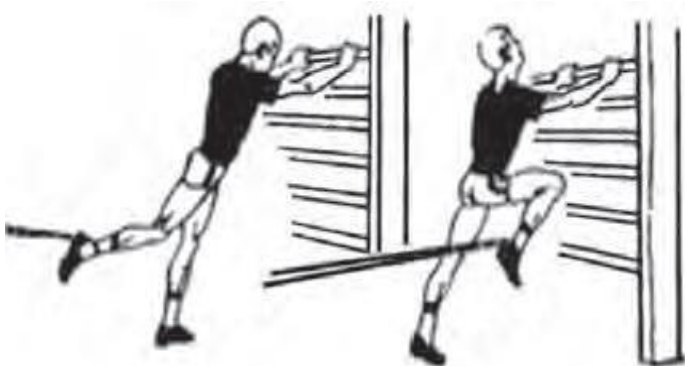
К *первой группе* специально-подготовительных упражнений относятся упражнения, с помощью которых усиливаются мышцы, несущие основную и вспомогательную нагрузку в игре. Для этого применяют средства, не сходные по специфической структуре с движениями гандболиста в игре, но близкие по характеру нервно-мышечных напряжений. Это – упражнения с преодолением собственной массы тела, внешнего сопротивления веса предметов, сопротивления упругих тел, противодействия партнера, сопротивления внешней среды (вода, песок, снег).

Отягощения легко дозировать и избирательно воздействовать ими на разные группы мышц. При этом надо помнить, что первая часть движения с тяжелым снарядом медленная, темп возрастает постепенно. При выполнении упражнений с преодолением сопротивления упругих предметов (эспандера, резины) напряжение возрастает к концу движения. Если стоит задача проявить концентрированное усилие в конце движения, необходимо использовать податливую, но короткую резину, а для проявления силы, примерно одинаковой на всем пути движения, – тугую резину большой длины. Упражнения с резиной и эспандерами пригодны в основном для улучшения силовой выносливости.

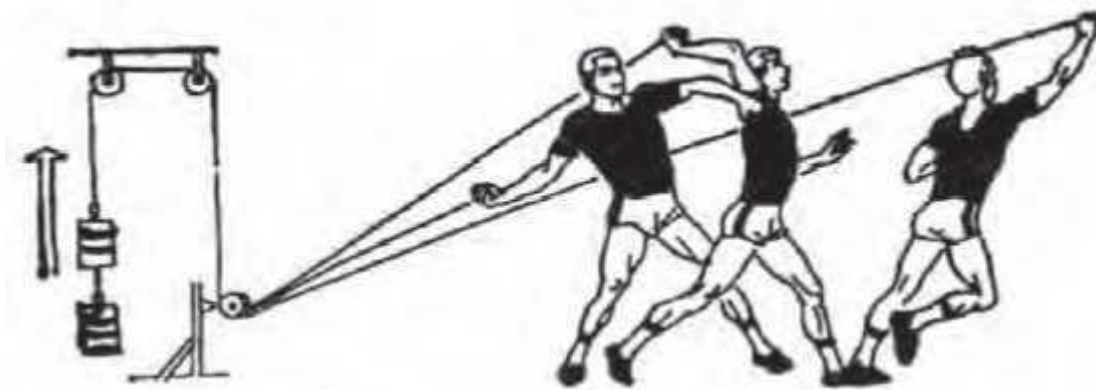
Ко *второй группе* специально-подготовительных упражнений относятся такие, которые направлены на развитие силы мышц, несущих основную нагрузку в игре. Повышенная локальная нагрузка дается на группу мышц, от которой зависит то или иное движение в целом двигательном действии. К примеру, для развития силы мышц ног применяется бег с затруднением движения растягивающейся резиной, прикрепленной к стене и поясу спортсмена.

При броске в прыжке маховое движение одной ноги способствует отталкивающему движению другой. При силовой подготовке целесообразно выполнять имитацию этого движения (рис. 3).

Для увеличения силы мышц, участвующих в выполнении основной фазы броска в опорном положении, можно применять упражнения со стимулирующим ударным растягиванием их перед активным сокращением с помощью блочных тренажеров (рис. 4).



**Рис. 3.** Специально-подготовительные упражнения с эластичным жгутом для одновременного совершенствования силы мышц-разгибателей и мышц-сгибателей в тазобедренном суставе и мышц-разгибателей в коленном суставе, участвующих в выполнении броска в прыжке



**Рис. 4.** Специально-подготовительные упражнения с блочным устройством для совершенствования силы мышц, участвующих в выполнении броска в опорном положении

В **тренировочных формах соревновательного упражнения** применяют небольшие отягощения. Гандболист участвует в игровых упражнениях и непосредственно в двусторонней игре, надев на себя отягощения: манжеты на ноги и руки, пояс или жилет на туловище. При беге с отягощением нагрузка приходится в основном на те группы мышц, работа которых направлена против массы тела. Это способствует повышению силовой выносливости, но не оказывает должного влияния на мышцы, за счет которых движется спортсмен.

#### *Методы силовой подготовки*

Методы силовой подготовки делятся на два вида: собственно силовую и скоростно-силовую подготовку. К методам воспитания собственно силовых способностей относятся: метод повторных (экстенсивных) усилий и метод максимальных (интенсивных) усилий. К методам воспитания скоростно-силовых способностей относятся метод динамических усилий и метод сопряженных воздействий.

**Метод повторных усилий** заключается в использовании неопредельных отягощений с предельным числом повторений. Максимальная напряженность мышц достигается в последних повторениях «до отказа». Для увеличения мышечной массы применяют 60–70 % отягощения от максимального. Число повторений 8–12 раз.

**Метод максимальных усилий** заключается в преодолении отягощений, требующих предельной мобилизации силовых возможностей. Используют динамический, статический (изометрический) и комбинированный режимы мышечных усилий. При этом отягощение должно быть более 80 % по отношению

к максимальному, а число повторений 2–4 раза с интервалами отдыха, такими, которые обеспечили бы дальнейшее выполнение упражнений.

**Метод динамических усилий** заключается в использовании небольших отягощений с установкой на выполнение упражнений с предельно возможной скоростью. Обычно используют отягощения 20–50 % от максимального напряжения. Проводятся упражнения сериями по 3–6 за занятие, с числом повторений упражнений в каждой серии 6–10 раз. Основными упражнениями можно считать движения *взрывного характера* (метания, прыжки, рывки, упражнения с гирями, штангой) и так называемые ударные упражнения (рывковые поднимания груза на блочных устройствах, выпрыгивание после прыжка в глубину).

Основным методом воспитания быстрой силы является упражнение с отягощением около 20 % от максимума с установкой на предельное усилие для как можно быстрого разгона снаряда. Развитию скорости однократных движений в большой степени способствует вариативный метод, когда чередуется вес применяемых снарядов. В тренировке гандболиста для развития силы броска чередуется метание набивного мяча весом 1–2 кг и гандбольного.

**Ударный метод** совершенствования *взрывной силы и реактивной способности мышц* заключается в том, чтобы стимулировать мышцы предшествующим активному усилию растягиванием. Для совершенствования прыгучести, т. е. взрывной силы и реактивной способности мышц-разгибателей ног и туловища, применение отягощений не обязательно. Для ударной стимуляции мышц используется масса собственного тела. После прыжка в глубину можно выполнять энергичное отталкивание вверх или вверх-вперед. Главное – обеспечить развитие значительного динамического усилия без замедления переключения мышц с уступающей работы на преодолевающую. Оптимальная глубина прыжка определяется подготовленностью занимающегося. Главное, чтобы угол сгибания ног при приземлении был не менее 90°. Применение таких упражнений требует предварительного выполнения прыжковых упражнений, упражнений со штангой. Усталость, боли в мышцах, незалеченные травмы являются противопоказаниями к выполнению этих упражнений.

**Метод сопряженного воздействия** заключается в использовании небольших отягощений при выполнении технико-тактических упражнений. При этом структура выполнения приема не должна искажаться.

Если человек не проявляет систематически значительных мышечных напряжений, то рост силы не происходит, а приобретенный в процессе тренировки уровень силовых способностей может снизиться. Следовательно, поддержание силовых качеств должно вестись непрерывно с индивидуальным подбором нагрузки для каждого игрока.

Средства и методы надо использовать постепенно, чтобы нововведенные упражнения стимулировали развитие, а новые методы соответствовали возрастным возможностям. В младшем и среднем возрасте силовые качества должны обеспечить гандболисту возможность выполнять приемы игры со средней и большой скоростью.

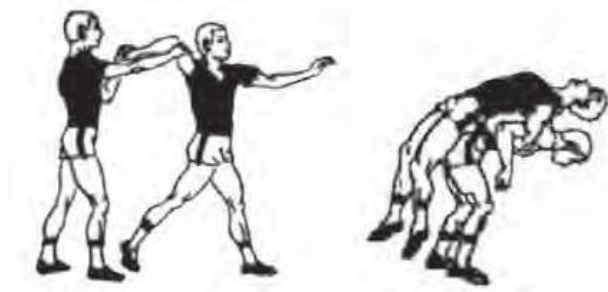
Если на начальных этапах подготовки гандболиста силовые способности улучшаются под воздействием любых упражнений, то для небольших сдвигов в силовом потенциале квалифицированных игроков нужны новые специализированные средства и методы силовой подготовки. Поэтому должно быть четкое перспективное программирование силовой подготовки юных гандболистов.

### **Совершенствование гибкости**

Выделяют два вида гибкости: активную и пассивную.

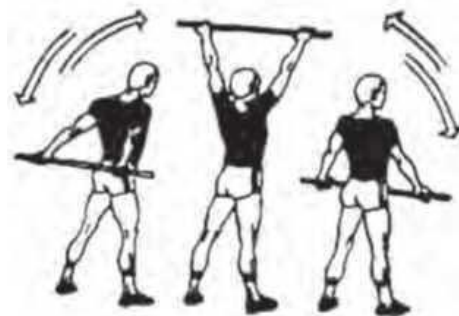
*Пассивная* гибкость достигается за счет использования внешних сил, создаваемых партнером, отягощением, снарядом; *активная* – за счет силы собственных мышц.

При активном сокращении мышц и удержании достигнутой амплитуды движения создаются благоприятные условия для еще большей растяжимости мышц-антагонистов, которые играют важную роль в межмышечной координации. Необходимую степень гибкости у гандболиста лучше всего воспитывать на этапе начальной подготовки, а в последующие годы лишь поддерживать на достигнутом уровне.



**Рис. 1.** Специально-подготовительные упражнения для совершенствования пассивной гибкости с партнером

**Рис. 2.** Специально-подготовительные упражнения для совершенствования активной гибкости с гимнастической палкой



Упражнения на гибкость сначала надо включать в занятия ежедневно (в утреннюю зарядку и тренировку). Далее специальные задания для воспитания этого качества достаточно выполнять по необходимости. Если эти задания исключить из тренировки, подвижность ухудшается.

Гибкость улучшается и поддерживается в результате соблюдения всех обязательных положений *стретчинга*, за счет правильности выполнения упражнений на растяжение. Вот несколько важных моментов, на которые занимающийся должен обратить внимание, чтобы добиться хорошего растяжения всех мышц.

После общей разминки от 5 до 12 мин должны обязательно следовать упражнения стретчинга. Кроме того, несколько упражнений стретчинга включают после тренировки. Сильно возбужденная мышца после сокращения в некоторых случаях неспособна в течение определенного времени полностью расслабиться.

