

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВИКТОРИЯ»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЕМРЮКСКИЙ РАЙОН  
(МБУ ДО СШ «Виктория» МО ТР)

**ПРИНЯТО**

На педагогическом совете  
МБУ ДО СШ «Виктория» МО ТР  
«10» июня 2023 года

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУ ДО  
СШ «Виктория» МО ТР

  
Чуйкина Т.Н.  
(подпись) (инициалы, фамилия)  
2013 г.

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

*(Разработана в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 2 ноября 2022 г. N 902 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "гандбол")*

Этапы спортивной  
подготовки: этап начальной  
подготовки – 2 года  
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет  
этап совершенствования спортивного мастерства – продолжительность не  
ограничивается

Темрюк  
2023

## **I. Общие положения**

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по гандболу с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», утвержденным приказом Минспорта России от 02.11.2022 г. № 902 (далее – ФССП). В соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: обучающие, развивающие, воспитательные, спортивные.

### **Обучающие:**

- формирование углубленных теоретических знаний по методике обучения, планированию, контролю, восстановлению, судейству, организации соревнований;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта);
- углубленное обучение техническим приемам игры в гандбол;
- изучение тактических действий с учетом игрового амплуа юного гандболиста;
- совершенствование ранее изученных технических элементов, в условиях близких к соревновательным.

### **Развивающие:**

- повышение общей физической и специальной подготовленности обучающихся до уровня требований в командах высших разрядов;
- достижение стабильности игры при выполнении игровых действий с учетом амплуа в сложной соревновательной обстановке;
- развитие мышления, памяти, внимания, воображения;
- развитие умений эффективности решения проблемных ситуаций и метапредметных компетенций.

### **Воспитательные:**

- воспитание физических качеств: силы, быстроты, соревновательной выносливости;
- воспитание чувства ответственности, самостоятельности, дисциплинированности, взаимоуважения; целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- формирование организаторских, коммуникативных навыков;

- мотивация к познавательной деятельности;
- потребности к пополнению и расширению знаний.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места учебно-тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

Таблица №1

### **Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость (человек)	Максимальная наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	8	16	32

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12	24
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается <sup>1</sup>	15	5	10

<sup>1</sup>. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «гандбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «гандбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

Рекомендуется при наличии условий комплектовать учебно-тренировочные группы обучающимися примерно равного возраста и/или уровня подготовленности.

*На этап начальной подготовки по виду спорта «гандбол»* зачисляются лица не моложе 8 лет, желающие обучаться гандболом, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения Программы и успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на данный этап.

*На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «гандбол»* зачисляются подростки не моложе 10 лет, имеющие спортивные разряды:

на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) – спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на данный этап.

*На этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «гандбол»* зачисляются обучающиеся не моложе 15 лет и старше, имеющие спортивный разряд «первый спортивный разряд», успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на данный этап.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп, при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований техники безопасности.

## 2.2. Объем Программы.

## Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки допустимые по ФССП							Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
	До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет			
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14		14-18		20-24	
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728		832-936		1040-1248	
Этапы и годы спортивной подготовки МБУ ДО СШ «Виктория» МО ТР								
Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
	1	2	1	2	3	4	5	
Количество часов в неделю	6	8	12	12	12	14	16	20
Общее количество часов в год	312	416	624	624	624	728	832	1040

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Основными формами осуществления многолетней подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях;
- тестирование и контроль.

Основной формой являются учебно-тренировочные занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию.

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

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

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности.

Таблица №3

### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>				
2.1.	Учебно-тренировочные	-	14	18

	мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке			
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Таблица №4

### Минимальный объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	-	2	2	2	4
Отборочные	-	1	1	2	2
Основные	-	1	1	1	1

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

Организация, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий,

и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях:

- контрольных;
- отборочных;
- основных.

*Контрольные соревнования* - в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и 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 обучающимся 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.



Таблица № 5

## 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки															
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)										Этап совершенствования спортивного мастерства	
		1		2		1		2		3		4		5			
		Недельная нагрузка в часах															
		6		8		12		12		12		14		16		20	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах															
		2		2		3		3		3		3		3		4	
1.	Общая физическая подготовка	81-100	26-32% 27%	91-116	22-28% 23%	112-150	18-24% 19%	112-150	18-24% 19%	112-150	18-24% 19%	131-175	18-24% 18%	150-200	18-24% 18%	146-187	14-18% 15%
2.	Специальная физическая подготовка	44-56	14-18% 15%	58-75	14-18% 15%	100-131	16-21% 17%	100-131	16-21% 17%	100-131	16-21% 17%	116-153	16-21% 18%	133-175	16-21% 18%	177-218	17-21% 18%
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	17-25	4-6% 5%	44-62	7-10% 8%	44-62	7-10% 8%	44-62	7-10% 8%	51-87	7-12% 8%	58-100	7-12% 8%	104-146	10-14% 11%
4.	Техническая подготовка, интегральная подготовка	100-106	32-34% 32%	125-133	30-32% 31%	162-175	26-28% 27%	162-175	26-28% 27%	162-175	26-28% 27%	175-189	24-26% 24%	200-216	24-26% 24%	187-208	18-20% 19%
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	10-65	13-21% 14%	54-87	13-21% 14%	93-112	14-18% 15%	93-112	14-18% 15%	93-112	14-18% 15%	102-131	14-18% 16%	116-150	14-18% 16%	177-239	17-23% 18%
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	6-19	1-3% 1%	6-19	1-3% 1%	6-19	1-3% 1%	14-29	2-4% 3%	17-33	2-4% 3%	21-42	2-4% 3%
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-9	1-3% 1%	4-12	1-3% 1%	12-25	2-4% 2%	12-25	2-4% 2%	12-25	2-4% 2%	14-29	2-4% 2%	17-33	2-4% 2%	42-62	4-6% 5%
8.	Самостоятельная работа	31-62	10-20% 11%	41-82	10-20% 11%	62-125	10-20% 11%	62-125	10-20% 11%	62-125	10-20% 11%	73-145	10-20% 11%	83-166	10-20% 11%	104-208	10-20% 11%
Общее количество часов в год		<b>312</b>	<b>100%</b>	<b>416</b>	<b>100%</b>	<b>624</b>	<b>100%</b>	<b>624</b>	<b>100%</b>	<b>624</b>	<b>100%</b>	<b>728</b>	<b>100%</b>	<b>832</b>	<b>100%</b>	<b>1040</b>	<b>100%</b>

## 2.5. Календарный план воспитательной работы.

Таблица № 6

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- составление Положения о проведении соревнования</li> </ul>	I-III квартал
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе</li> </ul>	II-IV квартал
1.3.	Работа с родителями	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение родительских собраний (общих, групповых);</li> <li>- индивидуальные консультации с родителями по вопросу выбора вида спорта</li> </ul>	Январь, Сентябрь
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта,</li> </ul>	Март Июнь Август

		спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	Январь Февраль Март Апрель Май Июнь Сентябрь Ноябрь Декабрь
2.3.	Профилактика травматизма	<b>Знакомство с основами техники безопасности, первой помощи при травмах:</b> - формирование знаний соблюдения техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях; - формирование знаний и навыков оказания первой помощи при травмах	Январь Февраль Март Апрель Май Июнь Сентябрь Ноябрь Декабрь
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	Февраль Май Ноябрь
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;	Январь Февраль Март Апрель Май Июнь Сентябрь

		- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	Ноябрь Декабрь
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	Январь Февраль Март Апрель Май Июнь Сентябрь Ноябрь Декабрь

## 2.6. План 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. Для обучающихся разработан план антидопинговых мероприятий, представленный в таблице № 7, преследующий следующие цели:

- предупреждение применения допинга в спорте;
- основы антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Таблица № 7

### План антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	
	2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАСА «РУСАДА»

	4. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса с получением сертификата по итогам обучения– это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	7. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса с получением сертификата по итогам обучения– это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	3. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	
	5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	6. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов. Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства,</b>	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса с получением сертификата по итогам обучения– это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Поддача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1-2 раза в год	
3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов. Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). При организации инструкторской и судебной практики определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в гандбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации.

Таблица № 8

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Учебно-тренировочный этап					Этап ССМ	Сроки реализации
			1	2	3	4	5		
1.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по гандболу с начинающими спортсменами.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.</li> <li>2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.</li> <li>3. Обучение основным техническим элементам и приемам.</li> <li>4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</li> <li>5. Подбор упражнений для совершенствования техники гандбола.</li> <li>6. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.</li> </ol>	3	3	4	7	8	10	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки

2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	3	3	4	7	8	11	
----	---	---	---	---	---	---	---	----	--

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

В Учреждении медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами врачебно-физкультурного диспансера по договору.

### ***Медико-биологические мероприятия***

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На учебно-тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Таблица № 9

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Для групп НП			
Развитие физических	Восстановление	Рациональное	Чередование

качеств с учетом специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка	функционального состояния организма и работоспособности	чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Для групп УТ(ЭСС), ССМ			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. (разминание 60%) Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом. 3 мин саморегуляция
Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки.  3-8 мин  3 мин. саморегуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/ прохладный	8-10 мин
Через 2-4 час после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины Душ теплый/умеренно холодный/теплый	8-10 мин 5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободных от игр дней	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка.  После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки

### III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.



По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающегося, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «гандбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «гандбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гандбол»;

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гандбол»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных

спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

### 3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся.

Промежуточная аттестация обучающихся – проводится ежегодно в конце учебно-тренировочного года (этапа) и осуществляется в целях оценки уровня подготовленности обучающихся посредством сдачи контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки, для перевода обучающихся на следующий год (этап). Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется тренером-преподавателем один раз в год по итогам учебно-тренировочного года в форме:

- зачет – удовлетворительный результат;
- не зачет – неудовлетворительный результат.

Сроки сдачи контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) – ноябрь-декабрь месяц.

Выполнение уровня спортивной квалификации (спортивные разряды, спортивные звания) на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) осуществляется с января по декабрь месяц учебно-тренировочного года обучения, в соответствии с требованиями дополнительных общеобразовательных программ спортивной подготовки, а также согласно нормам и требованиям, предусмотренными Единой всероссийской спортивной классификацией, необходимых для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта

На основании удовлетворительного результата (зачета) промежуточной аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий этап спортивной подготовки или год этапа спортивной подготовки.

Неудовлетворительные результаты (незачет) промежуточной аттестации по одному из требований, или не прохождения промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью.

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти промежуточную аттестацию не более двух раз в сроки, определяемые Учреждением, в пределах одного года с момента образования академической задолженности. В указанный период не включается время болезни обучающегося.

Обучающиеся, не сдавшие промежуточную аттестацию по уважительным причинам или имеющие академическую задолженность, переводятся на следующий год этапа спортивной подготовки условно.

Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность в установленные Учреждением сроки.

Обучающиеся, не ликвидировавшие в установленные сроки академической

задолженности с момента ее образования, по решению педагогического совета Учреждения отчисляются из Учреждения.

*Итоговая аттестация обучающихся* – проводится по завершению обучения по всей Программе, т.е. на завершающем этапе.

На основании результатов итоговой аттестации комиссия принимает решение о выпуске обучающегося из Учреждения. Выдача характеристики на обучающегося производится по требованию.

Обучающиеся, достигшие особых спортивных успехов и результатов, поощряются Почетной грамотой или благодарственным письмом за подписью директора Учреждения.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Таблица № 10

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 1 года по виду спорта «гандбол»**

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

Таблица № 11

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 2 года по виду спорта «гандбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив 2 года обучения	
			мальчики	девочки

1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			10
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+2
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			130
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее
			27
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Бег спиной вперед	м	не менее
			10
2.2.	Бег с обеганием стоек слева-справа	м	не менее
			20
2.3.	Ведение мяча	м	не менее
			10

Таблица № 12

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 года обучения по виду спорта «гандбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	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
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 20 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			4,7	5,2
2.2.	Челночный бег 50 м с высокого старта (2x6+2x9+20)	с	не более	
			20,5	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	

Таблица № 13

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,8	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.40	6.10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+7
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,1	9,3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			145	135
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на 20 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			4,5	5,0
2.2.	Челночный бег 50 м с высокого старта (2x6+2x9+20)	с	не более	
			20,3	23,3
2.3.	Передача мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 с	количество раз	не менее	
			18	
2.4.	Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень на расстоянии 6 м (12 попыток)	количество раз	не менее	
			7	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		

Таблица № 14

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки

1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 30 м	с	не более
			5,6      5,8
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более
			5.20      5.90
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			17      11
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+8      +9
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			8,9      9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			150      140
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Бег на 20 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более
			4,3      4,8
2.2.	Челночный бег 50 м с высокого старта (2x6+2x9+20)	с	не более
			20,1      23,1
2.3.	Передача мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 с	количество раз	не менее
			20
2.4.	Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень на расстоянии 6 м (12 попыток)	количество раз	не менее
			9
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются	

Таблица № 15

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 года обучения по виду спорта «гандбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,2      5,4	
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.0      5.8	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20      12	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8      +10	
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,0      8,7	
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170      160	
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 20 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			4,1      4,5	

2.2.	Челночный бег 50 м с высокого старта (2x6+2x9+20)	с	не более	
			18,5	21,5
2.3.	Передача мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 с	количество раз	не менее	
			18	
2.4.	Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень на расстоянии 6 м (12 попыток)	количество раз	не менее	
			7	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	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»		

Таблица № 16

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,0	5,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4.8	5.7
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+12
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	170
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на 20 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			4,0	4,3
2.2.	Челночный бег 50 м с высокого старта (2x6+2x9+20)	с	не более	
			18,3	21,3
2.3.	Передача мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 с	количество раз	не менее	
			20	
2.4.	Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень на расстоянии 6 м (12 попыток)	количество раз	не менее	
			9	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	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»		

Таблица № 17

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,4	4,8
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на 30 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			5,0	5,3
2.2.	Челночный бег 150 м с высокого старта (в метрах: 2x6 +2x9 +2x20+2x40)	с	не более	
			30,5	33,0
2.3.	Передачи мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с	количество раз	не менее	
			20	17
2.4.	Исходное положение - стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40x40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток	количество раз	не менее	
			5	
2.5.	Комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадание в ворота)	количество раз	не менее	
			3	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовки были представлены в таблицах.

Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарем соревнований учреждения в установленные сроки (обычно в конце года). Результаты тестирования хранятся в учреждении в отделениях по видам спорта.

Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в утренние часы до тренировки, в аналогичных для всех обучающихся условиях. Предварительно проводится 15-минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две попытки. В каждом случае дается установка на достижение



максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод. Предварительно все обучающиеся должны быть осмотрены врачом и иметь допуск к учебно-тренировочному процессу.

## Методические указания по организации и проведению тестирования

### Этап начальной подготовки

1. Челночный бег 3x10 м. Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии. По окончании фиксируется лучшее время.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Принимается упор лежа на полу, прямые руки необходимо поставить на ширине плеч, кисти вывести вперед, локти развести не более чем на 45 градусов. Плечи, туловище и ноги должны составлять прямую линию. Делая вдох, нужно опустить тело вниз, коснувшись грудью пола. Делая выдох, вернуться в исходное положение. Фиксируется максимальное количество.

3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

Обучающийся выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

5. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Нужно лечь на спину, прижать поясницу к полу, ноги чуть согнуты в коленях. Руки закреплены за головой или на груди. Локти разводятся в стороны. Сгибается туловище с головы. Подбородком нужно тянуться к груди. Фиксируется максимальное количество

### Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства

1. Бег на 30 выполняется с высокого старта по отдельным дорожкам. По команде "На старт!" участник должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Участник не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней. При команде "Внимание!" участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. По команде "Марш!" он начинает движение. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

2. Бег на выносливость (1000-3000 м) проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание (тест) из положения высокого

старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде "На старт!" участники занимают свои места перед линией старта. После команды "Марш!" они начинают движение.

При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью 0,1 с.

Количество участников в одном забеге на дистанцию 1000-2000 м составляет 15 человек, 3000 м - 20 человек.

3.4. Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками осуществляется в форме устного опроса.

Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки представлен в таблице.

Таблица № 18

№	Вопросы по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками, на этапе НП (все периоды)
1	Какие талисманы на Олимпийских играх в Сочи
2	Что надо делать при ушибах
3	Что включает в себя физическая культура
4	Как звучит олимпийский девиз
5	Назовите олимпийский символ
	Вопросы по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками, на этапе УТ(ЭСС) (все периоды)
1	Размеры гандбольной площадки
2	Из скольких человек состоит команда в гандболе
3	Сколько шагов может делать игрок с мячом
4	Как переводится название игры гандбол
5	Какова высота ворот
	Вопросы по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками, на этапе ССМ
1	Засчитывается ли гол в гандболе, если мяч в ворота посылается прямо со свободного броска
2	Имеет ли право вратарь в гандболе, находящийся в пределах своей зоны делать с мячом более трех шагов
3	Сколько тайм-аутов разрешается брать тренеру во время игры в гандбол
4	На какое время игрок в гандболе может быть удален с площадки
5	В игре гандбол разрешается контакт с соперником, какой

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

4.1. Учебно-тренировочные занятия служат основной формой спортивной подготовки гандболистов. Они проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, а их продолжительность, в зависимости от этапа подготовки, колеблется от 120 до 240 минут. Каждое занятие должно иметь трехчастную структуру: вводно-подготовительную, основную и заключительную части.