Такое остаточное укорочение может быть легко устранено простым растяжением, причем мышцы легче поддаются растяжению в состоянии утомления.

Постоянное выполнение упражнений на растяжение после тренировки может быть так же полезно для всех групп мышц, как и выполнение упражнений до тренировки. Это позволит избежать болевых ощущений от крепатуры перед следующим тренировочным днем.

Гибкость проявляется в динамических и статических движениях. Увеличение диапазона движения уменьшает риск получения растяжений связок или сухожилий. Сильная мышечная ткань лучше способна противостоять обычным травмам, поэтому рекомендуется включение в тренировку упражнений, дающих определенные сочетания силы и гибкости.

Сначала выполняются специальные упражнения для растягивания крупных групп мышц, а затем специфических для гандболистов, чтобы подготовить опорно-двигательный аппарат к работе. Также необходимо потратить время на растягивание областей, тугих от природы, либо в связи с предшествующей травмой. Это увеличит диапазон движений.

Выполняют упражнения *без отягощения* и *с отягощением* повторным методом, по 6–8 движений в серии, постепенно увеличивая амплитуду. Кроме того, необходимо научить гандболиста расслабляться во время выполнения упражнения и после него. Дозировка упражнений на гибкость в одном занятии может быть различной. Ежедневные двухразовые тренировки приводят к заметному приросту гибкости через 1–2 месяца. Для поддержания достигнутого уровня гибкости дозировка должна быть щадящей.

### ***Совершенствование координации***

Координационные возможности закладываются в детском и юношеском возрасте и совершенствуются всю жизнь. Однако надо помнить, что если в детском возрасте воспитание ловкости основывается на базе широкого разнообразия средств, то на тренировочном этапе ловкость целесообразно воспитывать средствами, которые вырабатывают навыки, пригодные в игровой деятельности гандболиста. Это необходимо потому, что перенос ловкости довольно ограничен. Способность эта специфическая, и специфичность ловкости связана с качественно разными навыками в различных видах деятельности. Так, гандболист с высокоразвитой ловкостью может оказаться беспомощным в других видах спорта (например, в футболе, гимнастике). Нередко гандболист, без промаха забрасывающий мячи один на один с вратарем, в игровой ситуации не может попасть в ворота.

Совершенствованию ловкости гандболиста способствуют акробатические упражнения, подвижные и спортивные игры. Они относятся к *общеподготовительным* средствам.

К *специально-подготовительным* относятся упражнения, включающие элементы техники гандбола, выполняемые на ограниченном пространстве, в условиях дефицита времени и непрерывно меняющейся ситуации.

Существуют методические приемы воспитания ловкости:

- усложнение ранее усвоенных упражнений новыми исходными положениями, увеличением темпа движений;
- введение новых упражнений;
- зеркальное выполнение упражнений;
- создание необычной скорости выполнения с помощью тренажеров;
- жонглирование предметами (теннисными или гандбольными мячами и т.п.);
- введение в упражнение нескольких мячей (поточные упражнения несколькими мячами);
- ограничение пространства выполнения упражнения, например: бросок в падении под натянутой над линией зоны веревкой; броски и передачи в различные «окна»; игры на малой площади и др.;
- использование инвентаря и покрытия площадок различного качества;
- варьирование тактических условий, например: игра с разными противниками.

### ***Совершенствование выносливости***

**Выносливость** – это способность противостоять утомлению. От этого качества зависит эффективность как тренировочного, так и соревновательного процессов. Улучшение выносливости происходит под влиянием постепенного увеличения нагрузок по годам и этапам подготовки, за счет применения в тренировочном процессе специальных средств и методов.

Следует различать общую и специальную выносливость.

**Общая выносливость** – это способность длительно выполнять различные виды работ на уровне умеренной интенсивности.

**Специальная выносливость** – это способность выполнять большой объем специальных упражнений гандболиста.

*Общая выносливость* воспитывается в процессе общей физической подготовки. Задачами этой подготовки являются расширение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепление опорно-двигательного аппарата и наращивание силовых способностей; создание предпосылок для увеличения полезного объема тренировочной работы на основе использования некоторого эффекта «переноса».

Соревновательная деятельность гандболиста требует аэробноанаэробного энергообеспечения. Однако необходимо знать, что уровень развития специальной выносливости определяется не только системой энергообеспечения. Он зависит от состояния опорно-двигательного аппарата, специфических внутримышечных изменений, деятельности центральной нервной системы, эндокринной системы. Рост нагрузки не должен превышать возможности спортсмена. Объем определяется временем работы, а интенсивность характеризуется темпом.

Методика воспитания выносливости подразделяется в соответствии с особенностями различных сторон подготовки и непосредственно в условиях соревнований на три раздела: общеподготовительный, специально-подготовительный и соревновательный.

**Общеподготовительный раздел.** Типичными чертами его являются: подчеркнутая постепенность увеличения тренировочных нагрузок; неопредельное возрастание нагрузок, обеспечение такой степени общей выносливости, которая

необходима для дальнейшего совершенствования гандболиста; разнообразие применяемых методов.

Одним из методов воспитания общей выносливости и связанных с ней других физических способностей является *метод круговой тренировки* по правилу последовательного воздействия на все мышечные группы. Использовать круговую тренировку можно практически на всех этапах годового цикла подготовки с направленностью общеподготовительного, специально-подготовительного и поддерживающего характера. Упражнения можно выполнять сериями с отдыхом между ними и в конце каждого круга. Кроме того, упражнения можно выполнять поточно, т. е. интервалы отдыха исключаются как между отдельными сериями, так и между кругами.

***Специально-подготовительный раздел.*** Типичными чертами этого раздела являются избирательная направленность воздействия на факторы специальной выносливости и целостное моделирование предстоящей соревновательной деятельности. Поэтому специальную выносливость можно воспитывать специально-подготовительными средствами (метод избирательного воздействия) и тренировочными формами соревновательного упражнения (метод целостного моделирования).

***Методы избирательного воздействия.*** Для совершенствования специальной выносливости гандболиста необходимо применять интервальный метод тренировки. К примеру, чередование рабочих отрезков максимальной интенсивности в 10 сек. с такими же паузами отдыха стимулирует аэробную мощность, с паузами в 30 сек. – аэробную емкость и эффективность, а минутные интервалы отдыха способствуют циркуляторной функции крови.

***Метод целостного моделирования*** включает в себя определенные правила организации упражнений.

1. ***Многократные повторения целостных игровых действий с различными интервалами отдыха.*** Тренировку можно построить в виде турнира трех команд в несколько кругов розыгрыша с продолжительностью встречи 5-10 мин. При двух составах команд все игровое время можно разбить на отрезки с сокращающимися интервалами отдыха.

2. ***Удлинение игрового времени.*** Этого можно добиться дополнительным увеличением времени каждой половины игры, введением дополнительного времени в конце игры, исключением перерыва между таймами.

3. ***Увеличение моторной плотности и общей интенсивности игры.*** Используют заведомое преимущество в счете одной из команд (фора). Применяют промежуточные финиши, когда команде объявляют, что она проигрывает определенное количество очков в оставшиеся минуты до конца встречи. Вводят дополнительные правила. Например, заброшенный мяч засчитывается только в том случае, если все партнеры нападающего до момента броска покинули свою зону площадки. И, наоборот, если хоть один игрок защищающейся команды остался на стороне противника (не пересек центральную линию) до броска в его ворота, нападающей команде засчитывают 2–3 очка за один заброшенный мяч.

4. ***Применение отягощений для совершенствования силового компонента специальной выносливости.*** Отягощения не должны исказить движения, и

дозировка этих упражнений по времени постепенно может соответствовать продолжительности игры.

**Соревновательный раздел.** Действенность соревнований как средства воспитания соревновательной выносливости зависит от некоторых факторов: количества соревнований, интервалов между ними, соотношений соревновательных и тренировочных нагрузок.

Вместе с повышением уровня подготовленности спортсмена увеличивается суммарный объем соревновательной нагрузки. Увеличить объем соревновательной выносливости можно выступлением в соревнованиях подготовительного характера, участием в товарищеских турнирах после предшествующих повышенных тренировочных нагрузок, что заставляет гандболиста предельно мобилизовать в игре свою работоспособность.

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

В таблице № 10 представлены примерные чувствительные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств общие для всех детей и подростков.

Активные фазы игры в гандболе представляют собой нагрузки скоростно-силовой направленности. Поэтому в тренировочном процессе необходимо моделировать ситуации, развивающие преимущественно скоростно-силовые качества и выносливость.

### Примерные чувствительные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

*Таблица 10*

Морфофункциональные показатели, физические качества.	Возраст, лет.							
	8-9	10	11	12	13	14	15	16
Рост				+	+	+	+	
Мышечная масса				+	+	+	+	
Быстрота	+	+	+					
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+		
Сила				+	+	+		
Выносливость	+	+					+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+
Гибкость	+	+						
Координационные способности	+	+	+	+				
Равновесие		+	+	+	+	+		



### **3.2. Планы-конспекты тренировочных мероприятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки.**

#### *Примерные конспекты тренировочных занятий по гандболу.*

Этап спортивной подготовки: начальный этап первого года (НП-1)

Возраст: 8-9 лет

Цель: обучение навыкам владения элементами техники гандбола.

Задачи:

1. Обучение технике передачи мяча;
2. Закрепить ловлю мяча двумя руками на месте;
3. Развитие быстроты;
4. Воспитание активности, дисциплинированности.

Тип занятия: обучающий.

Метод проведения: фронтальный, групповой, индивидуальный, поточный, игровой.

Место проведения: спортивный зал (площадка для гандбола).

Время занятия: 90 минут.

Оборудование: ворота.

Инвентарь: гандбольные мячи, стойки (8 шт), гимнастическая скамейка

СОДЕРЖАНИЕ	ДОЗИРОВКА	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
<i>Подготовительная часть 15 мин.</i>		
1. Построение. Объяснение задач тренировки.	1 мин	Четкое построение, сдача рапорта. Напомнить ТБ на занятиях.
2. Теоретическая подготовка. Тема: Возникновение игры «гандбол»	3 мин	
3. Упражнения на осанку:	3 мин	Обратить внимание на осанку, положения головы, спины при выполнении ходьбы
- руки вверх прямые - ходьба на носках;		
- руки за спиной – ходьба на пятках		
- руки за голову - ходьба в полуприседе.		
4. Перемещения:	3 мин	Следить за дыханием
- прыжками на одной ноге (3 прыжка на левой, 3 прыжка на правой)		Прыжки выполнять вперед-вверх.
- в защитной стойке приставными шагами правым и левым боком		Напомнить основную стойку гандболиста. Обратить внимание на положение стоп и рук при перемещении
- бег спиной вперед, по сигналу переход к бегу вперед лицом и наоборот.		Бег в среднем темпе, из колонны не выбегать.
Восстановление дыхания: 1-2 подняться на носки, руки вверх-вдох, 3-4- опуститься, выдох, руки вниз	6-8 раз	Глубокий вдох, на выдохе постараться полностью выдохнуть воздух
5. Общеразвивающие упражнения:	5 мин	

И.п.: ноги вместе, мяч держим двумя руками внизу; 1 —мяч поднимаем вверх, левую ногу отставляем назад на носок; 2 — и.п.; 3—4 —то же с правой ноги .	8 раз	Прогнуться, голова вверх, руки прямые Спину держим прямо.
И.п.- стойка ноги врозь средняя, мяч перед грудью. 1-наклон вперед, положить мяч на пол; 2-выпрямиться, развести руки в стороны; 3-наклон вперед, взять мяч; 4-и.п.	8 раз	Задание выполняется не сгибая колени при наклонах.
И.п: ноги на ширине плеч, мяч держим двумя руками сверху. 1- наклон влево; 2-и.п.; 3- тоже вправо; 4- и.п..	8 раз	Наклон выполнять строго в сторону, руки прямые.
И.п: ноги на ширине плеч, мяч держим двумя руками внизу. 1 - поворот вправо, одновременно ударить мячом о землю, поймать отскочивший мяч; 2 - и.п.; 3-4 - то же в другую сторону.	5 раз в каждую сторону	Задание выполняется с ударом мяча у пятки правой ноги.
И.п.: ноги вместе, мяч держим двумя руками внизу; 1- выпад левой ногой в сторону, мяч вперед; 2- и.п.; 3-4-тоже с правой,вправо.	8 раз	Глубже выпад. Спина прямая.
И.п.: узкая стойка ноги врозь, мяч держим двумя руками сверху; 1 – мяч опускаем вперед и махом правой ноги коснуться носком мяча; 2 – и.п.; 3–4 – то же с другой ноги	8 раз	При выполнении задания мах выполняется прямой ногой, ногу опускать спокойно на пол.
И.п.: стойка ноги на ширине плеч, мяч у груди. 1-3 – наклон вперед, коснуться мячом правой ноги, пола, левой ноги; 4 – и.п.	6 раз	Задание выполняется не сгибая колени при наклонах.
И.п.: стоять боком к мячу, руки внизу. 1 - одновременно 2-мя ногами перепрыгнуть через мяч боком; 2- то же, в другую сторону.	10 раз	При выполнении прыжка ноги не сгибать.
<i>Основная часть 65 мин.</i>		
1.Развитие быстроты.	10 мин	
- бег с высоким подниманием бедра, на месте и в движении;	2 x 10 м	Выполнение с максимальной частотой

- бег с захлестыванием голени, на месте и в движении;	2 x 10 м	Выполнение с максимальной частотой
-рывки и ускорение из и.п-сидя, стоя, упор лежа.	по 2 раза из каждого положения	Выполнение по звуковому сигналу, зрительному сигналу.
- оббегание стоек;	8 стоек через 0,5 м	Выполнение с максимальной скоростью
- челночный бег 3x10м;	3 раза	Выполнение с максимальной скоростью
2. Закрепить ловлю двумя руками мяча	15 мин	Выполнять на месте
-ловля мяча двумя руками на месте		Выполнение в парах. Смотреть на мяч, по возможности делать встречное движение к мячу, вытягивать руки навстречу мячу, захватывать мяч пальцами
- ловля двумя руками в прыжке		
- ловля мячей высоких и низких		
-ловля мяча, катящегося от партнера		
- ловля мяча в движении шагом		
- ловля мяча в движении бегом		
- ловля мяча, летящего навстречу		
3 Обучение технике передачи мяча	15 мин	
-жонглирование мячом на месте;		
- передача толчком двумя руками с места		
- передача мяча с разбега обычными шагами		
- передача мяча при движении партнёров в одном направлении		
Упражнение в тройке: два игрока с мячами, один в середине, на расстоянии 3 м от партнеров. Крайние поочередно пасуют мяч среднему, который принимает мяч и пасует его обратно, поворачивается на 180 градусов и ловит мяч от другого игрока и т.д	каждый игрок в центре по 2 раза	Следить за мячами, точные передачи на уровне груди, выполнять быстрые повороты на опорной ноге
Игра «Салки в парах»	10 мин	Все игроки в парах, держатся за рук. Одна пара водящая, её задача «засалить» как можно больше играющих пар за определенное время.
Игра «Десять передач»	15 мин	Игроки делятся на две команды. Игроки команды, владеющие мячом, передают, двигаясь в любом направлении по площадке, мяч друг другу. Соперники пытаются этот мяч перехватить и, если им это удастся, уже сами его контролируют. Побеждает команда, которой удалось продержать мяч с помощью 10 передач подряд.
<i>Заключительная часть 10 мин.</i>		
1. Упражнения на расслабление	8 мин	Правильное дыхание
2. Построение, подведение итогов, организованный уход.	2мин	Подведение итогов занятия.

## Этап спортивной подготовки: начальный этап второго года (НП-2)

Возраст: 9-10 лет

Цель: обучение навыкам владения элементами техники гандбола.

Задачи:

1. Формирование техники ведения мяча.

2. Развитие ловкости.

Тип занятия: обучающий.

Метод проведения: фронтальный, групповой, индивидуальный, поточный, игровой.

Место проведения: спортивный зал (площадка для гандбола).

Время занятия: 90 минут.

Оборудование: ворота.

Инвентарь: гандбольные мячи, конусы

СОДЕРЖАНИЕ	ДОЗИРОВКА	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
<i>Подготовительная часть 20 мин.</i>		
1. Построение. Объяснение задач тренировки.	1 мин	Четкое построение, сдача рапорта. Напомнить ТБ на занятиях.
2. Ходьба:	2 мин	Ровное дыхание, следить за осанкой
на носках		
на внутреннем и внешнем сводах стопы		
3. Бег:	5 мин	
- равномерный бег в медленном темпе;		Руки работают вдоль туловища
- бег с высоким подниманием бедра		Выше бедро
- бег с захлестыванием голени		Пятками доставать ягодицы
- приставными шагами правым и левым боком		Колени согнуты
- скрестными шагами правым и левым боком		Колени согнуты
- спиной вперед		Смотреть через плечо, корпус подать немного вперед
Восстановление дыхания: 1-2 подняться на носки, руки вверх-вдох, 3-4-опуститься, выдох, руки вниз	6-8 раз	Глубокий вдох, на выдохе постараться полностью выдохнуть воздух
4. Общеразвивающие упражнения	12 мин	
и.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе, повороты головы вправо-влево 1- поворот головы вправо 2-и.п. 3- поворот головы влево и т.д.	8 раз	Выполнять плавно
и.п. ноги на ширине плеч, руки к плечам, вращения согнутых рук в плечевом суставе: 1-4 – вперед, 5-8 – назад;	6 раз	Впереди локти соприкасаются
и.п. ноги на ширине плеч, руки опущены, вращения прямых рук вперед-назад: 1-4 – вперед, 5-8 – назад;	6 раз	Руки прямые
и.п.: и.п. ноги на ширине плеч,	6 раз	Наклоны ниже, колени не

руки на поясе, наклоны туловищем: 1 – вперед, 2 – назад, 3 – влево, 4 – вправо.		сгибать
и.п.: ноги шире плеч, наклоны вперед: 1 – к левой ноге, 2 – к центру, 3 – к правой ноге, 4 – и.п.;	6 раз	Руками касаться пола
и.п.: ноги вместе руки впереди 1- махом левой ноги коснуться носком ладони правой руки, 2-и.п. 3- махом правой ноги коснуться носком ладони левой руки, 4 – и.п.	6-8 раз	Выше мах, ноги не сгибать
и.п: основная стойка 1- упор присев, 2 - упор лёжа, 3 - упор присев, 4 –и.п	8 раз	Туловище прямое
и.п:основная стойка, прыжки 1-3 прыжки, 4- прыжок с подтягиванием колен к груди.	10 раз	Выше прыжки
<i>Основная часть 60 мин.</i>		
1.Развитие ловкости.	15 мин	Индивидуально с мячом
- мяч находится на ладони. Подбросить мяч вверх и поймать другой рукой		Бросок высокий
- мяч находится в руке за спиной игрока. Перебросить мяч через плечо, затем поймать его перед собой одной или двумя руками.		Бросок выполнять в большой степени кистью
- мяч находится на ладони выставленной вперёд руки. Подбросить мяч вверх и поймать на тыльную сторону ладони. Затем снова подбросить мяч и поймать мяч на ладонь.		Ладонь всегда в горизонтальной плоскости
- Подбросить мяч над собой, принять положение седа на полу и поймать мяч. Из положения седа подбросить мяч вверх, встать и поймать мяч.		
2. Формирование техники ведения мяча	15 мин	
- ведение мяча на месте одноударное и многоударное;		Стараться вести без зрительного контроля, не закрепощать кисть при соприкосновении с мячом
-ведение мяча на месте. По сигналу выполнить рывок на 5-6 м, продолжая ведение мяча;		Выполнять ведение на «заряженной» стопе,

-ведение мяча сидя на площадке. По сигналу быстро встать выполнить рывок на 5-6 м , продолжая ведение мяча;		
- ведение мяча лежа на животе на площадке. По сигналу быстро встать выполнить рывок на 5-6 м, продолжая ведение мяча;		
- ведение мяча с преследованием другого игрока на расстоянии 12 м		
3. Игра «вышибала» теннисным мячом	15 мин	
4. Игра в Мини-гандбол	15 мин	По упрощенным правилам гандбола
<i>Заключительная часть 10 мин.</i>		
1. Спокойный бег	1 мин	Ровное дыхание
2. Упражнения на расслабление	6 мин	плавные движения по большой амплитуде
3. Построение, подведение итогов занятия	2-3 мин	

Этап спортивной подготовки: тренировочный этап первого года (ТЭ-1)

Возраст: 10-11 лет

Цель: обучение навыкам владения элементами тактики гандбола.

Задачи:

1. Обучение индивидуальным действиям в нападении (финт перемещением).
2. Развитие силы с набивными мячами.
3. Закрепление системы зонной защиты .

Тип занятия: закрепляющий.

Метод проведения: фронтальный, групповой, индивидуальный, поточный, игровой.

Место проведения: спортивный зал (площадка для гандбола).

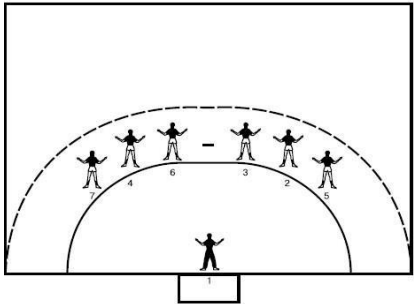
Время занятия: 135 минут.

Оборудование: ворота.

Инвентарь: гандбольные мячи, конусы, набивные мячи.