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

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

Таблица № 19

Направленность двигательных заданий в основной части занятия

Направленность двигательных заданий	Раздел основной части тренировочного занятия		
	Начало	Середина	Окончание
Силовые способности			X
Скоростные способности	X		
Координационные способности	X		
Выносливость			X
Индивидуальные технико-тактические действия	X		
Групповые взаимодействия		X	
Командные построения			X

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

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

Общие требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований:

1. Места занятий, соревнований и используемое оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

2. К занятиям и участию в соревнованиях допускаются обучающиеся:

- отнесенные к основной медицинской группе;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий и соревнований.

3. Во время учебно-тренировочных занятий обучающимся следует:

- четко и своевременно выполнять указания и распоряжения тренера-преподавателя;
- избегать столкновений;
- соблюдать заданный интервал и дистанцию.

Таблица № 20

### Содержание физической подготовки

Целевая направленность физической подготовки на каждом из этапов

Двигательные способности	Этапы и годы подготовки				ССМ
	НП		УТ(ЭСС)		
	1 год	свыше года	до 3 лет	свыше 3 лет	
Скоростные способности	X		X	X	
Силовые способности		X		X	X
Координационные способности	X	X	X		
Выносливость		X		X	X
Гибкость	X		X		X

#### Этап начальной подготовки первого года обучения.

Техническая подготовка.

##### Техника нападения.

Перемещение. Бег по прямой с ускорением, рывок, бег зигзагом, с поворотом на 90 , 180 градусов; бег лицом, боком, спиной вперед; бег скрестным шагом; остановка одной или двумя ногами; прыжки в высоту, в длину (вперед) с места и с разбега, толкаясь одной или двумя ногами.

Владение мячом. Ловля двумя руками на месте мяча, летящего на разном уровне и из разных направлений: ловля мяча: катящегося, с отскоком от площадки, в движении, в прыжке.

Передача мяча одной рукой (левой и правой) хлестом с верху, сбоку в опорном положении с места, с места с последующим перемещением. Передача мяча с разбега соскрестным шагом и обычными шагами в движении партнеров в одном направлении.

Передача мяча с прямой, навесной траекторией и с откосом от поверхности площадки.

Бросок мяча одной рукой (правой и левой) одноударное и многоударное на месте, перемещаясь шагом и бегом по прямой, зигзагом с различной скоростью.

### Техника защиты.

Перемещение. Ходьба приставным шагом в стойке на полусогнутых ногах (вправо-влево боком). Бег в стойки на полусогнутых ногах зигзагом, челночный (вперед-назад, вправо-влево). Блокирование мяча двумя руками сверху. Блокирование игрока.

### Тактическая подготовка.

Индивидуальные действия. Выбор и применение игровых действий, состоящих из перемещений, ловли, передачи, ведения, броска в зависимости от конкретных ситуаций. Уход от защитника без мяча. Понятие о передаче поступательной, встречной, сопровождающей.

Групповые действия. Действия двух нападающих против одного защитника, трех против двух.

Командные действия. Действия с целью выбора свободного места.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Опекать игрока без мяча неплотная и плотная, противодействие игроку с мячом.

Командные действия. Переключение от нападения к защите. Понятие о личной системе защиты.

### Интегральная подготовка.

1. Упражнения для развития физических качеств с широким привлечением средств общей физической подготовки.

2. Эстафеты и подвижные игры со специальными заданиями для воспитания быстрой реакции, ориентировки и точности выполнения движения.

3. Упражнения на сочетание изученных приемов игры: ловля-передача, ловля-бросок, ловля-ведение, ведение-ловля-передача и т.д.

4. Подготовительные игры: "Борьба за мяч"/какая команда дольше продержит у себя мяч; какая команда сделает наибольшее количество передач за установленное время.

15.30 сек./, "Мяч капитану", "Охотники и утки", "Салки", "Вжигало", "Кто больше обыграет защитников, используя ведение мяча" и т.д.

5. Мини-футбол.

### **Этап начальной подготовки второго года обучения.**

Техническая подготовка.

#### Техника нападения.

Перемещение. Бег с изменением скорости передвижения; бег зигзагом с резким изменением направления движения (выпадом в сторону); бег по прямой и зигзагом с подскоком на одной ноге; переход от бега спиной вперед к бегу лицом вперед и наоборот; прыжки в сторону (в высоту и в длину), толкаясь одной и двумя ногами; падение на руки - на грудь, падение на бедро с перекатом на спину.

Владение мячом. Ловля двумя руками в движении, в прыжке мяча, летящего на разном уровне и из разных направлений. Ловля мяча одной рукой без захвата пальцами (вытянуть руку, пересекая направление полета мяча).

Передача мяча одной рукой хлестом сверху, сбоку с места и с разбега, в опорном положении и в прыжке партнеру, движущемуся в одном направлении, в противоположном направлении; передача мяча в движении без смены и со сменой мест партнерами; передача мяча с преодолением помех, (стойки, ширмы, защитника активный и пассивный).

Ведение мяча толчком, ударом, подбрасыванием с изменением направления скорости передвижения. Ведение двух мячей одновременно; ведение с преследованием.

Бросок одной рукой хлестом сверку с отраженным отскоком; бросок хлестом сбоку со скользящим отскоком в опорном положении. Бросок в прыжке хлестом сверху, толкаясь разноименной ногой, с прямого разбега и под углом по отношению к воротам. Семи метровый штрафной бросок в опорном положении. Основы техники броска в нападении с приземлением на руки.

#### Техника защиты.

Перемещения. Рывки 3-5 м. в стойке на согнутых ногах лицом, боком, спиной вперед. Совершенствование ранее изученных приемов.

Противодействия. Выбивание мяча одной рукой при многоударном ведении противника на месте, перемещаясь шагом, бегом. Блокирование мяча двумя руками сверху, сбоку, снизу на месте, с разбега, в прыжке.

#### Техника вратаря.

Перемещения. Стойка на согнутых и прямых (при броске с края) ногах. Ходьба приставным шагом.

Противодействия. Отбивания двумя руками снизу, сверху, одной рукой сбоку; одной ногой (выпад).

Тактическая подготовка.

#### Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Скрытый уход от защитника без мяча и выбор места для взаимодействия с партнером. Финт перемещения и открытый уход с мячом и без мяча. Групповые действия. Параллельные взаимодействия двух, трек нападающих "на стяжку" и "без стяжки" защитников. Внутреннее скрестное взаимодействие.

Командные действия. Взаимодействия при угловом, боковом, свободном бросках. Стремительное нападение - "отрыв". Понятие о позиционном нападении с начальной расстановкой 1:5.

#### Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Опека игроков без мяча: выбор места расположения перед нападающим относительно мяча и ворот, выбор расстояния до нападающего относительно скорости его передвижения и близости игрока с мячом.

Групповые действия. Переключение на опеку другого игрока сменой между двумя защитниками подопечных нападающих.

Командные действия. Личная защита по всему полю.

#### Тактика вратаря.

Выбор позиции в воротах относительно направления броска.

Интегральная подготовка.

1. Упражнения для развития физических качеств, особенно ловкости, гибкости и способности к расслаблению (с использованием различных предметов, особенно мячей различного веса и объема).

2. Упражнения скоростно-силового характера в небольших дозах.

3. Упражнения в совершенствовании приемов техники посредством их многократного выполнения (с использованием подводящих и корректирующих упражнений).

4. Упражнения в сочетании приемов техники.

5. Переключения в выполнении приемов техники нападения, защиты, вратаря.
6. Упражнения для воспитания зрительной памяти, ориентировки; различные перестроения партнеров, использование зрительной сигнализации.
7. Подвижные игры, подводящие игры.
8. Учебно-тренировочные игры включающие пройденный материал по технической и тактической подготовкам.

### **Учебно-тренировочный этап I -й год обучения.**

Техническая подготовка.

#### Техника нападения.

Перемещения. Совершенствование ранее изученных приемов. Бег широким и коротким шагом, переход с одного шага на другой, аритмичный бег. Рывки из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя).

Владение мячом. Ловля мяча двумя руками в непосредственной близости к противнику, при его активном сопротивлении.

Ловля мяча одной рукой без захвата пальцами, на месте, в прыжке, перемещаясь бегом. Передача мяча одной рукой хлестом сверху в прыжке с поворотом; передача мяча кистевой за головой, за спиной, назад, в сторону, с места, в прыжке, с разбега.

Ведение мяча с высоким и низким отскоком; ведение с переводом с одной руки на другую за спиной. Ведение с перешагиванием препятствий.

Бросок одной рукой хлестом сверху и сбоку с разбега обычными и с подскоком; бросок с разбега со скрестным шагом с поворотом на 90 градусов в опорном положении. Бросок одной в прыжке с различных позиций площадки; с левого края- прыжок в правую сторону, замах вверх- вниз и вперед- в сторону; с правого края- прыжок влево, замах вверх- назад. Бросок одной рукой сверху в падении в опорном положении с приземлением на руки и на ногу и руки.

#### Техника защиты.

Перемещения. Совершенствование ранее изученных приемов. Бег в стойке на согнутых ногах (с резкой сменой направления по сигналу) лицом, боком, спиной вперед. Противодействия. Выбивание мяча одной рукой при одноударном ведении противника на месте, перемещаясь шагом и бегом. Выбивание мяча при ведении в параллельном и встречном движении с нападающим. Блокирование мяча одной рукой сверху, сбоку, снизу на месте, в прыжке.

#### Техника вратаря.

Перемещения. Бег лицом, боком, спиной вперед. Прыжки вверх, вверх- в сторону сместа и с разбега в один шаг.

#### Тактика вратаря.

Выбор позиции в воротах, в поле.

Интегральная подготовка.

1. Упражнения для развития физических качеств, особенно ловкости и быстроты. Упражнения скоростно-силового характера небольшими дозами. Упражнения в метании различных снарядов на быстроту и точность попадания.

2. Многократное выполнение приемов техники в их сочетании в простых и сложных условиях.

3. Многократное выполнение тактических действий нападения и

защиты о конкретнопоставленной задачей.

4. Учебные игры с заданиями: бросать в ворота не ближе 9-ти метров; за гол послеобыгрывания защитника-2 очка, за перехват мяча во время передачи – 3 очка, поощрения за броски с различных игровых позиции: с края, со второй линии, с первойлинии. Поощрения за хорошую передачу и вывод игрока на бросок и т.п.

5. Учебные игры с применением изученных приемов техники и тактических действий.

6. Технику и тактику вратаря изучают и совершенствуют в учебных играх все обучающиеся.

### **Учебно-тренировочный этап 2 -й год обучения.**

Техническая подготовка

#### **Техника нападения.**

Перемещение. Рывки из различных исходных положений; резкая остановка при перемещении с предельной скоростью; резкая смена направления при быстром перемещении с поворотом и без поворота, выпадом в сторону. Бег с различной частотой и длиной шагов (скрестно, с подскоками). Бег, наступая на разметки. Бег, постановка ступни, не наступая на линии.

Владение мячом. Ловля двумя руками мяча, летящего из разных направлений, при перемещении на предельных скоростях. Ловля мяча одной рукой захватом пальцами, (вытянуть руку навстречу мячу, образовав пальцами "воронку").

Передача мяча одной рукой быстро движущемуся партнеру: передача мяча между быстро движущимися партнерами. Кистевая передача в непосредственной близости защитников. Передача толчком одной и двумя руками на близкое и среднее расстояние. Совершенствование передачи хлестом.

Ведение мяча с резким изменением направления и скорости передвижения. Ведение мяча после разбега в три шага и прыжка. Бросок одной рукой хлестом сверху с наклоном туловища влево (для правши); хлестом сбоку, с наклоном туловища вправо, в опорном положении. Бросок в прыжке с наклоном туловища: наклон-вправо-замах вверх назад и вперед-в сторону; наклон влево-замах вниз-назад. Бросок одной рукой толчком с навесной траекторией полета мяча в опорном положении и прыжке. Бросок одной рукой хлестом сбоку в падении с приземлением на бедро одноименной ноги.

#### **Техника защиты.**

Перемещение. Совершенствование ранее изученных приемов перемещения в более низкой стойке с большой скоростью передвижения.

Противодействие. Выбивание мяча при броске противника на месте, с разбега, в прыжке. Блокирование игрока туловищем. Блокирование мяча при параллельном перемещении с защитником.

#### **Техника вратаря.**

Перемещение. Падение на руки, на туловище с места, с разбега. Совершенствование ранее изученных приемов, выпады, отбивание разными частями тела, выходы в прыжке, в шпагате, гашение скорости мяча

Противодействие. Совершенствование ранее изученных приемов игры.



Тактическая подготовка.

#### Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Оценка игровой ситуации и скрытый уход для создания численного преимущества вблизи игрока с мячом. Финт передачей (показать передачу – выполнить уход; показать передачу одному партнеру – выполнить скрытую передачу другому; показать передачу – выполнить бросок). Применение броска с закрытой позиции: укрыться от вратаря за защитником и, скрывая от защитника свои намерения, неожиданно произвести бросок.

Групповые действия. Совершенствование параллельных, скрестных взаимодействий. Заслон с сопровождением в поле и в зоне ближних бросков; заслон с уходом. Командные действия. Позиционное нападение по системе расстановки 2:4. совершенствование стремительного нападения: "отрыва" и "прорыва"; позиционного нападения 1:5.

#### Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие броску в прыжке; броску с наклоном туловища. Действие одного защитника против двух нападающих.

Групповые действия. Противодействия заслону: отступающие и проскальзывание. Совершенствование ранее изученных действий. 9-ти метровый свободный бросок.

Командные действия. Зонная защита по системе расстановки 5:1. Смещенная защита по системе 5+1.

#### Тактика вратаря.

Взаимодействие с нападением при организации контратаки.

Взаимодействие с защитой при выполнении противником 9-ти метрового свободного броска.

Интегральная подготовка.

1. Упражнения для развития физических качеств / Особенно гибкости и ловкости /. Упражнения скоростно-силового характера с небольшим отягощением.

2. Многократное выполнение изучаемых приемов техники в условиях, близких к игровым.

3. Выполнение тактических действий с возможностью выбора 2-3 вариантов решения задачи.

4. Подготовительные игры: 2:2, 3:3, 4:4, односторонние игры с конкретными заданиями.

5. Игры с целью добиться сыгранности команды, при условии выполнения каждым занимающимся 2-3 функции в игре / крайнего и разыгрывающего, полусреднего и линейного и т. п. /.

6. Контрольные игры с целью лучшей подготовки к соревнованиям.

7. Технику и тактику вратаря изучают и совершенствуют наиболее способные к этому амплуа занимающиеся.

Инструкторская и судейская практика.

1. Уметь составить конспект и провести разминку в группе.

2. Уметь вести протокол соревнований, быть хронометристом.

3. Участие в судействе учебных игр, /совместно с тренером-преподавателем.

### Учебно-тренировочный этап 3 -й год обучения.

Техническая подготовка.

#### Техника нападения.

Перемещения. Совершенствование ранее изученных приемов на более высокой скорости перемещения.

Владение мячом. Ловля мяча двумя руками с отскока, перемещаясь бегом. Ловля мяча, летящего с большой скоростью /прямая траектория/, с близкого расстояния. Совершенствование ловли мяча одной рукой захватом и без захвата пальцами.

Передача мяча на среднее и дальнее расстояние с отскоком от поверхности площадки партнёру на месте и в быстром перемещении. Кистевая передача /держа мяч захватом пальцами сверху/ вперёд, назад, в стороны. Ведение мяча многоударное поочерёдно правой и левой рукой с обводкой нескольких активных защитников; между близко расположенными защитниками. Бросок одной рукой хлестом сверху и бросок с разбега с приставным шагом, в опорном положении. Броски в опорном положении с восходящей траекторией полёта мяча. Разбег со скрестным шагом назад. Броски в прыжке, толкаясь одноименной ногой.

Бросок в падении с разбега вдоль зоны вратаря с поворотом в сторону бросающей руки. Штрафной 7-ми метровый бросок в падении с одной и двух ног.

#### Техника защиты.

Перемещение. Совершенствование перемещений в стойке на согнутых ногах с резкой сменой направления и скорости.

Противодействия. Перехват передачи. Выбивание мяча при броске в прыжке в опорном положении. Выбивание мяча при ведении с большой скоростью передвижения. Блокирование мяча ногами.

#### Техника вратаря.

Отбивание мяча с отраженного отскока руками и ногой; отбивание мяча со скользящего отскока /шпагат/; отбивание мяча, летящего по восходящей траектории.