СОДЕРЖАНИЕ	ДОЗИРОВКА	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
<i>Подготовительная часть 30 мин.</i>		
1. Построение. Объяснение задач тренировки.	1 мин	Четкое построение, сдача рапорта. Напомнить ТБ на занятиях.
2. Ходьба:	2 мин	Ровное дыхание, следить за осанкой
на носках		
на внутреннем и внешнем сводах стопы		
3. Бег:	10 мин	
- равномерный бег в медленном темпе;		Руки работают вдоль туловища
- бег с высоким подниманием бедра		Выше бедро
- бег с захлестыванием голени		Пятками доставать ягодицы

-приставными шагами правым и левым боком		Колени согнуты
- скрестными шагами правым и левым боком		Колени согнуты
-бег зигзагом		Колени согнуты
-спиной вперед		Смотреть через плечо, корпус подать немного вперед
- ускорения на 4 x 15 м		Максимальная скорость
Ходьба с восстановлением дыхания	2 мин	
4. Общеразвивающие упражнения	15 мин	
и.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны головы: на раз — вперед, на два — назад, на три — влево, на четыре — вправо;	10 раз	Касаться подбородком плеч
Вращения рук плечевом суставе: и.п.-уки на плечи.на 1-4 — вперед, на 5-8 — назад;	10 раз	Больше амплитуда,
и.п. ноги на ширине плеч, вращение руками: на 1-4 — вперед, на 5-8 — назад;	10 раз	Больше амплитуда, руки не сгибать в локтевых суставах
и.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловищем: на 1 — вперед, на 2 — назад, на 3 — влево, на 4 — вправо;	12 раз	Глубже наклон, коленные суставы не сгибать.
и.п.-ноги шире плеч, наклоны: на 1 — к левой ноге, на 2 — к центру, на 3 — к правой ноге, на 4 — прогнуться назад;	10 раз	Руками касаться пола
и.п.-ноги на ширине плеч, руки на колени, вращения в коленном суставе: на 1-4 — влево, на 5-8 — вправо;	10 раз	Больше амплитуда вращения.
и.п.- упор лёжа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	2x10 раз	Спина прямая, грудью касаться пола
и.п.-ноги на ширине плеч, вращения в голеностопном суставе поочередно левой и правой ногой;	10 раз	Больше амплитуда вращения
Прыжки «кенгуру»	15 раз	Колени к груди, мягче, легче.
<i>Основная часть 90 мин.</i>		
1. Расставить конусы, от девятиметровой линии до шестиметровой линии, на расстоянии метра друг от друга. Группа по одному делает обманные шаги у каждой стойки.	5 мин	Обманные движения выполнять вправо-влево, делая «раскачку»

2. то же выполнять с мячом	5мин	
3. Группа разбивается по парам. Один игрок – пассивный защитник, его партнер с мячом выполняет финт перемещения с продвижением в сторону ворот.	5 мин	Мяч вести без зрительного контроля
4. То же задание, но с активным защитником	5мин.	Защитник, активно работая руками, старается выбить мяч
5. Группа разбивается по тройкам. Одна тройка становится в защиту. Другая тройка должна забить мяч, применив финт перемещения.	10 мин	Применить индивидуальную защиту
6. Упражнения в парах с набивными мячами для развития силы, стоя лицом друг к другу: <ul style="list-style-type: none"> <li>- толчок мяча двумя руками от груди;</li> <li>- толчок мяча одной рукой с поворотом туловища (свободной рукой поддерживать мяч);</li> <li>- бросок мяча сбоку двумя руками;</li> <li>- бросок мяча сбоку одной рукой с поворотом туловища (свободной рукой поддерживать мяч);</li> <li>- бросок мяча двумя руками сверху из-за головы;</li> <li>- бросок мяча сверху из-за спины, наклоняя туловище вперед. Мяч для броска держать за спиной двумя руками снизу;</li> <li>- бросок мяча ногами, зажав его между стопами;</li> <li>- бросок мяча снизу выпрямленными руками (ноги расставлены на ширину широкого шага).</li> </ul>	15 мин	Мяч следует принимать на раскрытую ладонь, ногами пружинить.
7. Зонная защита по системе расстановки 6:0:	20 мин	Отработка командных действий.
		
а) защита без выхода		Защитники не отходят от зоны вратаря, а только смещаются в сторону мяча.
б) защита с выходом		Если один из нападающих второй линии получает мяч, то находящийся напротив него защитник выходит и опекает его, стараясь



		блокировать, выбить, перехватить мяч. Образовавшееся свободное пространство у линии подстраховывают находящиеся справа и слева партнеры защитника. Заставив нападающего избавиться от мяча, выходящий защитник снова занимает свою первоначальную позицию у линии площади вратаря.
8. Двусторонняя игра. Игра с ведением мяча.	25 мин	По правилам гандбола
<i>Заключительная часть 10 мин.</i>		
1. Спокойный бег	3 мин	Ровное дыхание
2. Статические упражнения на гибкость	5 мин	пассивное сохранение максимальной амплитуды
3. Построение, подведение итогов занятия	2-4 мин	

Этап спортивной подготовки: тренировочный этап второго года (ТЭ-2)

Возраст: 11-12 лет

Цель: обучение навыкам владения элементами техники и тактики гандбола.

Задачи:

1. Формирование умения блокирования
2. Развитие ловкости игровой деятельности
3. Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите.

Тип занятия: закрепляющий.

Метод проведения: фронтальный, групповой, индивидуальный, поточный, игровой.

Место проведения: спортивный зал (площадка для гандбола).

Время занятия: 135 минут.

Оборудование: ворота.

Инвентарь: гандбольные мячи, конусы, гимнастические скамейки

СОДЕРЖАНИЕ	ДОЗИРОВКА	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
<i>Подготовительная часть 30 мин.</i>		
1. Построение. Объяснение задач тренировки.	1 мин	Четкое построение, сдача рапорта. Напомнить ТБ на занятиях.
2. Ходьба: на носках	2 мин	Ровное дыхание, следить за осанкой
на внутреннем и внешнем сводах стопы		

3. Бег:	10 мин	
- равномерный бег в медленном темпе;		Руки работают вдоль туловища
- бег с высоким подниманием бедра		Выше бедро
- бег с захлестыванием голени		Пятками доставать ягодицы
- приставными шагами правым и левым боком		Колени согнуты
- скрестными шагами правым и левым боком		Колени согнуты
- спиной вперед		Смотреть через плечо, корпус подать немного вперед
- челночный бег на 3 x 10 м	3 раза	Максимальная скорость
- тройной прыжок	6 раз	Как можно дальше
Ходьба с восстановлением дыхания	2 мин	
4. Общеразвивающие упражнения с использованием гимнастических скамеек:	15 мин	
И. п. – основная стойка. Ходьба по рейке скамейки на носках, руки в стороны, вверх. Ходьба левым (правым) боком.	2 мин	Сохранять равновесие
И. п. – основная стойка на полу продольно лицом к скамейке. 1. – Поставить прямую левую ногу на скамейку, руки вперед ладонями вниз. 2. – Согнуть левую ногу в колене и перенести на нее тяжесть тела, руки поставить на пояс. 3. – Встать на скамейку с поворотом направо и опустить руки вниз. 4. – И. п.	6 раз	Спина прямая
И. п. – основная стойка, стоя на скамейке. 1. Наклониться вперед, захватив руками края скамейки. 2-3. Пружинящие наклоны с помощью рук. 4. – И. п.	6 раз	Колени не сгибать
И. п. – сидя продольно на скамейке, взяться руками за передний край, ноги прямые. 1. – Поднять правую ногу вверх. 2. – И. п. 3. – Поднять левую ногу вверх. 4. – И. п.– 5. – Поднять обе ноги вверх. 6 – 7. – Держать. 8. – и. п.	6 раз	Ноги держать прямыми
И. п. – то же. Партнер держит за голеностопные суставы сидящего, руки которого за головой. 1 – 2. – Прогнуться назад, касаясь затылком пола. 3 – 4. – И. п.	10 раз	Локти направлены в стороны

И. п. – стоя продольно лицом к скамейке. 1 – 2. – Встать на правое колено на скамейке поднять левую ногу и правую руку вверх. 3 – 4. – Опустить ногу и руку, встать на четвереньки, сильно согнув спину (сгруппироваться). То же поднимая правую ногу и левую руку.	10 раз	Одновременно максимально высоко поднимать ноги и руки.
и.п.- упор лёжа на скамейке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке	3x15 раз	Спина прямая, грудью касаться скамейки
И.п.-ноги на ширине плеч, вращения в голеностопном суставе поочередно левой и правой ногой;	10 раз	Больше амплитуда вращения
Прыжки «кенгуру»	15 раз	Колени к груди, мягче, легче.
<i>Основная часть 90 мин.</i>		
<u>Специальные упражнения для обучения блокированию:</u> 1.Из основной стойки выполнять прыжки вверх, руки в момент прыжка поднимать вверх. 2. Прыжок вверх толчком одной ноги, руки быстро поднять вверх. 3. Два игрока, стоя друг возле друга, одновременно подпрыгивают, руки поднимая вверх, в наивысшей точке прыжка ударяют друг друга ладонями. 4. Прыжки вверх с продвижением вправо, затем влево приставными шагами, со взмахом рук через стороны вверх. 5. Из низкого приседа игрок выпрыгивает вверх и одновременно поднимает руки вверх. 6. Трое занимающихся из низкого приседа, взявшись за руки, одновременно выпрыгивают вверх со взмахом рук вперед–вверх. 7. Игрок становится перед воротами и блокирует броски мяча, посланные игроками в установленное место. 8. Два игрока становятся перед воротами, поднимаются на носки, поднимают руки вверх и стараются заблокировать броски мяча, посланные в прыжке.	20 мин	Обратить внимание на своевременное выполнение прыжка и правильное положение кистей рук. При выполнении блока, находясь в прыжке, следить не только за мячом, но и за движением нападающего, выполняющего бросок мяча по воротам.
<u>Развитие ловкости в игре «Прорвись в зону»:</u> Одна команда – защитники (6–8 человек) –выстраивается вдоль линии площадки вратаря, где лежат несколько мячей. Другая команда – нападающие – находится на игровой площадке, ее задача	20 мин	Не обхватывать и не толкать соперника. Единоборства применять в пределах правил гандбола.

<p>– прорваться на площадку вратаря и выбросить оттуда мяч. Нападающие меняются местами, быстро перемещаются, ставят заслоны, применяют обманные движения, пытаясь запугать защитников и попасть в зону с мячами. Один игрок, войдя в эту зону, может выбросить только один мяч, потом он должен вернуться на игровую площадку. Через одинаковые промежутки времени команды меняются ролями.</p>		
<p><u>Тактические действия в защите:</u> 1. Игроки располагаются в зоне нападения в парах друг против друга, нападающий стремится обойти защитника за счет выполнения коротких рывков и изменения направления движения. По сигналу рывок в противоположную зону и смена ролей. 2. Площадка разделена продольно на три равных «коридора». Перебежки и передвижения в защитной стойке по «коридору», поточно в парах: нападающий выполняет перебежки «зигзагом» (попеременно вправо и влево на два метра), защитник соответственно не дает себя обойти, отступая приставными шагами назад. 3. Площадка делится на коридоры шириной 3 м каждый. Занимающиеся игроки, становятся парами. Один из них защитник, другой – нападающий. Упражнение проводится поточно, в пределах коридоров. Расстояние между очередными парами 8-10 м: нападающий бежит зигзагообразно, все время изменяя скорость и направление бега, чтобы обойти защитника. Расстояние между нападающим и защитником должно быть не ближе вытянутой руки. Для этого защитник отступает назад и одновременно в сторону, чтобы своевременно предотвратить выход нападающего на удобную позицию для атаки.</p>	25 мин	
<p>Двусторонняя игра: Игра с ведением мяча</p>	30 мин	По правилам гандбола
<i>Заключительная часть 10 мин.</i>		
1. Спокойный бег	3 мин	Ровное дыхание
2. Ходьба	1 мин	Восстановление дыхания.
3. Упражнения на расслабление	5 мин	плавные движения по большой амплитуде
4. Построение, подведение итогов занятия	2 мин	

Этап спортивной подготовки: тренировочный этап третьего года (ТЭ-3)

Возраст: 12-13 лет

Цель: обучение навыкам владения элементами техники и тактики гандбола.

Задачи:

1. Формирование умения блокирования
2. Отработка индивидуальных тактических действий
3. Совершенствование техники игры вратаря

Тип занятия: закрепляющий.

Метод проведения: фронтальный, групповой, индивидуальный, поточный, игровой.

Место проведения: спортивный зал (площадка для гандбола).

Время занятия: 135 минут.

Оборудование: ворота. Инвентарь: гандбольные мячи, конусы, гантели

СОДЕРЖАНИЕ	ДОЗИРОВКА	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
<i>Подготовительная часть 30 мин.</i>		
1. Построение. Объяснение задач тренировки.	1 мин	Четкое построение, сдача рапорта. Напомнить ТБ на занятиях.
2. Ходьба:	2 мин	Ровное дыхание, следить за осанкой
- на носках руки в стороны		
- в полуприседе, руки за спиной		
- в полном приседе, руки за головой		
3. Бег:	10 мин	
- равномерный бег в медленном темпе;		Руки работают вдоль туловища
- бег с высоким подниманием бедра		Выше бедро
- бег с захлестыванием голени		Пятками доставать ягодицы
- приставными шагами правым и левым боком		Колени согнуты
- скрестными шагами правым и левым боком		Колени согнуты
- спиной вперед		Смотреть через плечо, корпус подать немного вперед
- ускорения 20 м	4 раза	Максимальная скорость
Ходьба с восстановлением дыхания	2 мин	
4. Общеразвивающие упражнения с гантелями:	15 мин	
И. п. – основная стойка, гантели к плечам 1 – 2 – встать на носки, гантели вверх; 3 – 4 – и. п.	20 раз	Движения выполнять плавно
И. п. – основная стойка, гантели вниз 1 – согнуть руки в локтях, гантели к плечам; 2 – и. п.	20 раз	При разгибании, локти до конца не выпрямлять

И. п. – стойка ноги врозь, гантели к плечам. 1 – наклон вправо, левую руку вверх; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же влево.	20 раз	Неглубокий наклон строго в сторону
И. п. – основная стойка, гантели вверх 1 – 3 – пружинистые наклоны вперед, гантели к плечам; 4 – и. п.	20 раз	Колени не сгибать
И. п. – основная стойка, гантели к плечам 1 – выпад правой вперед, гантели вверх; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же с левой ноги.	20 раз	Спина прямая
И. п. сед, гантели вверх 1 – 2 – лечь, гантели к плечам; 3 – 4 – и.п.	20 раз	Движения выполнять плавно
И. п. – лежа на спине, гантели в стороны. 1 – 2 – гантели вперед; 3 – 4 – и. п.	20 раз	Движения выполнять плавно
И. п. – о.с., гантели внизу. 1 – 4 – четыре прыжка на месте; 5 – прыжок ноги врозь, гантели к плечам; 6 – прыжок ноги вместе, гантели вниз; 7 – прыжок ноги врозь, гантели к плечам; 8 – прыжок ноги вместе, гантели вниз.	20 раз	Прыжки мягче
<i>Основная часть 95 мин.</i>		
<u>Специальные упражнения для обучения блокированию:</u> 1. Из основной стойки выполнять прыжки вверх, руки в момент прыжка поднимать вверх. 2. Прыжок вверх толчком одной ноги, руки быстро поднять вверх. 3. Два игрока, стоя друг возле друга, одновременно подпрыгивают, руки поднимая вверх, в наивысшей точке прыжка ударяют друг друга ладонями. 4. Прыжки вверх с продвижением вправо, затем влево приставными шагами, со взмахом рук через стороны вверх. 5. Из низкого приседа игрок выпрыгивает вверх и одновременно поднимает руки вверх. 6. Трое занимающихся из низкого приседа, взявшись за руки, одновременно выпрыгивают вверх со взмахом рук вперед-вверх. 7. Игрок становится перед воротами и блокирует броски мяча, посланные игроками в установленное место. 8. Два игрока становятся перед воротами,	20 мин	Обратить внимание на своевременное выполнение прыжка и правильное положение кистей рук. При выполнении блока, находясь в прыжке, следить не только за мячом, но и за движением нападающего, выполняющего бросок мяча по воротам.

<p>поднимаются на носки, поднимают руки вверх и стараются блокировать броски мяча, посланные в прыжке.</p>		
<p><u>Упражнения для отработки индивидуальных тактических действий:</u></p> <p><b>1.</b> Игроки в двух колоннах располагаются в 10-12 м от ворот. На линии площади ворот располагаются защитники. Занимающиеся проводят приемы в строго определенном порядке. Защитник выдвигается на 8-9 м к нападающему, нападающий удерживает мяч двумя руками на уровне пояса. Он имеет право сделать шаг в любую сторону, чтобы обойти защитника и выполнить бросок в ворота. Защитник пытается за счет своевременного перемещения нейтрализовать действия нападающего. В данном упражнении нападающему, проигравшему начальную фазу единоборства, разрешается изменить направление прохода для беспрепятственной атаки ворот (в этом случае защитник не должен ему мешать). После 2-3 повторений занимающиеся игроки меняются ролями.</p> <p><b>2.</b> Игроки разбираются в парах по всей площадке – один нападающий, другой защитник. По сигналу тренера нападающий передает мяч партнеру и, получив его обратно, выполняет следующие действия: обыгрывание, имитацию броска в прыжке или в опорном положении. Защитник активно противодействует нападающему.</p> <p><b>3.</b> Нападающие с мячами располагаются в двух колоннах на месте левого и правого полусреднего. Против каждой колонны на линии площади ворот располагается нейтральный игрок, в функции которого входит выполнение только передач мяча. Нападающие передают мяч нейтральному игроку, получают его обратно и выполняют бросок в ворота. Защитник играет на блоке</p>	20 мин	<p>Повысить интенсивность выполнения упражнения.</p> <p>Активизировать действия защитников;</p> <p>Чередовать имитацию бросков в опорном и безопорном положении;</p>
<p><u>Техника игры вратаря:</u></p> <p>1. Игроки с мячами располагаются на правом и левом краях площадки. Вратарь занимает основную стойку у правой штанги ворот. Отбив мяч, быстро перемещается к левой штанге и старается задержать мяч, брошенный игроком с этого края.</p>	25 мин	

2. Два игрока становятся друг против друга на расстоянии 4-5 м, у одного из них мяч. Между игроками находится вратарь. Игроки поочередно передают мяч друг другу любым способом, вратарь должен препятствовать передаче.		
3. Один вратарь, находясь в основной стойке, располагается лицом к стене на расстоянии 3-4 м от нее. Второй вратарь, стоящий за спиной первого, бросает мяч в стену. Вратарь старается отбить отскочивший мяч в стены руками или ногами.		
4. Вратарь занимает основную стойку и располагается спиной к стене в 3-4 м от нее. Два игрока с расстояния 6-8 м поочередно бросают мяч в стену. Вратарь в момент броска поворачивается кругом и старается поймать отскочивший от стены мяч.		
Двусторонняя игра. Игра без ведения мяча. Игра с ведением мяча.	30 мин	По правилам гандбола
<i>Заключительная часть 10 мин.</i>		
1. Спокойный бег	3 мин	Ровное дыхание
2. Ходьба	1 мин	Восстановление дыхания.
3. Статические упражнения на гибкость	5 мин	пассивное сохранение максимальной амплитуды
4. Построение, подведение итогов занятия	2 мин	

Этап спортивной подготовки: тренировочный этап четвертого года (ТЭ-4)

Возраст: 13-14 лет

Цель: обучение навыкам владения элементами техники и тактики гандбола.

Задачи:

1. Формирование умения перехвата мяча
2. Отработка системы нападения быстрым прорывом
3. Отработка позиционного нападения

Тип занятия: закрепляющий.

Метод проведения: фронтальный, групповой, индивидуальный, поточный, игровой.

Место проведения: спортивный зал (площадка для гандбола).

Время занятия: 135 минут.

Оборудование: ворота. Инвентарь: гандбольные мячи, конусы, скакалки

СОДЕРЖАНИЕ	ДОЗИРОВКА	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
<i>Подготовительная часть 30 мин.</i>		
1. Построение. Объяснение задач тренировки.	1 мин	Четкое построение, сдача рапорта. Напомнить ТБ на



		занятиях.	
2. Ходьба:	2 мин	Ровное дыхание, следить за осанкой	
-на носках руки в стороны			
- в полуприседе, руки за спиной			
- в полном приседе, руки за головой			
3. Бег:	10 мин		
- равномерный бег в медленном темпе;		Руки работают вдоль туловища	
- бег с высоким подниманием бедра		Выше бедро	
- бег с захлестыванием голени		Пятками доставать ягодицы	
-приставными шагами правым и левым боком		Колени согнуты	
- скрестными шагами правым и левым боком		Колени согнуты	
-спиной вперед		Смотреть через плечо, корпус подать немного вперед	
- ускорения 20 м		4 раза	Максимальная скорость
Ходьба с восстановлением дыхания		2 мин	
4. Общеразвивающие упражнения со скакалкой:		15 мин	
И. п. – основная стойка, скакалка сложена вчетверо, держать в прямых опущенных руках. 1 – 2. – Натягивая скакалку, поднять руки вверх, прогнуться, отставляя левую ногу в сторону на носок. 3 – 4. – Вернуться в и. п., натягивая скакалку.	10 раз	Движения выполнять плавно	
И. п. – основная стойка, скакалка сложена вчетверо сзади. 1 – 3. – Наклоняясь вперед, опустить скакалку до середины голени, три пружинящих наклона; сгибая руки, каждый раз притягивать туловище к ногам. 4. – И. п.	10 раз	Тянуться лбом к коленям	
И. п. – ноги врозь, скакалка под стопой левой ноги. Руки согнуты в локтях, скакалка натянута. 1. - Стоя на правой ноге, поднять левую, согнутую в колене. 2 – 3. – Выпрямить левую ногу вперед, натягивая скакалку ногой, держать равновесие. 4. – И. п. То же другой ногой.	20 раз	Колени не сгибать	
И. п. – основная стойка, стоя на скакалке, концы ее в руках. 1. – Выпад левой вперед, руки в стороны, натягивая скакалку. 2 – 3. – Пружинящие сгибания левой ноги. 4. – И. п. То же другой ногой.	20 раз	Спина прямая	

И. п. – упор сидя сзади, ноги врозь; скакалка сложена вдвое в руках, натянута. 1. – Наклониться вперед, делая круг руками вперед, опуская скакалку за стопу. 2. – И. п.	20 раз	Движения выполнять плавно
И. п. – стойка на коленях, скакалку сложенную вдвое, держать внизу. 1. – Натягивая скакалку, поднять руки вверх, левую ногу в сторону на носок. 2 – 3. – Пружинящие наклоны влево. 4. – И. п. То же в другую сторону.	20 раз	Неглубокий наклон строго в сторону
И. п. – лежа на животе, руки прямые за спиной. Держать скакалку, сложенную вдвое. 1. – Отвести прямые ноги назад, одновременно поднять руки назад, растягивая скакалку, прогнуться. 2 – 3. – удерживать положение. 4. – И. п.	15 раз	Максимальная амплитуда движений
И. п. – лежа на спине, ноги вместе прямые вверх, скакалка сложена вдвое, натянута руками на ступнях ног. 1. – Перекат назад, касаясь носками пола, скакалка натянута, 2. – И. п.	10 раз	Ноги не сгибать.
И. п. – основная стойка, скакалка в прямых руках сзади. 1. Прыжки на двух ногах.	100 раз	Не останавливаться
<i>Основная часть 95 мин.</i>		
<u>Специальные упражнения для обучения перехвату мяча:</u> 1. Два игрока становятся друг против друга на расстоянии 8–10 м. Между ними – третий игрок. Игроки передают друг другу мяч, третий старается перехватить его. 2. То же, что упр. 1, только игроки передают друг другу одновременно два мяча. 3. Два игрока становятся друг перед другом на расстоянии 10 м. Между ними – игрок-защитник, который принимает исходное положение упора присев. Игроки передают друг другу мяч. В момент передачи третий игрок, выполняющий роль защитника, быстро встаёт и старается перехватить передачу мяча. 4. Два игрока стоят друг за другом перед щитом. Инструктор бросает мяч в щит. Игрок, стоящий вторым, быстро выбегает вперёд и старается перехватить мяч, отскочивший от щита. 5. Два игрока становятся друг против друга на расстоянии 10 м. Между ними стоит защитник. Игроки передают друг другу мяч	20 мин	Стараться предугадать момент и направление передачи, выбрать самый эффективный способ передвижения для перехвата мяча.