#### Тактическая подготовка.

##### Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Выбор способа и момента применения изученных приемов техники в сочетании с финтом. Комплексный финт /показать передачу - показать бросок - выполнить уход и т. п./

Групповые действия. Комбинация из изученных взаимодействий. 9-ти метровый свободный бросок.

Командные действия. Позиционное нападение поточное /игроки взаимодействуют, перемещаясь по "восьмерке"/ 0:6 и 1:5. Позиционное нападение в меньшинстве.

##### Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Финт перемещением /показать выход - выполнить отход или остаться на месте и пр./ . Финт блокированием /показать блокирование сверху – выполнить блокирование соответственно направлению броска/.

Групповые действия. Разбор: одновременная плотная опека защитниками нескольких нападающих/ при свободном, угловом, боковом бросках и по ходу игры.

Командные действия. Совершенствование личной защиты, зонной защиты

6:0, 5:1, 5+1. Защита в меньшинстве 5:0.

*Тактика вратаря.*

Выбор позиции в зоне вратаря /игра на выходах/.

Интегральная подготовка.

1. Упражнения для развития физических качеств особенно быстроты, ловкости, прыгучести.
2. Упражнения для воспитания быстрой реакции и большой точности движений.
3. Многократное выполнение приемов техники и их сочетаний в условиях, близких к игровым.
4. Многократное выполнение тактических действий с активным сопротивлением.
5. Игры 2:2, 3:3, 3:4, 4:3; односторонние 6:6 с определенными заданиями и свободной импровизацией.
6. Игры с включением задания по основному программному материалу. Игры с целью добиться сыгранности команды.
7. Контрольные игры с целью лучшей подготовки к соревнованиям.
8. В технике и тактике вратаря совершенствуются конкретно отобранные обучающиеся.

Инструкторская и судейская практика.

1. Подготовка команды.
2. Оказание помощи своим товарищам в овладении игровыми приемами. Умение исправить ошибки.
3. Судейство учебно-тренировочных игр /самостоятельно/.
4. Умение вести протокол соревнований.

#### **Учебно-тренировочный этап 4 -й год обучения.**

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Перемещения. Совершенствование бега, остановки, прыжка на быстроту выполнения и точность движений.

Владение мячом. Ловля мяча двумя руками с полуотскока на месте, в движении. Ловля одной и двумя руками мячей, летящих с большой скоростью, с близкого и далекого расстояния.

Передача мяча одной и двумя руками после ловли с полуотскока с места и с разбега в один шаг. Передача мяча одной и двумя руками толчком /в одно касание/.

Ведение мяча ранее изученными способами с различной скоростью перемещения, в различных направлениях, с сопротивлением защитника.

Бросок мяча одной рукой после ловли в без опорном положении /хлестом и ударом/. Бросок сверху, сбоку, снизу вращением руки назад /стоя спиной к воротам/, с места. Броски в опорном положении, в прыжке и в падении с восходящей траекторией полета мяча, с вращением мяча. Бросок двумя руками между ног /стоя спиной к воротам/.

Техника защиты.

Совершенствование всех изученных приемов в конкретных игровых ситуациях.

### Техника вратаря.

Перемещение. Короткие рывки лицом, боком и спиной вперед с мгновенной остановкой в стойке на согнутых ногах.

Противодействия. Ловля мяча двумя руками, летящего с навесной траекторией, катящегося, летящего с небольшой скоростью. Отбивание мячей: прямых – туловищем, двумя ногами; ближних – одной рукой, одной ногой /выпад/; дальних – шпагат. Страховка руками отбивания ногой.

Тактическая подготовка.

### Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Уметь применять неожиданно для противника индивидуальные приемы и действия, быть инициатором острых ситуаций.

Групповые действия. Совершенствование ранее изученных действий на более высокой скорости выполнения. Взаимодействия с учетом индивидуальных особенностей игроков /владение дальним броском, быстрым уходом и пр./.

Командные действия. Стремительное нападение всем составом команды. Позиционное нападение по системе расстановки 3:3. Совершенствование ранее изученных систем игры.

### Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Совершенствование опеки игрока с мячом и без мяча/игрока высокого, низкого, медленного, быстрого/.

Групповые действия. Согласованность во взаимодействии с конкретным партнером в конкретной ситуации.

Командные действия. Зонная защита по системе расстановки 4:2; смешанная защита 4+2.

### Тактика вратаря.

Взаимодействие с защитой и нападением.

Интегральная подготовка.

1. Упражнения для развития физических качеств особенно силы и выносливости.

2. Упражнения с отягощениями /даже предельными/ для развития взрывной силы.

3. Индивидуализация технической подготовки соответственно индивидуальным особенностям занимающегося /морфологические и физические данные/ и его функции в команде /линейный, крайний, игрок 2-й линии/.

4. Переключения в выполнении приемов техники защиты и нападения.

5. Переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите.

6. Учебные игры с целью добиться сыгранности отдельных звеньев и команды в целом.

7. Контрольные игры для проверки готовности команды к соревнованиям.

Инструкторская и судейская практика.

1. Составление конспекта учебно-тренировочного занятия и практическое проведение занятий.

2. Руководство командой в соревнованиях.

3. Проведение игр в качестве судьи в поле.

**Учебно-тренировочный этап 5 -й год обучения, этап совершенствования спортивного мастерства.**

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Совершенствование приемов и их сочетаний, характерных для выполнения конкретных игровых функций.

Для игроков второй линии нападения .

Перемещения. Совершенствование бега /рывка/ на коротких отрезках с подскоком, со скрестным шагом вперед и назад, с приставным шагом, обычными шагами, широкими и короткими, лицом, боком, спиной вперед; остановки одной и двумя ногами; прыжки в высоту и длину, толкаясь одной ногой /правой и левой/.

Владение мячом. Ловля мяча двумя руками сбоку, /не поворачивая туловища/ на месте, в движении, в прыжке.

Ловля одной рукой с захватом и без захвата. Передача мяча одной рукой (хлестом, толчком, кистевая) на близкое расстояние во всех направлениях с места, с разбега в 1,2 и 3 шага, в прыжке, после резкой остановки, после ловли мяча с полутскока, после ловли в "одно касание" в непосредственной близости защитников; дальняя передача мяча одной рукой хлестом движущемуся партнеру. Ведение мяча одноударное без зрительного контроля, совершенствование многоударного ведения на предельной скорости перемещения с преследованием. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку, с наклоном туловища влево и вправо, в опорном положении и в прыжке, с различными способами разбегов, с различной траекторией полета мяча, с дальнего и ближнего расстояния.

Для игроков первой линии нападения (крайних).

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

Владение мячом. Ловля мяча одной и двумя руками (спереди и сбоку) на большой скорости перемещения, в прыжке при непосредственной близости защитников. Передача мяча одной рукой (хлестом, толчком, кистевая) на большой скорости перемещения, в прыжке, после резкой остановки, в борьбе с защитником.

Ведение мяча одноударное и многоударное на большой скорости перемещения, резкой остановкой и изменением направления движения, ведение с поворотом кругом. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку, (с захватом вверх – назад, вниз-назад, вперед-в сторону), с наклоном и без наклона туловища горизонтальной, нисходящей, восходящей, навесной траекторией полета мяча, в прыжке в высоту и в длину (вправо, вперед, влево), толкаясь одной ногой (одноименной и разноименной). Бросок мяча одной рукой в падении с приземлением на руки и бедро (одноименное бросающей руке) с места и с разбега в опорном положении и без опорном.

Для игроков первой линии нападения (линейных).

Перемещение. Совершенствование ходьбы и бега с точной постановкой ступни на разметку и около нее. Прыжок с точной постановкой ступни, толкаясь одной и двумя ногами. Падение на руки, на бедро и туловище с места и с разбега.

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

Передача мяча одной и двумя руками "в одно касание". Совершенствование передач при большой скученности игроков.

Ведение мяча одноударное с резкой сменой направления движения, с

поворотом кругом. Совершенствование многоударного ведения на предельной скорости перемещения с преследованием.

Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку в падении с места в опорном положении, толкаясь одной и двумя ногами; с разбега в сторону ворот; разбега вдоль зоны вратаря (находясь спиной к воротам), с поворотом левым и правым плечом вперед в опорном и безопасном положениях, толкаясь одной ногой: бросок мяча с приземлением на руки, на вынесенную вперед- в сторону толчковую ногу и руки, на бедро и туловище; бросок мяча в падении с горизонтальной, восходящей, навесной, и с отскоком траекториями полета мяча. Бросок мяча вращением руки назад сверху, снизу и сбоку из положения, стоя спиной к воротам. Бросок двумя руками между ног (назад). Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку в прыжке с места и с разбега.

#### Техника защиты.

Совершенствование ранее изученных приемов относительно своей функции в системе, применяемой командой, защиты.

#### Техника вратаря.

Совершенствование ранее изученных приемов на базе постоянного повышения физических качеств.

Тактическая подготовка.

#### Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Применение бросков с открытых и закрытых позиций, выбор направления броска с учетом сильных и слабых сторон в подготовленности вратаря. Выбор и применение финта против конкретного защитника на основе слабых и сильных сторон в его подготовленности.

Групповые действия. Сыгрывание партнеров в определенных игровых звеньях: взаимодействия игроков второй линии между собой для завершения атаки; взаимодействия игроков второй линии с линейным, с крайним; взаимодействие крайнего игрока с линейным.

Командные действия. Позиционное нападение по системе расстановки: 4:2. Совершенствование нападения против защиты 6:0 с выходом. Совершенствование истребительного нападения.

#### Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Уметь разрушать замыслы противника своей активной игрой. Групповые действия. Сыгрывание партнеров в определенных игровых звеньях относительно применяемой командой системы защиты. Командные действия. Зонная защита по системе расстановки: 3:3. Совершенствование ранее изученных систем. Защита в меньшинстве 5:6, 4:6.

#### Тактика вратаря.

Индивидуальные действия. Совершенствование выбора позиции в воротах и в зоне вратаря.

Финты вратаря: выбор позиции / пойти вперед; сместиться в одну из сторон в воротах/, стойкой / широко расставить ноги; согнуть ногу и опустить руки и т.д./

Командные действия. Совершенствование взаимодействий с нападением и защитой.

Интегральная подготовка.

1. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.

2. Упражнения для развития скоростной выносливости.
3. Специальные упражнения для воспитания «скоростной техники».
4. Многократные повторения приемов техники нападения и защиты в постоянном единоборстве между ними.
5. Многократное повторение технических действий нападения и защиты в постоянном противоборстве.
6. Учебные игры.
7. Контрольные игры.

Инструкторская и судейская практика.

1. Проведение учебно-тренировочных занятий в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.
2. Участие в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
3. Уметь составить положение для проведения соревнований по гандболу.

### **Развитие силовых способностей**

Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направлены стимулировать увеличение степени напряжения мышц. Такие средства называются силовыми. Они условно подразделяются на основные и дополнительные. В число основных средств развития силовых способностей входят:

1. Упражнения с весом внешних предметов: штанги с набором дисков разного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера и т.д.;
2. Упражнения, отягощенные весом собственного тела:
  - упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивание в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе);
  - упражнения, в которых собственный вес отягощается весом внешних предметов (например, специальные пояса, манжеты);
  - упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счет использования дополнительной опоры;
  - ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (например, прыжки возвышения 25—70 см и более с мгновенным последующим вшиванием вверх).
3. Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа (например, силовая скамья, силовая станция, комплекс «Универсал и др.).
4. Рывково-тормозные упражнения. Их особенность заключается в быстрой смене напряжений при работе мышц-синергистов и мышц-антагонистов во время локальных и региональных упражнений с дополнительным отягощением и без них.
5. Статические упражнения в изометрическом режиме (изометрические упражнения):
  - в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий с использованием внешних предметов (различные упоры удержания, поддержания,

противодействия и т.п.);

- в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий без использования внешних предметов в само сопротивление.

***Дополнительные средства:***

1. Упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра и т.д.).

2. Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи и т.п.).

3. Упражнения с противодействием партнера.

По степени избирательности воздействия на мышечные группы силовые упражнения подразделяются на локальные (с усилением функционированием примерно 1/3 мышц двигательного аппарата), региональные (с преимущественным воздействием примерно 2/3 мышечных групп) и тотальные, или общего воздействия вневременным или последовательным активным функционированием всей скелетной мускулатуры).

Силовые упражнения могут занимать всю основную часть занятия, если развитие силы - его главная задача. В других случаях силовые упражнения выполняются в конце основной части занятия, но не после упражнений на выносливость. Силовые упражнения хорошо сочетаются с упражнениями на растягивание и расслабление.

Частота занятий силового направления должна быть до трех раз в неделю. Применение силовых упражнений ежедневно допускается только для отдельных небольших групп мышц.

При использовании силовых упражнений величину отягощения дозируют или весом поднятого груза, выраженного в процентах от максимальной величины, или количеством возможных повторений в одном подходе, что обозначается термином повторный максимум (ПМ).

В первом случае вес может быть минимальным (60% от максимума), малым (от 60 до 70% от максимума), средним (от 70 до 80% максимума), большим (от 80 до 90% от максимума), максимальным (свыше 90% от максимума).

Во втором случае вес может быть:

предельным — 1 ПМ, около предельным — 2—3 ПМ, большим — 4—7 ПМ, умеренно большим — 8—12 ПМ, малым - 19-25 ПМ, очень малым — свыше 25 ПМ.

В практике физического воспитания используется значительное количество методов, направленных на воспитание различных видов силовых способностей.

Метод максимальных усилий предусматривает выполнение заданий, связанных с необходимостью преодоления максимального сопротивления (например, поднятие штанги предельного веса). Этот метод обеспечивает развитие способности к концентрации нервно-мышечных усилий, дает большой прирост силы. Однако в работе с детьми и начинающими обучающимися его применять не рекомендуется.



Метод неопредельных усилий предусматривает использование неопредельных отягощений с предельным числом повторений (до отказа). В зависимости от величины отягощения, не достигающего максимальной величины, и направленности в развитии силовых способностей используется строго нормированное количество повторений от 5 - 6 до 100. Суть этого метода в физиологическом плане состоит в том, что степень мышечных напряжений по мере утомления приближается к максимальному (к концу такой деятельности увеличиваются интенсивность, частота и сумма нервно-эффektorных импульсов, в работу вовлекается все большее число двигательных единиц, нарастает синхронизация их напряжений). Серийные повторения такой работы с неопредельными отягощениями содействуют сильной активизации обменно-трофических процессов в мышечной и других системах организма, способствуют повышению общего уровня функциональных возможностей организма.

Метод динамических усилий. Суть метода состоит в создании максимального силового напряжения посредством работы с неопредельным отягощением с максимальной скоростью. Упражнение при этом выполняется с полной амплитудой. Применяют данный метод при развитии быстрой силы, т.е. способности к проявлению большой силы в условиях быстрых движений.

«Ударный» метод предусматривает выполнение специальных упражнений с мгновенным преодолением ударно воздействующего отягощения, которые направлены на увеличение мощности усилий, связанных с наиболее полной мобилизацией реактивных свойств мышц (например, спрыгивание с возвышения высотой 25-115 см с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх или прыжком в длину). После предварительного быстрого растягивания наблюдается более мощное сокращение мышц. Величина их сопротивления задается массой собственного тела и высотой падения.

Экспериментальным путем определен оптимальный диапазон высоты спрыгивания для квалифицированных спортсменов 0,75 - 1,15 м. Однако практика показывает, что для недостаточно подготовленных обучающихся и школьников целесообразно применение более низких высот- 0,25 - 0,5 м.

Метод статических (изометрических) усилий. В зависимости от задач, решаемых при развитии силовых способностей, метод предполагает применение различных по величине изометрических напряжений. В том случае, когда стоит задача развить максимальную силу мышц, применяют изометрические напряжения в 80 – 90 % от максимума продолжительностью 4 - 6 с и в 100 % - 1 - 2 с. Если же стоит задача развития общей силы, используют изометрические напряжения в 60 – 80 % от максимума продолжительностью 10 - 12 с в каждом повторении. Обычно на занятии выполняется 3 – 4 упражнения по 5—6 повторений каждого, отдых между упражнениями 2 мин.

При развитии максимальной силы изометрические напряжения следует развивать постепенно. После выполнения изометрических упражнений необходимо выполнить упражнения на расслабление. Тренировка проводится в течение 10 - 15

мин.

Изометрические упражнения следует включать в занятия как дополнительное средство для развития силы. Недостаток таких упражнений состоит в том, что сила проявляется в большей мере при тех суставных углах, при которых выполнялись упражнения, а уровень силы удерживается меньше время, чем после динамических упражнений.

Статодинамический метод характеризуется последовательным сочетанием в упражнении двух режимов работы мышц - изометрического и динамического. Для развития силовых способностей применяют 2 - 6-секундные изометрические упражнения с усилием в 80 - 90% от максимума с последующей динамической работой взрывного характера со значительным снижением отягощения (2—3 повторения в подходе, 2—3 серии, отдых 2—4 мин между сериями). Применение этого метода целесообразно, если необходимо развивать специальные силовые способности именно при вариативном режиме работы мышц в соревновательных упражнениях.

Метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы. Упражнения проводятся по станциям и подбираются таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую группу мышц. Число упражнений воздействующих на разные группы мышц, продолжительность из выполнения на станциях зависят от задач, решаемых в тренировочном процессе, возраста, пола и подготовленности занимающихся. Комплекс упражнений с использованием неопредельных отягощений повторяют 1—3 раза по кругу. Отдых между каждым повторением комплекса должен составлять не менее 2—3 мин, в это время выполняются упражнения на расслабление.

Игровой метод - метод частично регламентированного упражнения - предусматривает развитие силовых способностей преимущественно в игровой деятельности, где игровые ситуации вынуждают менять режимы напряжения различных мышечных групп и бороться с нарастающим утомлением организма. К таким средствам относятся игры, требующие удержания внешних объектов (например, партнера в игре «Всадники»), игры с преодолением внешнего сопротивления (например, «Перетягивание каната»), игры с чередованием режимов напряжения различных мышечных групп (например, различные эстафеты с переноской грузов разного веса).

### **Развитие скоростных способностей**

Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо около предельной скоростью. Их принято объединять в три основные группы:

1 – упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: быстроту реакции; скорость выполнения отдельных движений, улучшение частоты движений, улучшения стартовой скорости; скоростной выносливости.

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

3 - упражнения сопряженного воздействия: а – на скоростные и другие способности (силовые, координационные, выносливость); б – на скоростные способности и совершенствование двигательных действий.

В спортивной практике для развития быстроты отдельных движений применяются те же упражнения, что и для развития взрывной силы, но без отягощения или с таким отягощением, которое не снижает скорости движения.

Основными методами развития скоростных способностей служат:

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) соревновательный метод;
- 3) игровой метод.

Методы строго регламентированного упражнения включают: а) методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движений; б) методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях. Во втором случае чередуют движения с высокой интенсивностью (в течение 4-5с) и движения с меньшей интенсивностью – в начале наращивают скорость, затем поддерживают ее и замедляют. И так несколько раз.

Специфические закономерности развития скоростных способностей особенно тщательно сочетать и чередовать указанные методы в определенных соотношениях. Дело в том, что относительно стандартное повторение движений с максимальной скоростью способствует возникновению так называемого «скоростного барьера», преодоление которого требует значительных усилий и времени.

Выполнение упражнений для развития скоростных способностей предполагает отсутствие утомления, вызванного предыдущей двигательной деятельностью. Должная степень восстановления достигается определенной продолжительностью пауз отдыха, представленных в таблице 21.

Таблица № 21

Рекомендуемая продолжительность пауз отдыха при воспитании скоростных способностей

Продолжительность выполнения упражнений, с	Интенсивность работы, % от максимума	Продолжительность пауз отдыха между повторениями, с
До 5	95-100	20-40
5-6	95-100	30-60
8-10	95-100	40-90
15-20	95-100	60-120
	85-95	40-90
30-40	95-100	90-180
	85-95	60-120

## **Развитие координационных способностей**

Основными средствами развития координационных способностей служат физические упражнения повышенной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность упражнений регулируется:

- изменением пространственных, временных и динамических параметров их выполнения;
- модификацией внешних условий: порядка расположения снарядов, их веса, высоты, площади опоры и ее подвижности;
- комбинированием двигательных умений и навыков (сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов и т.п.);
- ограничением пространства и времени выполнения двигательного задания, а также его выполнением по сигналу.

Выделяют следующие группы упражнений для развития координационных способностей:

- упражнения, направленные на управление своим телом и удержание равновесия (гимнастика, акробатика, легкоатлетический кросс, лыжный слалом и т.п.);
- двигательные задания, связанные с манипуляцией (жонглированием) предметами (мячами, булавами, обручами и т.п.);
- упражнения, направленные на совершенствование пространственной, временной и силовой точности движений (броски и удары мяча в цель, реагирование заданным движением на сигнал и т.п.);
- спортивные единоборства;
- спортивные и подвижные игры.

Упражнения приносят положительный эффект развития координационных способностей до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически, т.е. до формирования двигательного навыка. Затем они теряют свою значимость в качестве средства развития координационных способностей.

Координационно-сложные упражнения следует планировать на первую половину основной части занятия, поскольку их выполнение быстро приводит к утомлению.

Общая же установка при совершенствовании координационных способностей базируется на следующих положениях:

- занятия должны проводиться на фоне хорошего психофизического состояния занимающихся;
- выполняемая нагрузка не должна вызывать значительного утомления;
- интервалы между повторениями должны быть достаточными для восстановления работоспособности;
- воспитание координационных способностей следует осуществлять в тесной связи с развитием других двигательных способностей.

## **Развитие различных видов выносливости**

Развитие выносливости связано с увеличением диапазона физиологических резервов и большими возможностями их мобилизации.

Средствами развития общей (аэробной) выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Мышечная работа обеспечивается за счет преимущественно аэробного источника; интенсивность работы может быть умеренной, большой, переменной; суммарная длительность выполнения упражнений составляет от нескольких до десятков минут.

Основные требования, предъявляемые к упражнениям:

- они должны выполняться в зонах умеренной и большой мощности;
- их продолжительность от нескольких до 60-90 минут;
- работа осуществляется при глобальном функционировании мышц.

При выполнении большинства упражнений суммарная их нагрузка на организм достаточно полно характеризуется компонентами:

- продолжительностью выполнения;
- интенсивностью;
- числом повторений;
- продолжительностью интервалов отдыха;
- характером отдыха.

Интервалы отдыха трех типов:

- полные;
- неполные;
- мини–максимальные (минимакс-интервал) – это наименьший интервал отдыха между упражнениями, после которого наблюдается повышенная работоспособность, наступающая при определенных условиях в силу закономерностей восстановительных процессов в организме. Отдых между упражнениями может быть активным и пассивным.

Основные средства развития общей выносливости – циклические упражнения продолжительностью не менее 15-20 мин. ЧСС – 140-150 уд/мин. Для детей 8-10 лет продолжительность упражнений - 10-15 мин.; 11-12 лет – 15-20 мин; 14-15 лет – 20-30 мин. Скорость для начинающих – 1 км за 5-7 мин; подготовленных – 1 км за 3,5-4 мин. Продолжительность от 30 до 60-90 мин.

Характеристика упражнений развития общей выносливости представлена в таблице 22.

Таблица №22

### **Характеристика упражнений для повышения анаэробных возможностей**

Направленность	Продолжительность работы	Интенсивность от максимума	Режим
Алактатные (креатинфосфатные) возможности	10-15 с	90-100%	Повторное выполнение сериями

Алактатные и лактатные (гликолитические) возможности	15-30 с	90-100%	Повторное выполнение сериями
Лактатные возможности	30-60 с	85-90%	Повторное
Алактатные и аэробные возможности	1-5 мин	85-90%	Повторное

Основными методами развития общей выносливости являются:

- метод стандартного непрерывного упражнения с нагрузкой умеренной интенсивности (равномерный);
- метод переменного (вариативно-непрерывного) упражнения (переменный);
- метод повторного интервального упражнения (интервальный);
- метод круговой тренировки;
- игровой и соревновательный методы.

Равномерный метод характеризуется непрерывным длительным режимом работы с равномерной скоростью или усилиями. Упражнения могут выполняться с малой средней и максимальной интенсивностью.

Переменный отличается последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем направленного изменения скорости, темпа, амплитуды движений, величины усилий (фартлек, прыжки с различными усилиями в длину и со скакалкой и т.п.).

Интервальный метод предусматривает выполнение упражнений со стандартной и с переменной нагрузкой и со строго дозированными и заранее запланированными интервалами отдыха. Как правило, интервал отдыха между упражнениями 1-3 мин. Тренирующее воздействие происходит не только в момент выполнения, но и в период отдыха. Такие нагрузки оказывают преимущественно аэробно-анаэробное воздействие и эффективны для развития специальной выносливости.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Обычно в круг включают 6-10 упражнений (станций), которые занимающийся проходит от 1 до 3 раз.

### **Развитие гибкости**

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

Активное растягивание подразумевает выполнение баллистических движений (махи руками и ногами, наклоны и повороты туловища и т.п.). При этом они могут выполняться с различной амплитудой, скоростью и, иногда, с отягощением.

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

**Методы и характерные показатели нагрузки при развитии общей (аэробной) выносливости в процессе физического воспитания детей  
7-17 лет (по В.И. Ляху, 1998)**

Метод	Нагрузка			Отдых	Упражнение (средство)
	Число повторений	Длительность	Интенсивность		
Слитного (непрерывного) упражнения	1	Не менее чем 5-10 мин (7-10 лет) 10-15 мин (10-15 лет) 15-25 мин (15-17 лет)	Умеренная и переменная ЧСС во время работы от 120 до 170 уд/мин.	Без пауз	Ходьба, бег, езда на велосипеде, многократные прыжки через скакалку и т.п.
Повторного интервального упражнения	3-4	1-2 мин (для начинающих) 3-4 мин (для подготовленных)	Субмаксимальная ЧСС от 120 в начале до 180 уд/мин.	Активный неполный	То же
Круговая тренировка по методу длительной непрерывной работы	Число кругов 1-3	Время прохождения круга от 5 до 10 мин., длительность работы на одной станции 30-60 с.	Умеренная или большая	Без пауз	Повторный максимум (ПМ) каждого упражнения (индивидуально): 1-2 - 1-3 ПМ (в начале); 2-3 – 3-4 (через несколько месяцев занятий)
Круговая тренировка в режиме интервальной работы	Число кругов 1-2	5-12 мин, длительность работы на одной станции 30-45 с	Субмаксимальная переменная	Между станциями 30-60с; между кругами 3 мин.	Бег, многоскоки, приседания, отжимания в упоре, подтягивания в висе, упражнения с медицинболами, на гимнастической стенке и др.
Игровой	1	Не менее 5-10 мин	Переменная	Без пауз	Подвижные и спортивные игры: «Два мороза», «Мяч капитану», «Охотники и утки» и др.
Соревновательный	1 (проводить не чаще 4 раз в год)	В соответствии с требованиями программы	Максимальная	Без пауз	6-ти или 12-минутный бег; бег на 600-800 м (7-10 лет); 1000-1500 м (10-15 лет); 2000-3000 м (15-17 лет)

Методы и показатели нагрузки при развитии специальных видов выносливости (по В.И.Ляху, 1998)

Вид выносливости	Нагрузка			Отдых	Упражнения (средство)	Метод
	Число повторений	Длительность	Интенсивность			
Силовая (аэробно-анаэробная)	От 10 до 15-30	От 10 до 30 с	От средней до субмаксимальной	Не полный 20-40с	Круговая тренировка: 20-30 с – работа, 20 с - отдых	Интервальный
Скоростная (анаэробная: креатин-фосфатное энергообеспечение)	3-5	8-45 с	Максимальная	Пассивный	3x100 м; 4x60 м	Повторный
Скоростная (анаэробная: гликолитическое энергообеспечение)	1-2	45 с – 2 мин	Субмаксимальная – 85-95% от максимальной мощности	Не полный 30-60с	Темповый бег 2x200м	Интервальный
Скоростная (аэробно-анаэробное энергообеспечение)	1-3	2-10 мин	Средняя от 60 до 75% от максимальной мощности	Не полный	Бег 2x3 мин, минимум 1 мин активного отдыха	Интервальный
Координационная	1-3	2-10 мин	То же	Без пауз	Игровые и специальные упражнения и игры	Игровой



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

1. Продолжительность одного повторения (удержания позы) от 15 до 60 с (для начинающих и детей 10-20 с).
2. Количество повторений одного упражнения от 2 до 6 раз, с отдыхом между повторениями 10-30 с.
3. Оптимальное количество упражнений в одном комплексе от 4 до 10.
4. Суммарная длительность всей нагрузки от 10 до 20 минут.
5. Характер отдыха – полное расслабление, бег трусцой, ходьба и другие формы активного отдыха.

Основные же правила применения упражнений на гибкость заключаются в недопустимости болевых ощущений, выполнение движений в медленном темпе с постепенным увеличением их амплитуды.

Развитие гибкости предполагает использование рациональной пропорции упражнений на растягивание и их оптимальную дозировку. Для достижения заметных сдвигов в развитии гибкости за 3-4 месяца рекомендуется соотношение упражнений: 40% - активные; 40% - пассивные и 20% - статические. Чем меньше возраст занимающихся, тем больше в общем объеме должны быть представлены активные упражнения за счет уменьшения статических. Специалистами разработана рациональная дозировка упражнений на гибкость для различных суставов.

Упражнения на гибкость рекомендуется включать в вводную (подготовительную) часть тренировочного занятия и сочетать с упражнениями на силу и расслабление. Нагрузка в занятиях на гибкость регулируется темпом, амплитудой движений, количеством упражнений и числом повторений. Темп при активных упражнениях рекомендуется 1 повторение в 1 с; при пассивных – 1 повторение в 1-2 с; «выдержка» в статических положениях – 4-6 с.

Таблица № 25

Дозировка упражнений на развитие подвижности в суставах у спортсменов  
(кол-во повторений)

Сустав	Возраст (лет)			Стадия поддержания подвижности
	7-10	11-14	15-17	
Позвоночник	20-30	30-40	40-50	40-50

Тазобедренный	15-25	30-35	35-15	30-40
Плечевой	15-25	30-35	35-45	30-40
Лучезапястный	15-25	20-25	25-30	20-25
Коленный	10-15	15-20	20-25	20-25
Голеностопный	10-15	15-20	20-25	10-15

В отдельном занятии рекомендуется следующая последовательность упражнений на гибкость: суставы верхних конечностей, туловище, суставы нижних конечностей. Три занятия в неделю на гибкость вполне достаточно для ее развития на начальном этапе работы и для поддержания уже достигнутого уровня. Двухмесячный перерыв в занятиях ухудшает подвижность в суставах на 10-12%.

### Содержание технической подготовки

Ознакомление с конкретным техническим приёмом предполагает последовательное прохождение четырёх этапов тренировки: 1) ознакомления с приёмом; 2) практическое исполнение приёма в облегчённых, специально созданных условиях; 3) совершенствования выполнения приёма в разнообразных, в том числе и усложнённых условиях; 4) реализации данного приёма в игровых условиях.

Таблица № 26

#### Характеристика этапов овладения игровыми приёмами.

№ и направленность этапа	Характер формирования нервных процессов в ЦНС	Преимущественное использование средств, методов и условий
1. Создание представления об игровом приёме	Восприятие и анализ системы движений	Объяснение, показ, демонстрация наглядных пособий
2. Практическое разучивание игрового приёма	Генерализация и концентрация	Расчленённое и целостное разучивание приёма в упражнениях с облегчёнными условиями
3. Выполнение игрового приёма в разнообразных условиях	Автоматизация	Целостное выполнение приёма в различных сочетаниях с другими в условиях повышенных требований
4. Реализация приёма в игровых условиях	Помехоустойчивость к действию сбивающих факторов	Выполнение игровых упражнений, участие в учебных и официальных матчах.

Более 90% всей поступающей к человеку информации проходит через зрительный анализатор. Это обуславливает целесообразность использования на всех этапах овладения приёмом зрительных ориентиров точности решения двигательной задачи и разнообразного наглядного материала.

Ведущим средством тренировки являются физические упражнения – двигательная активность обучающихся, организованная в соответствии с закономерностями физического воспитания. Содержание физических упражнений составляют входящие в них движения и те основные процессы, которые разворачиваются в организме занимающегося по ходу выполнения. Все упражнения, применяемые во время учебно-тренировочного занятия и их совершенствование в технике выполнения приемов, условно подразделяются на подготовительные, подводящие и специальные.

К числу подготовительных упражнений относят средства, служащие развитию тех физических способностей и функций организма, которые необходимы при выполнении конкретного игрового приёма. Подводящие упражнения непосредственно направлены на овладение рациональной структурой изучаемой системы движений. В их число входят также имитационные упражнения. Специальные – характеризуются целостным выполнением данного игрового приёма в различных сочетаниях и условиях реализации.

На заключительных тренировочных этапах и этапах совершенствования, высшего мастерства специальные упражнения должны выполняться с интенсивностью близкой к игровой, т.е. при ЧСС 140-180 уд/мин. Данное положение подразумевает использование соответствующих подходов к их организации. Одновременно следует помнить, что в течение учебно-тренировочного занятия каждое двигательное задание должно быть выполнено обучающимся не менее 8-12 раз.

Процесс овладения игровыми приемами протекает параллельно с исправлением допускаемых ошибок и неточностей при их выполнении. Эти искажения носят естественный характер и обуславливаются рядом причин:

- неподготовленностью занимающихся к усвоению данного материала (физическая, координационная или психологическая);
- неверное представление о технике выполнения игрового приёма, сложившееся у занимающегося по определенным причинам;
- нарушение рациональной последовательности в схеме подготовки.