<p>отскоком о поверхность площадки, третий игрок-защитник, старается быстро передвигаться и перехватить мяч.</p> <p>6. Пять игроков, взявшись за руки, образуют круг. В кругу стоит игрок-защитник. Игроки, быстро передавая мяч друг другу, не дают возможности перехватить его защитнику, стоящему внутри круга.</p> <p>7. Два игрока становятся друг против друга на расстоянии шести метров. Между ними третий игрок. Игроки в прыжке передают и ловят мяч. Защитник старается в прыжке перехватить мяч.</p>		
<p><u>Специальные упражнения для отработки системы нападения быстрым прорывом:</u></p> <p>1. Игроки выстраиваются в колонну по 5–6 человек на лицевой линии площадки слева от ворот. Игрок передаёт мяч вратарю, стоящему во вратарской зоне, сам устремляется к противоположным воротам, получает от вратаря мяч и производит бросок.</p> <p>2. Игроки выстраиваются в колонну по 3–4 человека на лицевых линиях площадки слева от ворот. В центре площадки стоят два игрока. Направляющие игроки колонн передают мячи игрокам, стоящим в центре площадки, быстро убегают в отрыв, получают обратный пас, производят бросок по воротам и занимают место в конце противоположной колонны.</p> <p>3. Занимающиеся выстраиваются в колонны по 3–4 человека справа и слева от ворот на лицевой линии площадки. Во вратарской площадке стоит вратарь с мячом. По сигналу направляющие игроки колонны выполняют ускорение по прямой, вратарь выполняет передачу в отрыв одному из игроков, который быстро передаёт мяч другому спортсмену для выполнения броска мяча по воротам. Когда все игроки выполнят задание, упражнение повторяется с другой стороны.</p> <p>4. Игроки выстраиваются в колонну по 5–6 человек на лицевой линии площадки слева или справа от ворот. В центре площадки находится игрок. Направляющий колонны передаёт мяч игроку, стоящему в центре площадки, делает рывок на 20–25 метров, получает обратный пас и выполняет бросок по воротам.</p>	20 мин	Контролировать нахождение мяча, точнее пас, после паса сразу начать ускорение

<p>5. Игроки выстраиваются в три колонны по 3–4 занимающихся вдоль линии свободных бросков. В воротах находится вратарь с мячом. По сигналу он устремляется по прямой к противоположным воротам, передаёт мяч игроку, убежавшему в отрыв по центру. Игрок с мячом оценивает ситуацию и передаёт мяч тому игроку, который дальше убежал в отрыв; поймав мяч, спортсмен выполняет бросок.</p> <p>6. То же, что упр.5, только вратарь передаёт мяч игроку, стоящему справа от ворот.</p> <p>7. То же, что упр.5, только вратарь передаёт мяч игроку, стоящему слева от ворот, который, устремляясь к противоположным воротам, смещается к центру площадки, а игрок средней колонны убегает на левый край площадки, получает пас и выполняет бросок по воротам.</p>		
<p>Игра «Регби-футбол». Две команды проводят два тайма игры. В первом тайме они пытаются занести набивной мяч за переднюю линию площадки (на стороне противника). Мяч можно передавать от игрока к игроку любым методом, но только назад. Если игрок коснется мяча команды противника, то мяч возвращается этой команде и вводится в игру на этом же месте. Во втором тайме набивной мяч выполняет роль футбольного, его нужно забросить в ворота команды противника. Побеждает команда, которая имеет в сумме больше голов и приземлений мяча.</p>	15 мин	
<p><u>Специальные упражнения для отработки позиционного нападения</u></p> <p>1. Трое игроков выстраиваются вдоль линии свободных бросков, а остальные три игрока команды располагаются вдоль линии вратарской площадки. Первые три игрока перемещаются по малой восьмёрке, передают друг другу мяч и выводят на бросок игрока второй тройки, находящегося в удобной позиции для завершения броска мяча по воротам.</p> <p>2. Игроки располагаются на площадке так же как при выполнении упражнения. Занимающиеся, стоящие вдоль линии свободных бросков, поочередно приближаясь к вратарской площадке, выполняют замах на бросок и передают мяч рядом стоящему игроку, затем, выбрав удобный момент, выводят на бросок игрока,</p>	20 мин	<p>Быстро и целенаправленно перемещаться по площадке с мячом и без мяча. Использовать заслоны, финты.</p>

стоящего у линии вратарской площадки. 3. Игроки располагаются на площадке следующим образом. Трое – вдоль линии вратарской площадки и трое – вдоль линии свободных бросков, у одного из них мяч. Передавая друг другу мяч, все игроки передвигаются на площадке по большой восьмёрке и выводят на бросок игрока, занявшего для этого удобную позицию. 4. Три игрока располагаются вдоль линии вратарской площадки, а другие три – вдоль средней линии. Игроки, стоящие у средней линии, передавая мяч в тройке по малой восьмерке, передвигаются вперёд, и перед линией свободных бросков игрок, владеющий мячом, выполняет передачу стоящему у вратарской площадки, который завершает упражнение броском мяча по воротам.		
Двусторонняя игра. Игра с ведением мяча.	20 мин	По правилам гандбола
<i>Заключительная часть 10 мин.</i>		
1. Спокойный бег	3 мин	Ровное дыхание
2. Ходьба	1 мин	Восстановление дыхания.
3. Статические упражнения на гибкость	5 мин	пассивное сохранение максимальной амплитуды
4. Построение, подведение итогов занятия	2 мин	

Этап спортивной подготовки: тренировочный этап пятого года (ТЭ-5)

Возраст: 14-15 лет

Цель: обучение навыкам владения элементами техники и тактики гандбола.

Задачи:

1. Развитие скорости движений
2. Совершенствование техники вратаря
3. Отработка зонной защиты

Тип занятия: закрепляющий.

Метод проведения: фронтальный, групповой, индивидуальный, поточный, игровой.

Место проведения: спортивный зал (площадка для гандбола).

Время занятия: 135 минут.

Оборудование: ворота.

Инвентарь: гандбольные мячи, конусы, резиновые бинты, набивные мячи

СОДЕРЖАНИЕ	ДОЗИРОВКА	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
<i>Подготовительная часть 30 мин.</i>		
1. Построение. Объяснение задач тренировки.	1 мин	Четкое построение, сдача рапорта. Напомнить ТБ на занятиях.
2. Ходьба:	2 мин	Ровное дыхание, следить за

-на носках руки в стороны		осанкой
- в полуприседе, руки за спиной		
- в полном приседе, руки за головой		
3. Бег:	10 мин	
- равномерный бег в медленном темпе;		Руки работают вдоль туловища
- бег с высоким подниманием бедра		Выше бедро
- бег с захлестыванием голени		Пятками доставать ягодицы
-приставными шагами правым и левым боком		Колени согнуты
- скрестными шагами правым и левым боком		Колени согнуты
-спиной вперед		Смотреть через плечо, корпус подать немного вперед
- ускорения 20 м	4 раза	Максимальная скорость
Ходьба с восстановлением дыхания	2 мин	
4. Общеразвивающие упражнения с резиновым бинтом:	10 мин	
И. п. – наступить на середину бинта, концы в руках. 1 – растягивая бинт, руки через стороны вверх; 2 – и. п.	20 раз	Движения выполнять плавно
И. п. – бинт, сложенный вдвое, руки вперед. 1 – 3 – три пружинящих движения руками в стороны, растягивая бинт. 4 – и. п.	20 раз	Не опускать руки
И. п. – бинт, сложенный вдвое, руки вверх. 1 – 3 – три пружинящих движения руками в стороны, 4 – и. п.	20 раз	Руки направлены строго вверх
И. п. – наступить на середину бинта, концы в руках. 1 – согнуть руки к плечам; 2 – руки вверх; 3 – руки к плечам; 4 – и. п.	20 раз	Локти направлены в стороны
И. п. – наступить на середину бинта. 1 – левую руку в сторону вверх; 2 – правую руку в сторону вверх; 3 – левую руку в сторону вниз; 4 – правую руку в сторону вниз.	20 раз	Руки прямые
И. п. – левую руку вверх, правую назад. 1 – 2 – два рывка руками назад; 3 – 4 – поменять положение рук и два рывка руками назад.	20 раз	Локти не сгибать
И. п. – бинт, сложенный вдвое, за голову, руки согнуты. 1 – 3 – три раза, прогибаясь, растягивать бинт в стороны, разгибая руки; 4 – и.п.	20 раз	Колени не сгибать

И. п. – бинт, сложенный вдвое, за спиной, правая рука согнута к плечу – левая за спиной. 1 – 3 – Три раза растянуть бинт, разгибая руки (правую вверхв сторону, левую вниз – в сторону); 4 – и. п.	20 раз	Руки разгибать полностью
5.	5 мин	
<i>Основная часть 95 мин.</i>		
<u>Упражнения для развития скорости движений:</u>	15 мин	
1. И.п. – стоя, руки опущены. В прыжке вверх дважды соприкоснуть ноги.	10 раз	
2. И.п. – лежа на спине в 3 м от стенки. По сигналу встать, подбежать к стенке и коснуться ее ладонями.	10 раз	
3. И.п. – стоя, в руках на уровне груди – набивной мяч. Бросить мяч вверх на высоту 1,5 м, выполнить разворот на 360° и поймать мяч.	10 раз	
4. И.п. – лежа на спине, в руках на уровне груди – набивной мяч. Толчком от груди бросить мяч вверх, встать и поймать его.	10 раз	
5. И.п. основная стойка. Прыжки вверх, прикасаясь коленями груди.	3x10 раз	Приземляться на передние части стоп
6. Стоя напротив друг друга, партнеры обмениваются бросками набивного мяча на уровне 2–2,5 м от пола. Мяч ловится в прыжке и отдается назад.	20 раз	
7. И.п. основная стойка. Прыжки из стороны в сторону максимально быстро	3x20 раз	Ноги вместе
<u>Упражнения для совершенствования техники вратаря:</u>	30 мин	
1. Вратарь из основной стойки в центре ворот по сигналу партнера осуществляет прыжки в сторону правого или левого угла ворот. Цель – достичь качественного выполнения упражнения, пытаться достать пальцами рук зону скрещивания стойки и штанги ворот. 2. Партнер легкими бросками с 6 м направляет мячи в разные точки ворот. Вратарь из положения, лежа на животе, рывком в сторону мяча должен его отбить или поймать. 3. Вратарь, вися двумя руками на перекладине, отбивает ногами броски мяча, которые осуществляются с 6–7 м.		

<p>4. Вратарь в основной стойке – возле правой штанги. Партнеры выполняют с 9 м броски в дальний угол. Вратарь должен отбивать эти броски любым способом.</p> <p>5. Вратарь стоит лицом к стене на расстоянии 1–2 м от нее. Игрок бросает в стену гандбольный мяч. Задача вратаря – поймать его.</p> <p>6. Это же упражнение вратарь выполняет, стоя спиной к стене.</p> <p>7. Вратарь в основной стойке – в центре ворот. Двое нападающих находятся на местах правого и левого полусредних и передают мяч друг другу. Вратарь должен перемещаться за ними. После 4–5 передач осуществляется бросок в дальний от вратаря угол.</p> <p>8. Вратарь – в центре ворот. Два нападающих с 9-метровой линии осуществляют броски в разные углы ворот.</p> <p>9. Вратарь – в положении глубокого приседания. По обе стороны от него на 3-метровом расстоянии – по одному партнеру с мячом. Правый партнер посылает мяч вверх. Вратарь кувырком в сторону мяча должен успеть поймать его. Далее вратарь ловит мяч, посланный левым игроком. Каждый партнер производит 8–10 бросков.</p> <p>10. Вратарь сидит в центре ворот и отражает легкие броски. Мячи посылаются на уровне его головы или на расстоянии вытянутой руки.</p> <p>11. Вратарь в основной стойке – в центре ворот. На расстоянии 12–15 м от вратаря – партнер с мячом. По сигналу вратарь осуществляет рывок к 6-метровой линии и, достигнув ее, возвращается в исходное положение. В это же время партнер бросает мяч, который необходимо отбить.</p>		
<p><u>Специальные упражнения для отработки зонной защиты</u></p> <p>1. Шесть игроков выстраиваются вдоль линии вратарской площадки, два игрока с мячом – за линией свободных бросков. По сигналу игроки с мячом передают его друг другу. Игроки, стоящие вдоль линии вратарской площадки, принимают защитную стойку и приставными шагами передвигаются по ходу передачи мяча.</p> <p>2. Пять игроков выстраиваются вдоль линии вратарской площадки, один – перед</p>	25 мин	Подстраховывать друг друга, активнее перемещаться



<p>линией свободных бросков, а два игрока с мячом – за девятиметровой линией. По сигналу игроки с мячом передают его друг другу. Игрок, стоящий перед линией свободных бросков, пытается перехватить мяч, а игроки, стоящие вдоль линии вратарской площадки, передвигаются приставными шагами по ходу передачи мяча.</p> <p>3. Четыре игрока выстраиваются вдоль линии вратарской площадки, два – перед линией свободных бросков, три игрока передают друг другу мяч. Игроки, стоящие перед линией свободных бросков, стараются перехватить мяч или мешают выполнять точную передачу мяча партнёру. Игроки, стоящие вдоль линии вратарской площадки, приставными шагами передвигаются по ходу передачи мяча.</p> <p>4. Три игрока выстраиваются вдоль линии вратарской площадки, три – перед линией свободных бросков. Четыре игрока с мячом располагаются за девятиметровой линией. По сигналу игроки с мячом передают его друг другу, три игрока, стоящие перед линией свободных бросков, быстрыми передвижениями мешают передавать мяч, а игроки, стоящие вдоль линии вратарской площадки, принимают защитную стойку и приставными шагами передвигаются по направлению передачи мяча.</p>		
Двусторонняя игра. Игра с ведением мяча.	25 мин	По правилам гандбола
<i>Заключительная часть 10 мин.</i>		
1. Спокойный бег	3 мин	Ровное дыхание
2. Ходьба	1 мин	Восстановление дыхания.
3. Статические упражнения на гибкость	5 мин	пассивное сохранение максимальной амплитуды
4. Построение, подведение итогов занятия	2 мин	

Для решения задач тренировки применяют определенные средства и методы. Во многих видах спорта все средства тренировки делятся на общеподготовительные, специально-подготовительные, тренировочные формы соревновательного упражнения и собственно соревновательные упражнения. В циклических видах спорта они и применяются в такой последовательности. В гандболе на всех этапах годового цикла применяются все виды подготовки (от физической до игровой), но в разных формах и пропорциях. Поэтому для подготовки гандболиста пришлось расширить данную классификацию.

**Общеподготовительные средства** представляют собой упражнения для разносторонней подготовки спортсмена. К ним относятся следующие упражнения: а) способствующие становлению технических и тактических навыков и росту необходимых физических качеств; б) повышающие общую работоспособность; в) ускоряющие восстановление после нагрузок.

**Специально-подготовительные упражнения** включают в себя элементы соревновательных действий, а также действия, сходные с соревновательными по характеру проявления способностей. Они избирательно воздействуют на отдельные стороны подготовки гандболиста, усиливают это воздействие по сравнению с соревновательным упражнением.

**Соревновательные упражнения в тренировке** – это целостные игровые действия, но выполняются с меньшим накалом психической напряженности, направлены на решение тренировочных задач. Их можно считать модельными формами собственно соревновательных упражнений.

**Собственно соревновательные упражнения** – это сама игра в реальных условиях спортивного соревнования в полном соответствии с правилами. Соревнования являются действенным средством повышения спортивного мастерства. Без них невозможен процесс совершенствования.

Методы спортивной тренировки подразделяются на словесные, наглядные и практические. Все они применяются в зависимости от того, какой компонент подготовленности необходимо усилить.

Предусмотрены методы организации упражнений по каждому виду подготовки: физической, технической, тактической, игровой.

К *словесным методам* относятся: рассказ, описание, объяснение, пояснение, беседа, разбор, анализ, указания, команды, распоряжения. Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действий и др., тренер помогает занимающимся создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить, устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь тренера определяет успех применения этих методов.

В *физической подготовке* применяют методы и методические приемы, специфические для развития каждого физического качества: силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости.

В *технической подготовке* используют ряд методов: направленного «прочувствования», ориентирования, лидирования, срочной информации, варьирования.

В *тактической подготовке* применяют методы регламентирования, импровизирования и моделирования.

В *игровой подготовке* применяют метод сопряженного воздействия, игровой и соревновательный методы.

Эффективность тренировки гандболистов зависит от выбора соответствующих средств и методов и установления оптимального соотношения в их объемах на отдельных этапах подготовки.

### **3.3. Планирование спортивных результатов.**

Планирование спортивных результатов (достижений) в виде спорта гандбол носит вероятностный характер. Общие же рекомендации по планированию спортивных результатов можно представить следующим образом:

- выполнение юношеского разряда на тренировочном этапе 1-2 года;
- выполнение массового спортивного разряда на тренировочном этапе 3-5 годов;
- выполнение первого спортивного разряда: после пяти лет спортивной подготовки; Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:
- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте и в гандболе;
- опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена; \_
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

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

### **3.4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения**

Научно-методическое сопровождение спортивной подготовки является составной частью деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Рекомендуется организацию и ведение методической (научно-методической) деятельности осуществлять непосредственно самой организацией, осуществляющей спортивную подготовку, либо на основе кластерного взаимодействия с организацией, для которой методическая (научно-методическая) деятельность в области физической культуры и спорта является одним из основных видов деятельности.

Можно выделить следующие направления методической (научно-методической) деятельности:

- а) обеспечение повышения эффективности тренировочного процесса, подготовки спортивного резерва и роста спортивного потенциала лиц, проходящих подготовку;

- б) организация мониторинга тренировочной деятельности;
- в) повышение профессиональной компетенции специалистов, осуществляющих тренировочный процесс;
- г) разработка, внедрение, анализ исполнения и, при необходимости, корректировка программ спортивной подготовки, реализуемых (планируемых к реализации) организацией;
- д) подготовка экспертных заключений о перспективности спортсменов на основе проведения в отношении них комплексной диагностики;
- е) сопровождение экспериментальной деятельности в области физической культуры и спорта, в том числе в рамках деятельности федеральных (региональных) экспериментальных площадок.

Главная задача *психологической подготовки* - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. В основу должна быть положена мотивация на самосовершенствование. Если у спортсмена такое стремление отсутствует, то на уровне высоких квалификационных и социальных требований никакая методика спортивной тренировки не сможет механически дать ощутимый положительный эффект.

Гандбол требует от спортсмена высокой психической устойчивости, собранности, выдержки, самообладания, способности соревноваться продолжительное время при исключительном напряжении сил.

В становлении личности спортсмена особенно велика роль коллектива, в котором интересы каждого игрока совпадают с общими интересами. Если в команде сложились единые требования ко всем членам коллектива, то все замечания и указания тренера воспринимаются как норма. Понимание тренером сложных взаимоотношений в коллективе значительно помогает ему направить «энергию конфликта» на дело. Решительного пресечения требуют все попытки высокомерного отношения гандболистов к своим товарищам по команде, особенно в отношении к менее подготовленным или более молодым игрокам. Это надо пресекать публично.

Очень важным фактором в воспитании спортсмена являются его взаимоотношения с тренером. Иначе никакие самые современные средства восстановления не помогут гандболисту обрести высокую спортивную форму.

Для налаживания отношений в команде можно применить прямые и косвенные воздействия, формы которых могут быть различными: индивидуальные беседы с тренером, воздействие всего коллектива команды на спортсмена, воздействие тренера на всю команду в целом или ее часть. Иногда необходимы крутые меры.

Если что-то в корне меняется (например, смена капитана, исключение из состава команды игроков), то всем нужно объяснить, почему это необходимо.

Возможности влияния тренера на своих воспитанников обычно почти безграничны, и его деятельность как воспитателя зависит от его человеческих и профессиональных качеств. Всегда надо помнить, что дети с удовольствием используют равноправные взаимоотношения с взрослыми для получения прав,

забывая при этом другую сторону равноправия – обязанности. Тренер должен быть требовательным и особенно в тех делах, которые его воспитанники выполняют по обязанности, где они должны проявить волевые усилия.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

#### Основные методы и приемы психологической подготовки:

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения.

Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание игроков.

2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача – снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом.

Метод воздействия - косвенное внушение.

3. Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции. Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

## 4. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ

### 4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по гандболу.

Процесс определения соответствия способностей человека особенностям спортивной дисциплины принято называть отбором. Главная цель спортивного отбора – связать воедино творческие способности личности и высшие спортивные достижения. Чтобы побеждать на мировой арене, необходима целенаправленная система подготовки наиболее талантливых к гандболу людей. Выбрать для каждого подростка вид спортивной деятельности – задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований спорта, – задача спортивного отбора.

Цель спортивного отбора заключается не столько в определении пригодности к занятиям гандболом, сколько в выявлении потенциальных возможностей начинающих спортсменов. Прогнозируется не быстрота овладения техникой и тактикой, а возможность достижения предельных результатов в оптимальном для гандболиста возрасте.

Спортивный отбор необходимо рассматривать как непрерывный процесс на всех этапах подготовки гандболиста – от начинающих до спортсменов высокой квалификации.

На первом уровне выявляются задатки и оценивается двигательная активность детей с учетом их возраста и подготовленности. **Задатки** – это врожденные и приобретенные в первые годы жизни анатомо-физиологические особенности. Так, некоторые пропорции тела, особенности мышечной или сердечно-сосудистой системы могут служить задатками для будущих успехов в гандболе.

На втором уровне, когда дети получают некоторую подготовленность по гандболу, можно оценивать степень их игровой одаренности.

**Одаренность** представляет собой комплекс качеств и свойств личности, от которого зависит возможность достижения большего или меньшего спортивного успеха. В понятие одаренности входят только те качества, которые обеспечивают успех при овладении навыками. Эти качества могут быть двигательного характера (например, быстрота или координация движений) или интеллектуального плана (например, оперативное мышление). Далее на основе одаренности и приобретения умений и навыков формируются способности, проявляющиеся в спортивной деятельности.