Поэтому одна из важнейших задач спортивной подготовки заключается в предупреждении и исправлении ошибок до их усвоения.

Спортивная подготовка по виду спорта гандбол начинается с изолированного ознакомления с основными игровыми приемами. Причём овладение приемами игры в нападении предшествует изучению защитных; приемами без мяча – приемов с мячом. Однако это не значит, что для перехода к тренировке по защитным приемам необходимо овладеть всеми приемами игры в нападении. Сразу после освоения одного – двух приемов нападения, тренируются соответствующие контрприемы. Одновременно можно овладевать несколькими

игровыми приёмами и их сочетаниями. В оптимальном варианте общее их число не должно превышать 2 – 3.

Овладение каждым игровым приёмом осуществляется в следующем порядке: овладение исходным положением, уточнение последовательности двигательных операций в различных звеньях тела и направления движения. Данное сочетание приёмов должно включать уже хорошо усвоенные. В таких случаях особое внимание уделяется овладению техникой перехода от выполнения одного приёма к другому, а при одновременном выполнении двух приёмов (например, передача мяча в прыжке) рациональному сочетанию движений в различных звеньях тела.

Спортивная подготовка по виду спорта гандбол начинается с изучения оптимальной позы игрока. После создания представления о стойке гандболиста занимающимся предлагается самостоятельно принять данную позу и удерживать её определённое время, в течение которого отмечаются и устраняются имеющиеся ошибки. В следующих упражнениях стойка принимается по определённому сигналу на месте и при остановках после перемещения. Её следует использовать в качестве исходного положения в различных эстафетах и подвижных играх.

Перемещения гандболиста тренируют в следующей последовательности: ходьба, бег, прыжки. Каждый вариант перемещения тренируется в отдельности и в различных сочетаниях. На начальном этапе все перемещения выполняются в медленном темпе, что облегчает формирование верных двигательных ощущений у тренирующихся. После освоения двигательной структуры одного следует переходить к другому или к различным сочетаниям ранее усвоенных вариантов.

Ходьба тренируется в следующей последовательности: обычная, с изменением направления, приставными шагами, скрестным шагом, спиной вперёд. В ходе выполнения тренирующимися соответствующих упражнений с использованием естественных навыков ходьбы, уточняется техника отдельных движений, акцентируется внимание на положение головы, туловища, рук. В ряде случаев целесообразно использовать специальную разметку площадки для правильной постановки ног.

Порядок тренировки вариантов бега следующий: обычный, с изменением скорости, с изменением направления, скрестным шагом, спиной вперёд. Процесс овладения техникой бега также основывается на имеющихся у тренирующихся естественных навыках и выделенных выше подходах.

В ходе прыжковой подготовки вначале тренируются прыжки толчком двух ног и одной с места, затем толчком одной и двумя ногами после разбега. Особое внимание при этом обращается на мягкое и устойчивое приземление после прыжка, его направление вверх или вверх-вперёд и правильную постановку толчковой ноги.

При овладении и совершенствовании в технике перемещений целесообразно использовать как можно большее число разнообразных упражнений:

- перемещения заданным способом в различных построениях;
- ускорения из различных исходных положений на заданные расстояния;
- прыжки через скакалку;
- перемещения заданным способом с изменением скорости по определённому сигналу;
- челночный бег на различные расстояния;
- перемещения заданным способом с изменением направления по сигналу или с огибанием препятствий (стоек);
- перемещения с изменением способа по определённому сигналу или ориентиру;
- прыжки через гимнастическую скамейку различными способами;
- прыжки с доставанием предмета, ориентира;
- специальные подвижные игры (“Невод“, “Вызов номеров“, “Пятнашки“, “Удочка“ и т.п.) и эстафеты.

Овладение ловлей мяча начинается с выполнения упражнений, направленных на развитие «чувства мяча», в которых мяч используется в качестве снаряда. Ведущая цель таких практических заданий заключается в привыкании тренирующихся к форме, весу, упругим качествам мяча. Это следующие упражнения:

- взятие мяча, неподвижно лежащего на площадке или на возвышении, двумя или одной рукой;
- удержание мяча двумя или одной рукой, стоя на месте и при перемещениях различными способами;
- вырывание мяча у партнёра при удержании его двумя или одной рукой;
- различные варианты переключивания и жонглирования мячом на месте и в движении.

Непосредственно тренировать ловлю мяча целесообразно одновременно с овладением техникой основных передач. Передачи мяча тренируются в последовательности: двумя руками от груди и сверху, одной рукой сверху, сбоку, снизу, скрытые. Все способы и варианты передачи мяча тренируются сначала на месте, а затем в сочетании с различными способами перемещения.

В процессе тренировки ловли и передачи мяча важное место отводится подводящим упражнениям и двигательным заданиям с использованием специальных тренажёрных устройств, таких как: “Наклонный батут“, “Ребристая стенка“, “Направленная проволока“, “Натянутая резина“ и другие. При выполнении специальных упражнений используются различные построения занимающихся: в шеренги, встречные колонны, круг, треугольник, квадрат и т.п.

Выбор построения обуславливается числом тренирующихся, количеством мячей и характером предлагаемого упражнения.

Из большого числа специальных упражнений, направленных на овладение и совершенствование в технике ловли и передач мяча, в качестве примера можно привести следующие:

- броски в стену с последующей ловлей отскочившего мяча в различных построениях (рис. 1);

- передачи и ловля мяча в парах и в движении при различных способах перемещения;

- передачи и ловля мяча при построении в две колонны (рис. 2). При выполнении упражнений 4.2 и 4.4., передавший мяч может препятствовать выполнению последующей передачи;

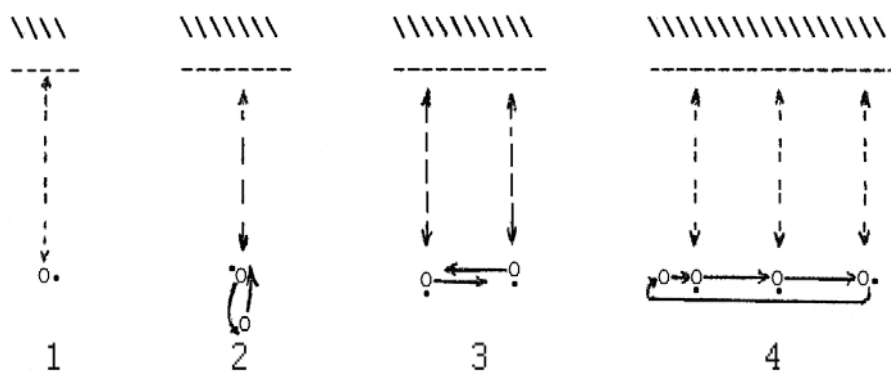


Рисунок 1. Упражнения с передачами и ловлей мяча у стены.

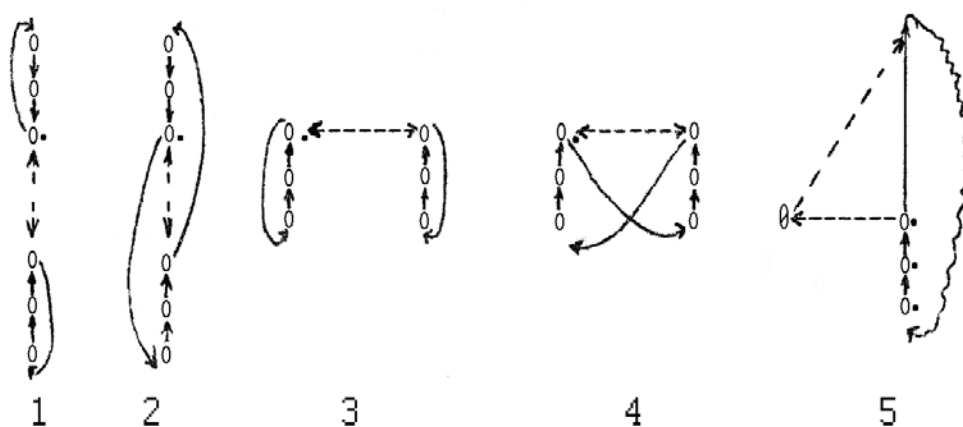


Рисунок 2. Упражнения с передачами мяча в колоннах.

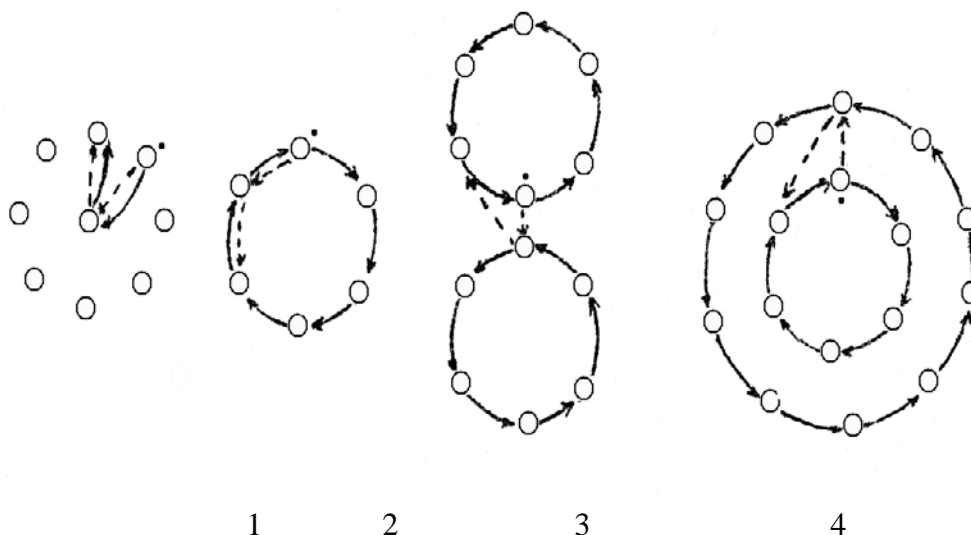


Рисунок 3. Упражнения с передачами мяча и ловлей мяча в кругу.

- передачи и ловля мяча при построении в круг (рис. 3). Упражнения 5.2 и 5.4 можно выполнять с двумя и более мячами;

- передачи и ловля мяча при построении в "квадрат" (рис. 4). Упражнение 6.3 выполняется двумя мячами, 6.1 и 6.2 – одним или двумя мячами;

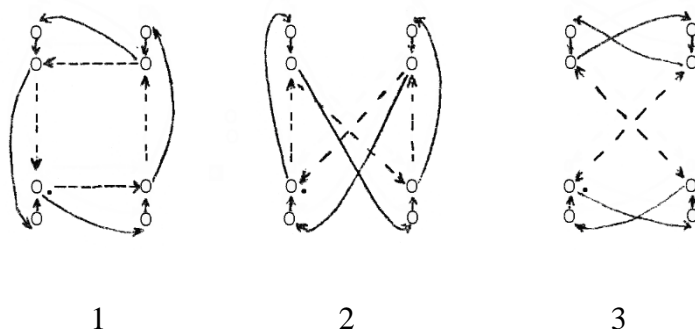


Рисунок 4. Упражнения с передачами и ловлей мяча в "квадрате".

- специальные подвижные игры («Борьба за мяч», «Мяч капитану», «Пятнашки мячом» и т.п.) и эстафеты.

Рациональная последовательность овладения способами ведения мяча следующая: одноударное, многоударное, выбрасывание мяча вперёд. Первые два способа сначала тренируются на месте, затем при различных вариантах перемещения. Упражнения, направленные на совершенствование в технике многоударного ведения, должны способствовать выработке навыка мягкого сопровождения мяча кистью руки и умения управлять им при толчке без зрительного контроля. Примерами специальных упражнений с ведением мяча могут служить:

- ведение мяча: стоя на месте, со зрительным контролем и без, одной рукой и попеременно разными, с изменением позы и высоты отскока, с «переводом» мяча за спиной и под ногами;

- ведение мяча при одновременном перемещении шагом, бегом, прыжками и их различных вариантах, в том числе с изменением направления и скорости движения;

- ударами кистью руки по лежащему на площадке мячу поднять его и выполнять ведение;

- одновременное ведение двух мячей на месте и при перемещении различными способами;

- ведение мяча с одновременным выполнением определённых действий другой рукой или ногами (например: с подбрасыванием рукой или ведения ногами второго мяча, перетягиванием или отталкиванием партнёра и т.п.);

- подбрасывание мяча вверх и вверх - вперёд на различное расстояние, быстрое перемещение к месту его отскока и выполнение ведения сразу после первого удара мяча о поверхность площадки;

- специальные подвижные игры («Пятнашки с ведением», «Сохрани мяч», «Вызов номеров с ведением» и т.п.) и эстафеты.

Овладение броском мяча в ворота производится в последовательности: броски мяча сверху, сбоку, снизу. Сначала каждый из способов завершения атаки тренируется на месте, затем после разбега, в движении шагом и бегом, а в заключение - в прыжке. На первых этапах овладения основное внимание уделяется правильному расположению мяча при замахе и последовательности движений при его разгоне. Сначала все броски производятся в стену или специальный щит с расстояния, обусловленного возрастом и уровнем подготовленности занимающихся (как правило, оно составляет 4 – 6 метров). В дальнейшем устанавливаются ориентиры для попадания мячом, размер которых постепенно уменьшается, а расстояние, с которого выполняются броски, наоборот – увеличивается. Изменяются также позиции бросающих мяч относительно ворот: от центра к флангам.

Значительная роль при овладении броском мяча в ворота отводится подводящим упражнениям. К их числу относятся следующие практические задания:

- броски мяча двумя руками сверху на дальность, точность и высоту отскока после удара о поверхность площадки (упражнения могут выполняться в парах, а также набивными мячами, весом от 1 до 3 кг.);

- имитационные движения броска с амортизационной резиной, один конец которой удерживается в руке, а другой закрепляется сверху-сзади или внизу-вперед;



- метание теннисного мяча, гимнастической палки, легкоатлетического диска сверху и сбоку на дальность и в цель;
- броски и передачи мяча одной и двумя руками через и под препятствием (натянутую на определённой высоте ленту, резиновый бинт);
- метание сбоку плоских камней в воду на число “подскоков”;
- игра в кегли;
- броски мяча справа и слева от стойки или ширмы с попаданием в определённую цель;
- броски мяча по определённой, обозначенной “окнами” траектории;
- броски и передачи мяча из различных исходных положений: лёжа, сидя, стоя на коленях и т.п.;
- подбрасывание мяча, лежащего на площадке, одной рукой вверх.

После овладения обучающимися основ техники бросков мяча в ворота, приступают к выполнению бросков в сочетаниях с различными способами и вариантами перемещения, а также в ходе выполнения комплексных и игровых упражнений, включающих уже освоенные приёмы. В качестве примеров можно привести следующие двигательные задания:

- выполнение бросков мяча в ворота после ведения, серии передач и ловли (рис. 5) с различных дистанций и зон площадки;

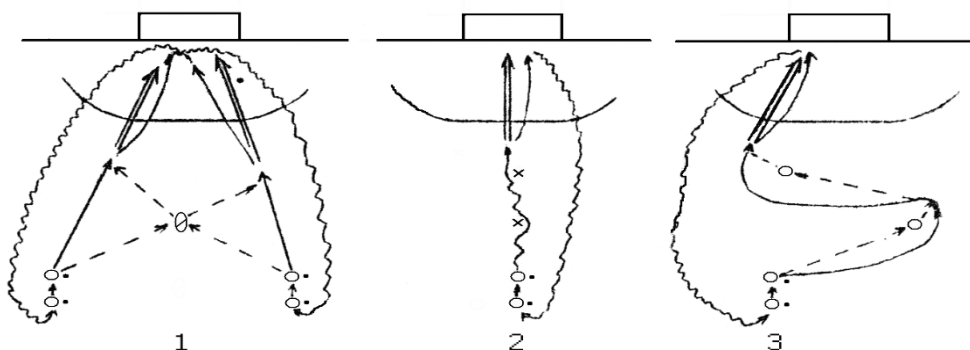


Рисунок 5. Упражнения с бросками мяча в ворота после ведения, передач и ловли.

- броски мяча в ворота, защищаемые голкипером с различных позиций, с места, после и в ходе разнообразных перемещений;
- броски мяча в ворота, защищаемые вратарём, с преодолением сначала пассивного, а затем активного противодействия защитника с различных дистанций и зон площадки (см. рис. 5);
- игровые упражнения при участии двух-трех нападающих с бросками мяча в обороняемые голкипером и защитником (защитниками) ворота;

- специальные подвижные (“Охотники и утки“, “Защита укреплений“, “Точно в цель“ и т.п.) и учебные игры, бросовые эстафеты.

Выбивание мяча изучается сначала на месте, а затем в движении. В качестве специальных упражнений, направленных на овладение данным игровым приёмом, можно привести:

- выбивание мяча у партнёра, выполняющего одноударное или многоударное ведение стоя на месте, с различного, постепенно увеличивающегося расстояния;

- выбивание мяча у прямолинейно движущегося с ведением партнёра с различных позиций (спереди, сбоку, сзади);

- выбивание мяча на ограниченной части площадки у партнёра, выполняющего свободное многоударное ведение и стремящегося к сохранению мяча;

- специальные подвижные игры (“Сохрани и выбей мяч“, “Отними мяч“ и т.п.).

Игровые приёмы блокирования, применяемые в ходе соревновательной деятельности защитниками, изучаются в последовательности: блокирование мяча, движения, игрока. При этом используются следующие практические задания:

- имитация блокирования мячей, летящих по различным траекториям, на месте, в движении и в прыжке;

- блокирование мячей, брошенных в обусловленную зону с расстояния 5 -6 метров, с постепенным сокращением расстояния и увеличением силы броска;

- блокирование мячей, брошенных в ворота определённым способом, с постепенным расширением вариантности выбора способа броска нападающим;

- блокирование движения руки нападающего при имитации им броска обусловленным способом с постепенным увеличением нападающим скорости выполнения задания и расширением разнообразия применяемых вариантов завершения атаки;

- противодействие броскам, выполняемым нападающими с различных позиций;

- блокирование в коридоре шириной 2-3 метра с постепенным его расширением игрока, стремящегося обойти защитника заданным или свободным способом и достичь оговоренной зоны;

- противодействие проходам и броскам нападающих в различных игровых упражнениях;

- специальные подвижные игры (“Защита укреплений“, “Мяч в зону“, “Пятнашки с защитником“ и т.п.) и эстафеты.

Процесс овладения способам отражения мяча гандбольным вратарём имеет ряд существенных особенностей. Прежде всего, это относится к необходимости тщательной предварительной подготовки опорно-двигательного аппарата

обучающихся (укрепления и повышения эластичности мышц и связок, увеличения подвижности в суставах) и созданию у них соответствующей психологической готовности к болевым ощущениям, которые возникают при преграждении траектории полёта брошенного в ворота мяча. Эти вопросы решаются посредством использования разнообразных подготовительных и подводящих упражнений и чёткого соблюдения оптимальной последовательности в овладении и совершенствовании. Правила подготовки голкиперов можно свести к следующим основным положениям:

1) сначала тренируются способы отражения высоколетящих мячей, затем – мячей летящих в среднюю и нижнюю части ворот;

2) первыми осваиваются способы отражения мячей, летящих во вратаря и рядом с ним, после чего – мячей, летящих на среднем расстоянии и далеко от голкипера;

3) на первых этапах все броски мяча должны выполняться с ограниченной силой в заданное место ворот с расстояния 3 – 4 метра, с постепенным увеличением силы и дистанции, а также поэтапным расширением зоны возможного поражения;

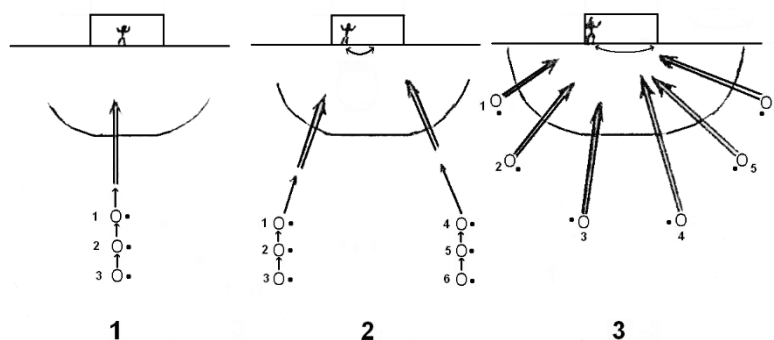
4) в первую очередь осваивается отражение мячей, брошенных из центральной зоны, затем с полусредних и крайних зон площадки;

5) сначала все броски для отражения голкипером должны выполняться нападающими с прямой траекторией полёта мяча, а затем со сложной (“перебросы“, броски с отскоком мяча о площадку, “подкрутки“);

6) на начальных этапах спортивной подготовки все способы отражения мяча должны осваиваться обучающимися из исходного положения, соответствующего определённой стойке голкипера (основной или “боковой“).

Из большого числа специальных упражнений, направленных на овладение различными способами отражения мяча гандбольными вратарями, можно выделить следующие:

- отражение мячей, бросаемых нападающими последовательно с одной и различных позиций (рис. 6) в заданные и любые зоны ворот;



## Рисунок 6. Упражнения для совершенствования техники отражения мяча голкипером.

- отражение мячей из различных исходных позиций, положений и после выполнения заданных движений;
- отражение мячей, бросаемых нападающими с определённых позиций через защитника;
- из исходного положения, стоя лицом к стене на расстоянии 2 – 3 метра, отражение мячей, бросаемых в стену из-за спины после их отскока от неё;
- отражение мячей, направленных в ворота в ходе выполнения игровых упражнений и учебных матчей, а также специальных подвижных игр и бросковых эстафет.

### **Содержание тактической подготовки**

#### **Индивидуальная тактика**

Под индивидуальной тактикой гандболистов понимается наиболее целесообразные линии поведения в конкретных игровых ситуациях. При этом, ведущими ее компонентами служат:

- 1 – выбор и занятие соответствующей позиции на площадке;
- 2 – выбор и применение технического приёма или сочетания приёмов для данной игровой ситуации;
- 3 – выбор направления действий;
- 4 – своевременность начала действий (выбор момента).

Основным моментом в соревновательной деятельности гандболистов является правильная постановка частных целей, т.е. формулировка конкретной тактической задачи в данной игровой ситуации и определение путей и степени своего непосредственного участия в её решении с последующей практической реализацией. С учётом целевой направленности в индивидуальную тактику нападающего без мяча входят: получение мяча, отвлечение соперника (увод) и заслоны (преграждение наиболее вероятного направления перемещения соперника).

Нападающий может стремиться получить мяч от партнёра для непосредственной атаки ворот соперника или же для привлечения внимания защитников, создавая тем самым благоприятные возможности своим партнёрам занятия оптимальных атакующих позиций для последующего приёма и броска мяча в ворота. Основу тактики получения мяча составляет целесообразность сочетания ловли с одновременным перемещением в оптимальном для данной игровой ситуации направлении. Приём мяча, стоя, в подавляющем большинстве случаев, является тактической ошибкой. По отношению к защитнику различают

два способа выхода на свободное место для получения мяча: выход вперед и за спину соперника. Уход от опеки защитника в любом случае обеспечивается внезапным ускорением, изменением направления и темпа перемещения. Действуя на поле без мяча, нападающий должен соблюдать следующие основные правила:

- стремиться держать опекающего защитника в состоянии постоянного напряжения для затруднения подстраховки и перехвата;
- занимать позицию, затрудняющую защитнику одновременный контроль мяча и своими перемещениями;
- занимаемая позиция должна обеспечивать хороший зрительный обзор и облегчать партнёру взаимодействие;
- освобождать пространство на пути проходящего с мячом партнёра и не находиться на линии возможной передачи мяча нападающему, выходящему к воротам для их атаки, избегая скопления игроков у мяча;
- решительно выходить «на мяч», не останавливаясь до овладения им.

Индивидуальную тактику нападающего с мячом составляют: проходы, броски мяча в ворота и передачи мяча партнёрам.

Проходы используются нападающими с целью изменения своей позиции на площадке на более благоприятную для атаки ворот соперника или взаимодействия с партнёрами по команде. На рисунке 9 представлены статистически определённые вероятности поражения ворот при атаках из различных зон площадки, которые характеризуют одну из закономерностей игры. Если не брать во внимание другие характеристики игровой ситуации (месторасположение партнёров и соперников, их действия и т.п.), можно считать тактически целесообразной каждую попытку прохода нападающего с мячом в зону с наибольшей вероятностью поражения ворот соперника.

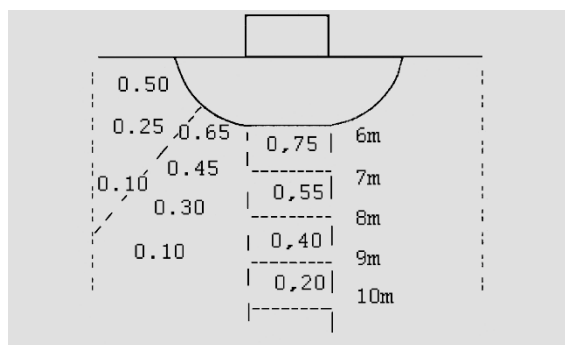


Рисунок 7. Вероятности поражения ворот из различных зон площадки.

В зависимости от месторасположения соперников проходы выполняются прямолинейно или с изменением направления движения, а в зависимости от преодолеваемого расстояния – с ведением или без. При проходе с обыгрыванием защитника мяч следует укрывать корпусом, что достигается резким уходом в

сторону противоположной направлению перемещения ногой и ведением мяча дальней от соперника рукой.

Игровые ситуации, в которых производятся броски мяча в ворота, характеризуются не только позицией нападающего, но и наличием противодействия со стороны вратаря соперников или защитника и вратаря одновременно. В соответствии с этим тактика бросков имеет существенные различия.

Для успешного завершения атаки при единоборстве с голкипером задача нападающего заключается в преодолении его противодействия, которое в подавляющем числе случаев носит вероятностный характер. Другими словами, нападающий может лишь предполагать, какой из возможных вариантов защитных действий предпримет вратарь в данной конкретной ситуации, т.е. вынужден действовать в условиях неопределённости. Оптимальной линией поведения атакующего в таких моментах будет чередование способов и направления броска мяча и применение преимущественно сложных по траектории движений его разгона. При этом следует подчеркнуть, что в рассматриваемых игровых ситуациях положение мяча у нападающего при замахе служит определяющей характеристикой его намерений и обуславливает выбор голкипером способа противодействия.

В случаях преждевременного применения вратарём любого из возможных способов противодействия, нападающему предоставляется реальная возможность увеличить вероятность поражения ворот соперника путём применения наиболее целесообразного для конкретной ситуации варианта броска мяча. Так, при атаках с крайних позиций и удержании мяча вверху, в положении замаха, броски с боку наиболее целесообразны в случаях расположения голкипера на линии ворот у ближней штанги и впереди; броски с отклонением – при выходах вратаря вперёд и на бросающую руку; броски сверху – при выполнении голкипером выхода с прыжком (разножки). При удержании мяча сбоку в положении замаха и расположении вратаря впереди, тактически целесообразным является чередование бросков с отклонением и сбоку; а при выходе на бросающую руку – броски с отклонением; позиция вратаря у ближней штанги свидетельствует о необходимости отдать предпочтение броскам сбоку. При использовании голкипером стойки с опущенными вниз руками, мячи следует направлять в верхнюю часть ворот; а при удержании их вверху - в нижнюю.

При атаках со средней и дальней дистанций нападающему необходимо одновременно и последовательно преодолевать противодействие защитника и вратаря соперников. Это достигается двумя путями: 1) за счёт внезапности и быстроты выполнения броска в открытую часть ворот; 2) за счёт обыгрывания соперников с помощью сложных по траектории разгона и направлений полёта мяча

бросков. В первом варианте основными тактическими условиями служат рациональная техника броска и постоянная готовность нападающего к завершению атаки, что возможно лишь при правильном удержании мяча и соответствующем настрое. Во втором – разнонаправленность положений мяча при замахе и траекторий его разгона, а также направлений разгона и полёта мяча. Изменение направления полёта мяча достигается соответствующим движением предплечья и кисти в финальной фазе разгона, а также использованием отскока его от площадки. При прочих равных условиях броски с отскоком по вероятности поражения ворот соперника превосходят все другие варианты завершения атаки.

Использованием сложных по траектории разгона мяча бросков нападающий в рассматриваемых ситуациях обыгрывает противодействующего защитника, а изменением направления полёта мяча – стремящегося отразить мяч вратаря. В ходе игры могут иметь место ситуации, в которых тактически целесообразными будут возможные различные сочетания рассмотренных путей завершения атаки.

В целом же оптимальная тактика завершения атаки в гандболе предполагает использование и чередование различных вариантов разгона и траекторий полёта мяча с учётом позиций, поз и действий защитников и вратаря соперников, а также собственного месторасположения и уровня подготовленности.

В случаях отказа, по каким-либо причинам, нападающего с мячом от самостоятельного завершения атаки, естественно, встаёт вопрос об оптимальном пути её дальнейшего развития. Эти направления вместе с рациональными для данной игровой ситуации вариантами передач мяча и своевременностью их практического применения и составляют ведущие характеристики индивидуальной тактики передач.

Конкретный, тактически целесообразный набор оптимальных параметров перечисленных характеристик для частной игровой ситуации определяется с учётом занимаемых позиций; направления и скорости перемещения; собственных индивидуальных возможностей, а также персональных возможностей партнёров по команде и соперников.

Без учёта большинства ведущих характеристик игровой ситуации за шкалу степени тактической обоснованности направления передачи мяча следует принять данные рисунка 7, отражающие вероятность поражения ворот при нахождении партнёров в представленных зонах площадки. А также наличие у партнеров прямой возможности самостоятельного изменения занимаемой позиции на более благоприятную для непосредственной атаки ворот соперника.

Способ передачи и траектория полёта мяча диктуются расстояниями, занимаемыми позициями, позами, направлениями и скоростями перемещения партнёра и соперников. При этом следует учитывать, что время полёта мяча по высокой траектории даже на близкие расстояния весьма значительно и может стать

достаточным для перехвата его соперником, первоначально находящимся на значительном расстоянии. Передачи мяча по прямой траектории в этом отношении наиболее предпочтительны. В случаях расположения защитника на близком расстоянии от передающего, целесообразно использование сложных по траектории разгона мяча и скрытые передачи. При перемещении партнёра мяч ему следует передавать вперёд, по ходу движения. А при расположении соперника перед принимающим мяч нападающим, целесообразно использование передач с отскоком мяча от площадки возле ног защитника или же передавать мяч на свободное место за его спину. В любом случае при наличии соперника направление, способ и траектория передачи мяча должны быть для него неожиданными и сложными для перехвата.

Ведущими компонентами индивидуальной тактики защитника являются занимаемая позиция на площадке и практически реализуемый способ противодействия атаке соперника.

В зависимости от применяемого командой оборонительного построения, занимаемого в нём места и конкретной игровой ситуации, защитник при выборе собственной позиции на площадке руководствуется стремлением к достижению одной из двух целей:

- перекрыть определённое или наиболее опасное направление развития атаки соперника;
- “прикрыть” конкретного подопечного нападающего.

В первом случае, в большинстве игровых моментов, оптимальным месторасположением защитника будет позиция между нападающим с мячом и обороняемыми собственными воротами или защищаемой перед ними зоной. Целесообразность занимаемой защитником игровой позиции во втором случае обуславливается рядом факторов, к числу которых, прежде всего, относятся: месторасположение и наличие мяча у подопечного нападающего, а также позиция владеющего мячом соперника и степень его готовности к взаимодействию с опекаемым.

Различают два варианта опеки нападающего: плотную и неплотную. При плотной опеке задача защитника сводится к воспрепятствованию получения мяча подопечным от своих партнёров по команде. Это достигается занятием позиции в непосредственной близости от опекаемого со стороны обороняемых ворот и местом нахождения соперника с мячом (рис. 8). Оптимальная дистанция до подопечного обуславливается месторасположением его по отношению к воротам и владеющему мячом партнёру (чем ближе к вратарской зоне или нападающему с мячом находится опекаемый, тем плотнее к нему должен располагаться защитник).





Рисунок 8. Плотная опека защитником нападающего, который готовится принять мяч.

Неплотная опека подразумевает начало активных оборонительных действий защитника после получения мяча подопечным нападающим. Данный вариант целесообразен лишь на дальних подступах к обороняемым воротам и характеризуется расположением защитника на более дальнем расстоянии от подопечного.



Рисунок 9. Защитник противодействует атаке ворот нападающим.

При игре против владеющего мячом нападающего на дальних подступах к воротам защитник занимаемой позицией должен, прежде всего, перекрывать наиболее опасные направления прохода и передач, сокращая расстояние до подопечного по мере приближения его к воротам. В непосредственной близости от линии вратарской площади позиция защитника, кроме всего прочего, должна препятствовать свободной, непосредственной атаке ворот опекаемым соперником (рис. 9).

При изменении своего месторасположения на площадке, в соответствии с развитием игровой ситуации при помощи различных способов перемещения, защитнику следует избегать без опорных и неустойчивых положений. Данное требование обусловлено постоянной необходимостью иметь возможность для быстрой смены направления движения.

Наряду с правильно выбранной позицией, в число основных способов предотвращения защитниками результативных атак соперников входит блокирование. Наличие обратной зависимости результативности нападения от продолжительности розыгрыша мяча и числом выполненных свободных бросков свидетельствует о целесообразности использования защитниками «тактики мелкого фола». Суть её заключается в прерывании атак соперника путём нарушения правил игры, не влекущего за собой предупреждения, удаления или назначения штрафного броска. Такой тактики следует придерживаться при игре против владеющего мячом и готовящегося к завершению атаки нападающего. Защитникам, в большинстве игровых ситуаций, целесообразно стремиться к оказанию активного противодействия передачам, броскам и проходам нападающих путём блокирования, особенно в непосредственной близости от своих ворот.