**Способности**, в отличие от одаренности, всегда содержат способы действий или операций, т. е. умения и навыки. Оценить способности можно лишь тогда, когда занимающиеся овладеют основным технико-тактическим материалом и поднимутся на определенный уровень подготовленности. Третий уровень – это уровень формирования спортивного мастерства

Организация спортивного отбора в школе начинается с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) и предусматривает решение следующих задач: выявление физических и морфофункциональных способностей у спортсменов к занятиям гандболом, участие в соревнованиях.

*Средства и методы спортивного отбора включают в себя:*

- метод экспертизы спортсмена (экспертная оценка) для выявления медицинских противопоказаний, оценки перспективности при комплектовании команд.
- определение индивидуального уровня физической, технико-тактической и психологической подготовленности спортсменов в избранном виде спорта (тестирование);

Тестирование по общей и специальной подготовленности спортсменов должно соответствовать следующим требованиям:

а) одни и те же функции испытуемых исследуются в различных по характеру проявлениях и отражаются различными показателями тестов. Это в определенной мере устраняет основной недостаток тестирования: допущение случайных результатов. Поэтому можно говорить о комплексной оценке каждой исследуемой функции;

б) итоговая оценка испытуемого синтезирует весь комплекс необходимых его особенностей морфологических, функциональных и психологических.

#### **4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки и сроки его проведения.**

Результатом реализации Программы является:

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

*Для контроля общей, специальной физической, технической подготовки используют:*

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- нормативы по техническому мастерству.

#### **4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения**

Осуществление мероприятий по организации контроля тренировочного процесса, подготовленности спортсменов на каждом этапе по основным видам спортивной подготовки является обязательной и важной составляющей тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки.

*Цель* этих мероприятий обеспечение планомерного повышения спортивной работоспособности по годам занятий на каждом этапе, а также обеспечение восстановления после физических и психических нагрузок, сохранение состояния здоровья спортсменов в ходе поэтапной реализации программы спортивной подготовки.

Основные мероприятия по обеспечению контроля подготовки предполагают: учет количественных показателей тренировочного процесса и осуществляются с целью оценки динамики физического развития, адекватности тренировочных нагрузок возможностям организма детей, подростков и девушек и юношей. Важной составляющей является контроль показателей тренировочных нагрузок и анализ соревновательной деятельности.

Для получения объективной информации тренеры должны использовать следующие виды контроля:

- 1.Предварительный;
- 2.Этапный;
- 3.Текущий;
- 4.Оперативный;
- 5.Итоговый.

С помощью этапного контроля определяются изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий и определяется стратегия на последующий период занятий.

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

*Этапный контроль* проводится в конце сезона (года). Его задачами являются:

- определение изменения физиологического развития, общей и специальной подготовленности спортсменов;
- оценка соответствия годовых приростов к нормативным с учётом индивидуальных особенностей темпов биологического развития;



-разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода спортсменов на следующий этап многолетней подготовки.

*Текущий контроль* дает возможность оценить состояние спортсменов в течение дня. Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

*Оперативный контроль* позволяет оценить состояние спортсменов в процессе тренировочных занятий и осуществить оперативную коррекцию тренировочного воздействия.

*Итоговый контроль*, проводимый в конце этапа спортивной подготовки, служит проверки результатов освоения программы. По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

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

*Таблица № 11*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
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	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Наклон вперед 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)	количество раз	не менее		не менее	
			21	18	27	24
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Бег спиной вперед	м	не менее			
			10			
2.2.	Бег с оббеганием 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 № 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на 20 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			4,7	5,2
2.2.	Челночный бег 50 м с высокого старта (2x6+2x9+20)	с	не более	
			20,5	23,5
2.3.	Передача мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 с	количество раз	не менее	
			16	
2.4.	Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень на расстоянии 6 м (12 попыток)	количество раз	не менее	
			5	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
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», «второй спортивный разряд»		

Для зачисления и перевода в группах спортивной подготовки необходимо выполнить минимальные требования по каждому упражнению по общей физической подготовке и специальной физической подготовке для каждой возрастной группы.

#### **4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации его проведения.**

*Оценка физической подготовленности* складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

*Оценка технической подготовленности* - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

*Оценка тактической подготовленности* - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

*Оценка состояния подготовленности* спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Оценка результатов упражнений по ОФП и СФП проводится по системе: «зачёт" - "не зачет". Итоговая оценка "зачет" выводится при зачете всех упражнений.

Для определения уровня *общей физической подготовленности* гандболистов используются упражнения указанные в таблицах №11 и №12

Для определения уровня *тактической подготовленности* используются выполнение массовых и спортивных разрядов.

*Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:*

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;

- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

### **Теоретические подготовка**

Теоретическая подготовка, включает в себя знания о путях к высоким достижениям в спорте. Возросшая конкуренция на мировой арене, предельная интенсификация тренировочного Процесса, признание успехов спортсменов государственно важным делом, успехи спортивной науки и другие факторы требуют от спортсмена солидной научно-теоретической подготовленности.

Гандболисту необходимы:

1. Знания мировоззренческого, мотивационного и спортивно-этического характера, которые содействуют формированию правильного взгляда на мир, позволяют осмыслить общественное и личное значение спортивной деятельности, сформировать основы устойчивых принципов поведения.
2. Знания, составляющие общую научную основу подготовки спортсмена (общие принципы спортивной подготовки, естественнонаучные и психологические основы спортивной деятельности и пр.).
3. Спортивно-прикладные знания, включающие конкретные сведения о гандболе.

Гандболист должен знать правила соревнований; структуру игры; характеристику воздействия занятий гандболом на организм человека: взаимосвязь технической, тактической и физической подготовленности спортсмена, значение волевых качеств.

Стратегически правильное поведение гандболиста предполагает знание тенденций развития игры, применяемых в настоящее время игровых систем и их вариантов, а также средств и методов борьбы с игровой системой противника.

В процессе тренировки знания передаются посредством объяснений тренером заданий и анализа результатов их выполнения. Тренер также должен постоянно руководить самообразованием спортсмена и воспитанием познавательных интересов.

Средства и методы теоретической подготовки включают: изучение литературных источников: лекции, беседы; кино, радио, телевидение; педагогические наблюдения, обработку и анализ полученных материалов; анализ проведенных игр; совместное планирование тренировки, ведение дневника самоконтроля.

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», спортивная школа обеспечивает лиц, проходящих спортивную подготовку (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом спортивной инфраструктуры) :

- тренировочным спортивным залом;
- тренажерным залом;
- раздевалками, душевыми;
- медицинским пунктом;
- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- спортивной экипировкой;
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинским обеспечением, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимому для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», указаны в таблице № 13.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми  
для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 13

№ 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 (6x15 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
Для спортивной дисциплины «пляжный гандбол»			
27.	Ворота для пляжного гандбола	комплект	1
28.	Мяч для пляжного гандбола	штук	8
29.	Разметка игровой площадки	комплект	1

Обеспечение спортивной экипировкой, необходимой для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», указаны в *таблице 14*

### Обеспечение спортивной экипировкой

*Таблица № 14*

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
				Кол-во	Срок эксплуатации	Кол-во	Срок эксплуатации
Для спортивной дисциплины «гандбол»							
1	Бандаж защитный для вратаря	штук	на занимающегося	1	1	1	1
2	Бандаж защитный для плеча	штук	на занимающегося	-	-	5	1
3	Бандаж защитный для локтя	штук	на занимающегося	-	-	5	1
4	Бандаж защитный для колена	штук	на занимающегося	-	-	5	1
5	Бандаж защитный для спины	штук	на занимающегося	-	-	5	1
6	Бандаж защитный для голеностопа	штук	на занимающегося	-	-	5	1
7	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на занимающегося	1	1	1	1
8	Костюм спортивный (парадный)	штук	на занимающегося	-	-	1	1
9	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	на занимающегося	-	-	1	1
10	Костюм спортивный (утепленный)	штук	на занимающегося	-	-	1	1

11	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1
12	Кроссовки гандбольные	пар	на занимающегося	-	-	2	1
13	Наколенник защитный	штук	на занимающегося	1	1	2	1
14	Налокотник защитный для вратаря	штук	на занимающегося	-	-	2	1
15	Носки	пар	на занимающегося	2	1	2	1
16	Рюкзак спортивный	штук	на занимающегося	1	1	1	1
17	Сланцы	штук	на занимающегося	-	-	1	1
18	Сумка большая спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	1
19	Толстовка для вратаря	штук	на занимающегося	-	-	2	1
20	Футболка гандбольная	штук	на занимающегося	-	-	4	1
21	Футболка гандбольная (тренировочная)	штук	на занимающегося	2	1	2	1
22	Шапка	штук	на занимающегося	-	-	1	1
23	Шорты гандбольные	штук	на занимающегося	-	-	2	1
24	Шорты гандбольные (тренировочные)	штук	на занимающегося	2	1	2	1



## 6 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### 6.1. Список литературных источников.

1. Баландин Г.А. занятия физкультуры в современной школе. Методические рекомендации для учителей. Вып.5 Ручной мяч.- М.: Советский спорт, 2005.
2. Зайцев Ю.Г. Подготовка юных гандболистов/ Зайцев Ю.Г., Драчев А.Н., Воронин Л.Г., Кириленко В.В., Шкробот И.Ф./.-М.: Спорт, 2020.
3. Евтушенко А.Н. С мячом в руке. - М.: Молодая гвардия, 1986.
4. Игнатьева В.Я., Гандбол. Пособие для институтов физической культуры.- М., Физкультура и спорт, 1983.
5. Игнатьева В. Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ, - М.: Советский спорт, 2004.
6. Игнатьева В. Я., Юный гандболист: практическое пособие. –М.: Союз Гандболистов России, 1991.
7. Игнатьева В. Я., Гандбол: учебник/ В.Я. Игнатьева.- М.: Физическая культура, 2008.
8. Игнатьева В. Я. Азбука спорта. Гандбол. - М.: ФИС, 2001.
9. 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.
10. Игнатьева В. Я. Теория и методика гандбола: учебник/ В.Я. Игнатьева.- М.: Спорт, 2016.
11. Клусов Н.П. Тактика гандбола. - М.: Просвещение, 1986.
12. Клусов Н.П. Тренировка гандболиста. – Физкультура и спорт, 1975.
13. Кожухов А.Б., Плотников Л.А. Организация и проведение массовых соревнований по ручному мячу в коллективах физической культуры районных и городских спортивных организаций. - М.: Госкомспорт СССР, 1988.
14. Тимакова Т.С. Ещё раз о биологическом возрасте /Т.С. Тимакова// Вестник спортивной науки. – М., ВНИИФК.-2008.
15. Тхорев В.И. Гандбол. Примерная региональная программа подготовки юных гандболистов в ДЮСШ системы дополнительного образования детей / Тхорев В.И., Анисимова Н.Ю., Будагов В.С., Долгий А.П./ - Краснодар, 2013.
16. Тхорев В.И. Гандбол в школе: Учебно-методическое пособие. 2-е издание переработанное и дополненное.- Краснодар, 2018.
17. Филин В.П. Становление и перспективы развития теории и методики юношеского спорта/ В.П.Филин – М.: Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.-1998.
18. Шестаков И.Г. Техническая подготовка гандболистов. – М.: Физкультура, образование и наука.-1997.

## 6.2. Перечень интернет ресурсов.

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru/>)
3. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
4. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
5. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
6. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
7. Просмотр игр и трансляций гандбола на канале (<https://www.youtube.com/>).