Противодействие проходам осуществляется блокированием соперника, вытеснением его из опасной зоны и «завязкой» - обхватом и удержанием предпринимающего попытку обыгрыша нападающего. В зависимости от занимаемых противоборствующими гандболистами позиций «завязки» выполняются спереди или сзади, в любом случае при выполнении этого приёма защитник не должен приподнимать нападающего, лишая его опоры на площадку. При вытеснении подопечного защитник ладонями согнутых в локтевых суставах рук упирается в туловище нападающего и, перемещаясь в нужном направлении, старается изменить занимаемую соперником позицию или направление его движения. При этом не следует резко толкать нападающего и выпрямлять руки.

Необходимо заметить, что грубое нарушение спортивных правил игры, влекущее за собой назначение штрафного броска и удаление, практически в любой игровой ситуации тактически нецелесообразно.

Изучение отдельного тактического действия предполагает:

- рассмотрение типовых игровых ситуаций с разбором возможных решений и выделением наиболее рационального варианта;
- овладение технической стороной изучаемого действия;
- совершенствование выполнения тактического действия в моделируемых типовых условиях;
- закрепление умения в изменяющихся игровых ситуациях и соревновательных условиях.

Первоначально обучают чёткой реализации одного конкретного решения определённой тактической задачи. Затем число возможных решений и задач последовательно возрастает. На следующем этапе уже ставится конкретная цель, которую обучающийся должен достичь самостоятельно или при подсказке и помощи тренера. Дальнейшее обучение характеризуется лишь постановкой тактической цели и предоставлением возможности обучающимся

продемонстрировать собственную подготовленность и изобретательность. Упрощение или усложнение условий выполнения при обучении игровым приёмам достигается путём изменения исходного положения, расстояния, направления, быстроты и сочетаний движений, введением помех. При изучении тактики вариантность условий обеспечивается изменением числа партнёров и соперников, цели и способов её достижения, расстановки занимающихся и степени ограничений, а также введением противоборства.

Овладение тактикой гандбола должно начинаться с общего ознакомления с игрой: её основными правилами, стоящими перед играющими задачами, ведущими игровыми приёмами. Одновременно с овладением игровыми приемами, знакомится с индивидуальной тактикой – сначала нападающего, затем защитника и вратаря.

Первоначально определяют выбор места для получения мяча и целесообразные способы передачи его партнёру. При этом используется широкий круг различных строго регламентированных и игровых упражнений, например:

1. Ловля мяча в заданном секторе площадки, после обегания препятствий или освобождения от опеки защитника (рис. 10).
2. Подвижная игра “Борьба за мяч“ 2 x 2 на ограниченной площади.

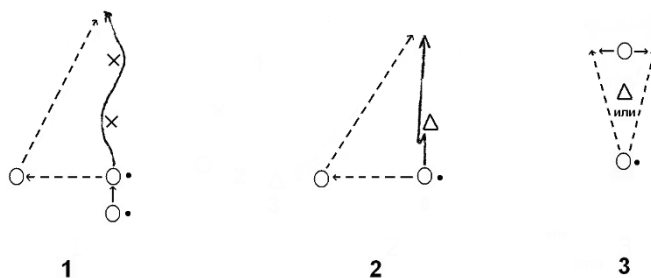


Рисунок 10. Упражнения с выходом для получения мяча.

Овладение тактикой броска мяча в ворота осуществляется в последовательности: завершение атак в единоборстве с вратарём, затем преодоление различных противодействий защитника и, наконец, последовательное и одновременное обыгрывание защитника и голкипера. В основе используемых при этом специальных упражнений должен лежать принцип игрового единоборства с постепенным ограничением вариантности в применяемых соперником способах противодействия.

При овладении тактикой проходов с обыгрыванием защитника следует акцентировать внимание занимающихся на оптимальном расстоянии выполнения отвлекающих действий и изменения направления перемещения от соперника, которое составляет 0,5 – 1,5 м в зависимости от скорости перемещения.

Тренировка индивидуальной тактики защитника начинается с овладения правильного выбора позиции при персональной опеке нападающего без мяча, а

затем с мячом. Процесс овладения данным умением осуществляется в ходе регламентированных и игровых упражнений, а также специальных подвижных игр, в которых усложнения практических заданий проводится посредством постепенного снятия ограничений с вариантности и площади действий опекаемого нападающего. В качестве примера можно привести следующие практические задания:

- сохранение заданного расстояния и позиции перед перемещающимся нападающим;
- быстрое перемещение из обусловленной позиции и перехват мяча, летящего к опекаемому нападающему;
- противодействие получению мяча нападающим в определённой зоне.

В ходе овладения тактике блокирования используется широкий круг различных упражнений с элементами единоборства. При этом, сначала разбирается блокирование мячей, затем движений и, наконец, игрока.

Тактика выбора позиции в воротах гандбольным вратарём тренируется при овладении перемещениями. Для создания у голкипера навыка выбора оптимального месторасположения и позы на начальных этапах подготовки применяются упражнения с передачами мяча в заданных направлениях между нападающими, располагающимися в определённых построениях. Например: полевые игроки равномерно рассредоточиваются по линии свободных бросков и передают мяч друг другу последовательно или по определённой схеме, а голкипер, сохраняя оптимальную позу и перемещаясь по “дуге вратаря“, старается занимать позицию в соответствии с местом нахождения мяча.

При овладении тактикой отражения мяча голкипером используются многочисленные игровые упражнения с бросками мяча в ворота, выполняемыми нападающими с различных дистанций и зон площадки. Тренировка осуществляется одновременно с овладением различными способами изменения направления полёта мяча.

### **Групповая тактика**

Групповая тактика характеризуется конкретными правилами наиболее целесообразных действий спортсменов в определённых типовых ситуациях игры. Её содержание составляют применяемые игровые приёмы и используемые схемы перемещений участвующих в конкретной ситуации гандболистов, стремящихся к максимальной реализации в свою пользу, как общих закономерностей игры, так и потенциальных возможностей отдельных спортсменов.

Групповая тактика гандболистов реализуется в ходе игровых взаимодействий спортсменов, под которыми понимаются согласованные в пространстве и времени рациональные для конкретной игровой ситуации действия двух или нескольких

гандболистов. Игровые взаимодействия служат, так называемыми тактическими блоками, составляющими фундамент слаженных действий всей команды. Они подразделяются на взаимодействия нападающих, защитников и вратаря с защитниками.

Универсальными для общих тактических схем взаимодействий нападающих являются определённые согласованные действия двух или трёх игроков. К основным вариантам таких взаимодействий относятся: “стенка“, “стяжки“, скрестные перемещения и использования заслонов.

Наиболее простой схемой взаимодействия отличается “стенка“ (рис. 11), при которой принцип действия нападающих заключается в соблюдении правила: “передай мяч партнёру и выходи на свободное место для его получения“. В зависимости от игровой ситуации в ходе данного взаимодействия нападающим могут быть использованы различные направления перемещения с целью выхода на благоприятную позицию для получения мяча: прямо (11.1), к мячу (11.2), от мяча (11.3).

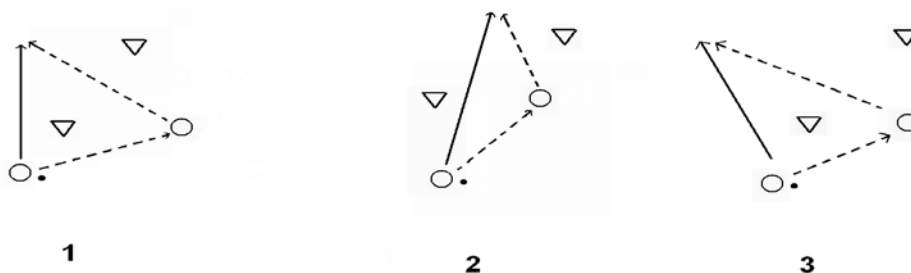


Рисунок 11. Схемы взаимодействия нападающих “стенка“.

Принцип действия нападающего с мячом при “стяжке“ сводится к положению: “стяни на себя второго защитника и передай мяч освободившемуся партнёру“. При данном игровом взаимодействии (рис. 12), применяются два основных пути создания благоприятной ситуации одному из партнёров для завершения атаки: последовательной передачей (12.1) и обратной (12.2). В стяжке могут принимать участие от 2 до 6 нападающих.

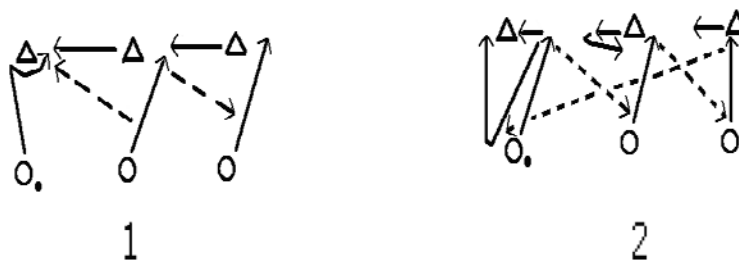


Рисунок 12. Схемы взаимодействия нападающих «стяжка».

Игровые взаимодействия, при которых траектории направления движения нападающих пересекаются, принято называть скрестными перемещениями (рис. 13). Выделяют два варианта такого взаимодействия: внутреннее (13.1) и внешнее (13.2), которые характеризуются различным расположением партнёров относительно друг друга. В первом случае, нападающий без мяча, при его получении, изменяет свою игровую позицию, перемещаясь перед партнёром с мячом; а во - втором – за его спиной.

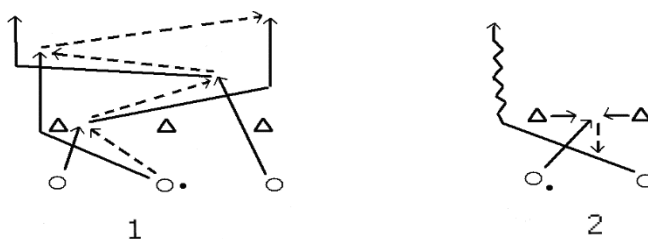


Рисунок 13. Схемы взаимодействий нападающих при скрестных перемещениях.

Заслоны являются способом заблаговременного преграждения определённого направления перемещения соперника. Предвидя ход развития игровой ситуации, один или несколько нападающих предварительно занимают заранее обусловленную позицию, которая в нужный момент служит препятствием для продвижения соперников в необходимом им направлении и вынуждает последних двигаться по более длинному пути. Тем самым создаются благоприятные условия для прохода или завершения атаки партнёром. В зависимости от месторасположения заслоняющего по отношению к защитнику различают передний, боковой и задний заслоны; а в соответствии с отсутствием или наличием при этом перемещения заслоняющего – неподвижный и подвижный заслоны. В любом случае преграждение направления движения защитнику осуществляется туловищем, без подножек, толчков и задержек его руками.

На рисунке 14 представлены схемы основных игровых взаимодействий нападающих с использованием заслона: “поджатие“ (14.1), “двойка“ (14.2) и “короткая“ (14.3).

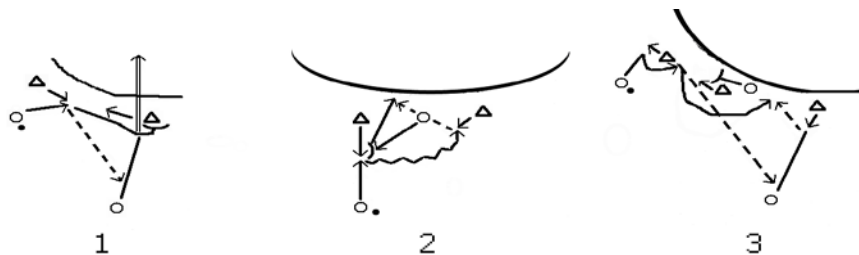


Рисунок 14. Схемы взаимодействий нападающих с использованием заслона.

Противодействуя нападающим, стремящимся к созданию и реализации благоприятной ситуации для поражения ворот, защитникам необходимо придерживаться определённых правил и схем совместных согласованных действий для успешного решения возникающих оборонительных задач. В число основных оборонительных взаимодействий гандболистов входят: разбор, подстраховка, переключение и проскальзывание.

Сущность разбора заключается в опеке каждым защитником определённого, конкретного нападающего в соответствии со сложившейся в данный момент игровой ситуацией. Главное требование при этом – отсутствие никем не опекаемых одного или нескольких соперников. Первостепенной задачей, стоящей перед защитниками, является определение “своего” подопечного. В случае использования защищающейся командой персональной обороны, в зависимости от игровой ситуации им может стать наиболее опасный в данный момент, ближайший или конкретный, предварительно оговоренный нападающий. При зонном оборонительном построении для этого целесообразно пользоваться простым подсчётом; каждый защитник, занимая чётко определённое порядковое место от края площадки (крайний – первое; полусредний – второе; центральный – третье), прежде всего, должен опекать соответствующего ему по данной нумерации нападающего соперников (рис. 15).

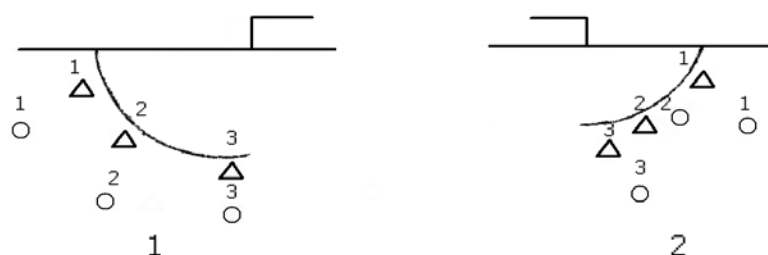


Рисунок 15. Схемы разбора нападающих при зонной защите.

Подстраховка характеризуется смещением защитников в сторону возможного и наиболее опасного в конкретной игровой ситуации направления атаки соперников и готовностью применения активного противодействия в случае необходимости или ошибки партнёра, ответственного за данную зону или нападающего. Её успешность обуславливается, прежде всего, заблаговременным занятием оптимальной позиции и позы, позволяющими, не оставляя без должного “присмотра” своего подопечного, в нужный момент применить оборонительное действие, соответствующее игровой ситуации. Наиболее характерные варианты подстраховки представлены на рисунке 16.

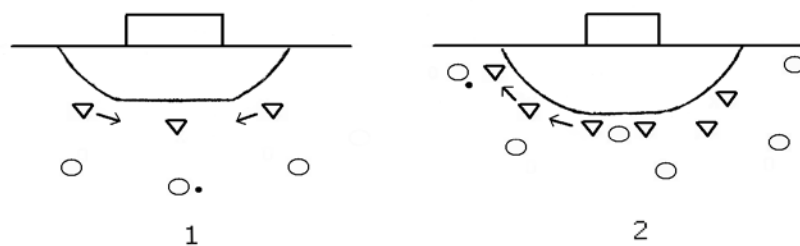


Рисунок 16. Схемы подстраховки, используемые защитниками.

Переключением называется оборонительный манёвр, при котором защитники меняются своими подопечными. Требующие переключения игровые ситуации возникают при успешном заслоне, когда один из защитников, натолкнувшись на заслоняющего соперника, не может более следовать за своим подопечным, а также при скрестном перемещении опекаемых нападающих. Возможные варианты переключения представлены на рисунке 17.

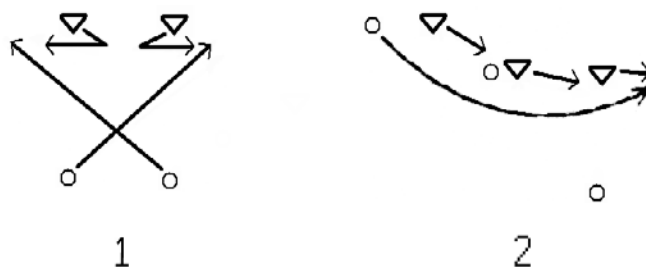


Рисунок 17. Схемы переключения защитников.

В случаях тактической целесообразности смены подопечных (один из атакующих получает значительное преимущество перед опекающим его защитником в скорости, подвижности или росте) обороняющиеся используют проскальзывание – игровое взаимодействие, позволяющее защитникам, избегая заслонов и столкновений между собой, не меняться подопечными при их скрестных перемещениях. Суть данного оборонительного взаимодействия заключается в том, что один из опекающих защитников отступает назад, позволяя своему партнёру “проскользнуть” в образовавшееся свободное пространство за своим подопечным. При этом преимущество прохода пользуется защитник: 1 – опекающий нападающего с мячом; 2 – движущийся в сторону мяча; 3 – играющий персонально. На рисунке 18 изображены основные схемы проскальзывания.



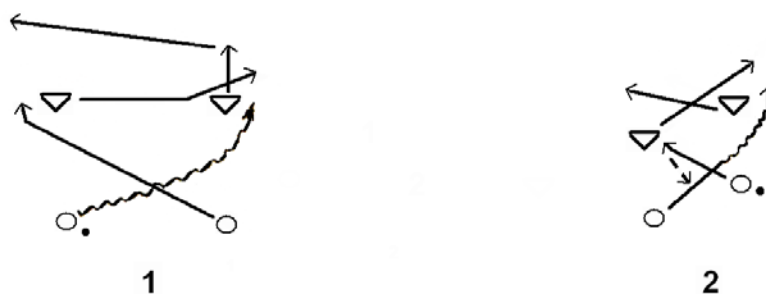


Рисунок 18. Схемы применения защитниками проскальзывания.

В основу тактики взаимодействия вратаря с защитниками положен принцип разделения обязанностей между ними по обороне ворот. При этом само исходное расположение голкипера позади защитных построений команды позволяет ему точнее оценивать складывающуюся игровую обстановку. Данный факт обуславливает целесообразность управления им отдельными оборонительными действиями партнёров путём чётких и конкретных словесных указаний, имеющих однозначный смысл. Например: “выход“, “блок“ и т.п. Одновременно, голкиперу при принятии необходимых мер по защите своих ворот, наряду с общими характеристиками соревновательной ситуации и особенностями игры конкретных нападающих, в обязательном порядке следует учитывать занимаемые защитниками позиции и предпринимаемые ими действия. Своё практическое воплощение такие взаимодействия находят в оговоренной заранее ответственности каждого из них за определённый участок защищаемых ворот. Как правило, это ближняя или дальняя по отношению к атакующему нападающему их часть (рис. 19).

Например: при атаках с позиции левого полусреднего в случае выполнения броска нападающим справа от защитника вратарь несёт полную ответственность за ближнюю часть ворот, а дальше – делит её с партнёром (рис. 19.1); при бросках слева от защитника - наоборот (рис. 19.2). При бросках с позиции крайних нападающих голкипер в первую очередь отвечает за безопасность ближней части обороняемых ворот (рис. 19.3). Подобным правилам взаимодействия вратаря и защитников целесообразно придерживаться при атаках с различных позиций. При их разработке и предварительном согласовании необходимо учитывать не только общие игровые закономерности, но и потенциальные возможности и особенности завершения атак конкретными нападающими.

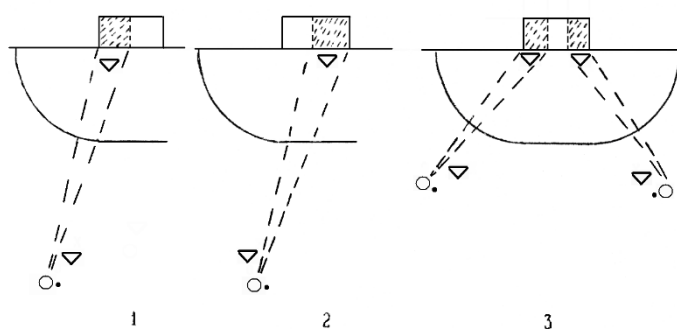


Рисунок 19. Выбор позиции и зоны ответственности вратаря при бросках с “закрытых” позиций.

Изучению групповой тактики в нападении предшествует освоение основных приёмов ведения игровых единоборств и техники передачи мяча. Сначала обучают взаимодействиям двух игроков при численном перевесе (2:1), затем при равном числе соперников.

В первую очередь изучают способы собственного освобождения от опеки выходом после передачи мяча (“стенка”) и привлечения внимания опекуна партнёра (“стяжка”). Далее переходят к игровым взаимодействиям со скрестными перемещениями и использованием заслонов. После освоения занимающимися приёмов парного взаимодействия, приступают к изучению групповой тактики большего числа нападающих в такой же последовательности. Все игровые взаимодействия изучаются с учётом конкретной фазы атаки в следующей последовательности: начало, развитие и завершение.

В процессе овладения атакующим взаимодействиям широко используются практические задания, характеризующиеся выполнением определённой части или всей схемы поведения каждого отдельного игрока. Этапу совершенствования в игровых взаимодействиях нападающих соответствует начальный период овладения групповой тактикой защитников. Здесь также от овладения согласованных действий двух игроков последовательно переходят к взаимодействию трёх и большего числа защитников. Последовательно тренируют разборку нападающих, переключению, проскальзыванию и подстраховке. Все оборонительные взаимодействия вначале выполняются в медленном темпе, а действия нападающих носят демонстративно-вспомогательный характер. Постепенно темп выполнения упражнений возрастает, а нападающие получают большую свободу в выборе средств атаки. Практические задания приобретают игровой или соревновательный характер, в которых наилучшим образом закрепляются и совершенствуются тактические навыки.

Тактика взаимодействия вратаря с защитниками осваивается в процессе совместного противодействия атакам нападающих в ходе бросковых эстафет, игровых упражнений и учебных игр.

## Командная тактика

Тактика гандбольной команды характеризуется схемами построения и перемещения игроков, которые обуславливаются стремлением рационального использования территории площадки, особенностями действий соперника и закономерностями игры. Конкретная расстановка и персональное месторасположение в ней определяют функции спортсменов. Общая организация действий гандболистов в определённом построении называется системой игры. В соответствии с целевой направленностью выделяются системы нападения и защиты (рис. 20).

Командную тактику ведения атаки составляют две основные системы нападения – стремительное и позиционное. Первая характеризуется попыткой использования временного нарушения чёткой организации защитных построений противника, обусловленного переходом его от атаки к обороне. Вторая – организацией атакующих действий против соперника, игроки которого уже заняли свои четко определённые оборонительные позиции. Обе эти системы, в соответствии со своим протеканием, включают последовательно разворачивающиеся три основные фазы: начало, развитие и завершение.

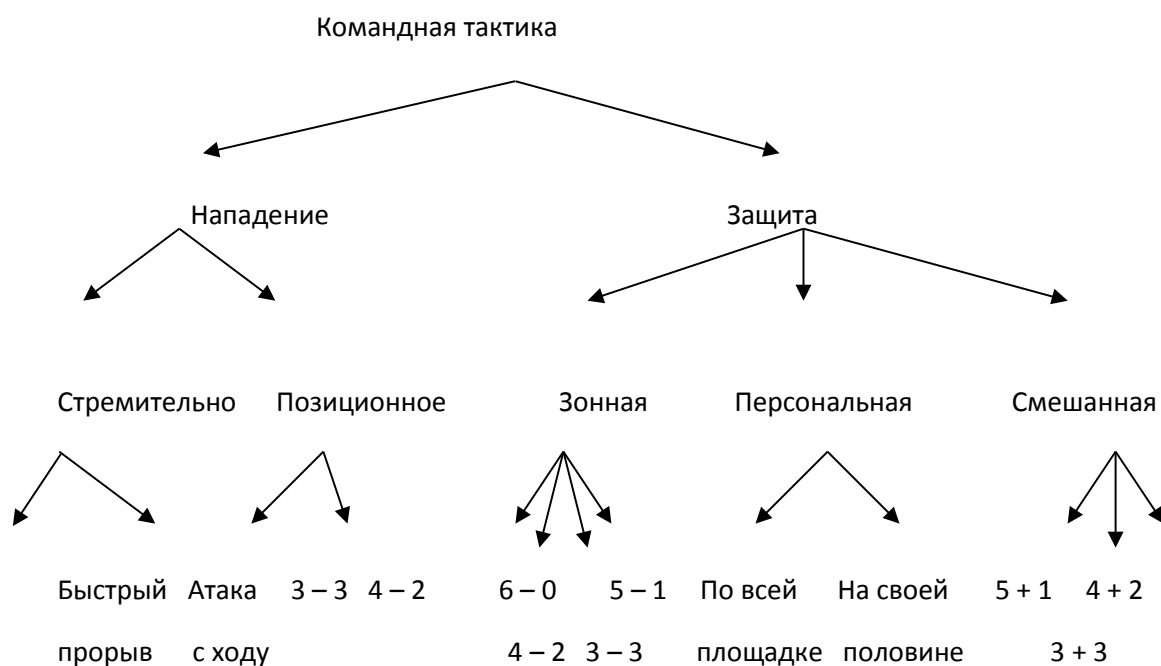


Рисунок 20. Классификация командной тактики.

Стремительное нападение (контратака), являясь наиболее эффективной системой проведения атаки, применяется при овладении мячом, как правило, после его перехвата, нарушения правил нападающим, отражённого или неточного броска. Суть его заключается в опережении возвращающихся в оборону соперников за счёт быстрых передач мяча и перемещений нападающих к воротам противника. Частота использования контратак обусловлена не только уровнем подготовленности

гандболистов, но и применением активной защиты с постоянным воздействием на игрока с мячом, организацией подбора мяча, нацеленностью на перехват.

В соответствии с ходом развития, числом участвующих игроков и характером завершения контратаки подразделяются на быстрый прорыв и атаку с ходу. В первом случае один - три нападающих, опережая защитников или имея перед ними численное преимущество (2 против 1; 3 против 2 или 1), получают возможность завершить атаку с выгодной позиции в условиях отсутствия активного противодействия обороняющихся. Во втором случае в контратаке принимают участие 4 – 6 нападающих, действуя против вернувшихся, но ещё не успевших организовать защитников. Завершаются атаки с ходу быстрым розыгрышем и реализацией численного преимущества на определённом участке площадки, индивидуальным обыгрыванием защитника с использованием набранной скорости и разряженного пространства или броском со средней дистанции через не успевающих оказать активное противодействие защитников.

Рациональные схемы перемещения игроков и передач мяча в ходе стремительного нападения обусловлены местом овладения мячом и расположением гандболистов в этот момент. На проведение контратаки команде отводится, как правило, 4 – 6 секунд; а в течение её развития используются обычно 1 – 4 передачи.

В случаях отсутствия необходимых условий для контратаки, нецелесообразности её проведения или «срыва», гандболисты занимают свои чётко определённые позиции на половине соперника и приступают к ведению позиционного нападения. Оно имеет два основных варианта расположения нападающих на площадке: 3 – 3 и 4 – 2 (рис. 21). Начальная цифра в наименовании варианта свидетельствует о числе нападающих, располагающихся в первой, ближней к воротам соперника линии атаки; последующая – о количестве спортсменов во второй, более удалённой.

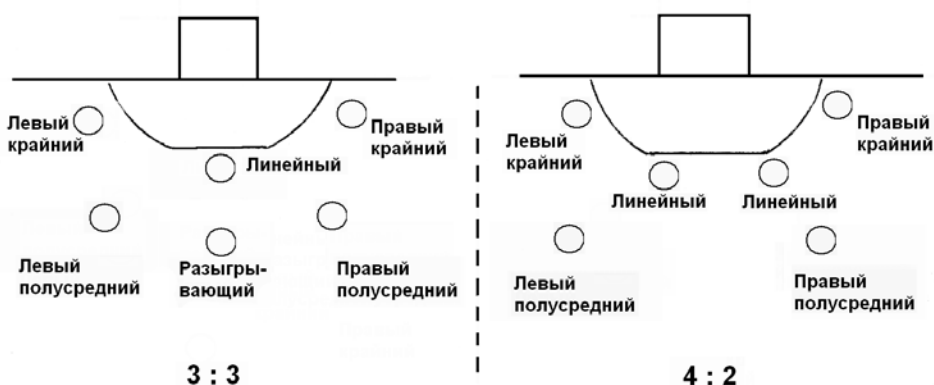


Рисунок 21. Основные варианты расстановки гандболистов при позиционном нападении.

В соответствии с занимаемой позицией в общей схеме атакующего построения команды, нападающие подразделяются на крайних, полусредних и

линейных. Каждому из названных амплуа присуще выполнение своих, достаточно чётко определённых игровых функций.

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

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

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

В позиционном нападении принято выделять три фазы развития атаки. Первая, включает в себя организованный переход команды на половину соперника и занятие игроками заранее предусмотренных позиций. Вторая, подразумевает развитие атаки, проведение серии взаимодействий или индивидуальных попыток создания благоприятной ситуации для атаки ворот. Третья, характеризуется непосредственным завершением атаки броском мяча в ворота соперника, обеспечением активной борьбы за возможный отскок мяча и готовностью не участвующих в заключительной фазе игроков к отходу на свою половину площадки для организации защиты собственных ворот. Действия игроков и траектории перемещения мяча в ходе позиционного нападения обусловлены подготовленностью гандболистов, складывающейся игровой ситуацией, применяемыми командой схемами ведения атаки.

Командная тактика обороны направлена на предотвращение создания соперником условий реальной возможности поражения ворот. Она включает в себя три основные системы защиты: зонную, персональную и смешанную. При зонной защите каждый из обороняющихся полевых игроков, располагаясь в определённом месте командного построения, контролирует конкретную часть территории перед вратарской площадкой и противодействует атакам нападающих соперника, находящихся в опекаемом секторе. Система персональной обороны характеризуется личной ответственностью каждого защитника за результативные атакующие действия конкретного нападающего соперников независимо от места их выполнения. Смешанная система – представляет собой сочетание предыдущих; часть обороняющихся придерживается принципа зонной защиты, а другая – играет персонально.

Зонная оборона имеет четыре основных варианта построения защитников: 6:0; 5:1; 4:2 и 3:3 (рис. 22). Первая цифра в наименовании варианта отображает число обороняющихся, располагающихся вдоль линии вратарской площадки; вторая – количество защитников, действующих несколько впереди, вдоль линии свободных бросков. В соответствии с занимаемой позицией в общей схеме оборонительного построения команды, защитники подразделяются на крайних, полусредних, центральных и передних. Соревновательная деятельность каждого из названных игровых амплуа имеет свои характерные особенности.

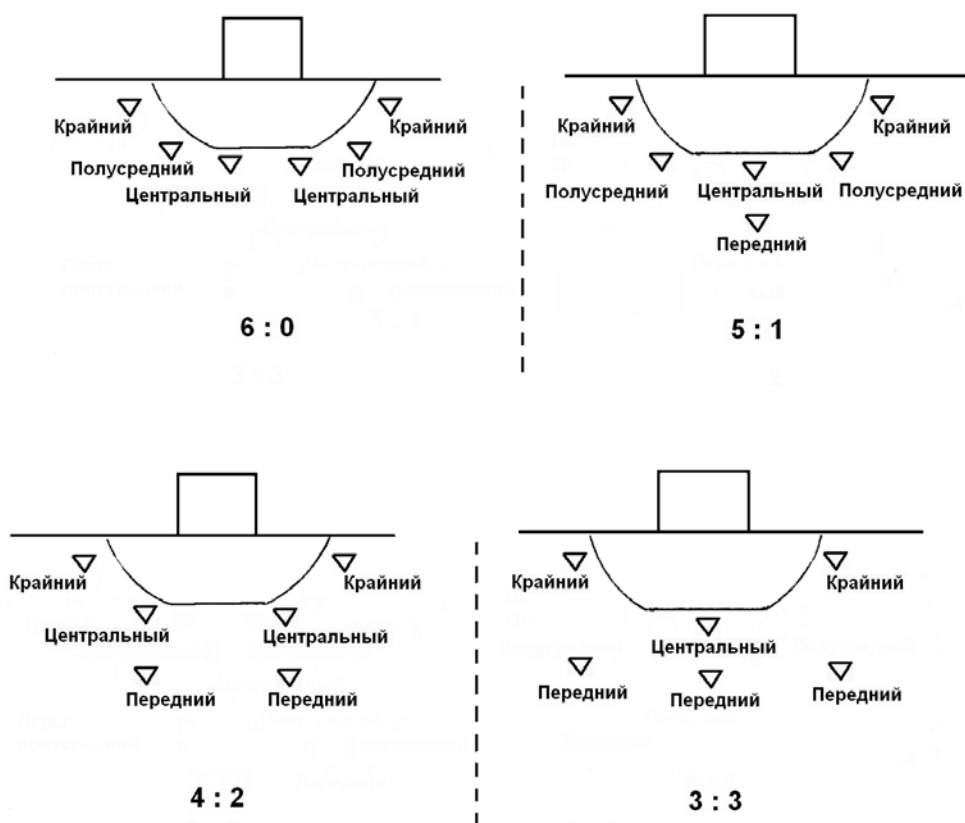


Рисунок 22. Основные варианты расстановки гандболистов при зонной защите.

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.

Персональная оборона (прессинг) – самая активная система защиты. Её суть состоит в препятствовании нападающим соперника свободного передвижения, получению мяча, его передаче и броску. Применение данной системы защиты обусловлено необходимостью быстрее овладения мячом вследствие неблагоприятного протекания матча. Она предъявляет чрезвычайно высокие требования к функциональной и технико-тактической подготовленности защитников, значительно расширяя пространственный диапазон их действий при одновременном сокращении времени на принятие рациональных решений в быстро изменяющейся игровой ситуации и их практическую реализацию. Поэтому в условиях соревновательной борьбы прессинг применяется лишь эпизодически.

Система персональной обороны имеет два основных варианта реализации: по всей площадке и на своей половине. В первом случае «разбор подопечных» осуществляется сразу после перехода мяча к сопернику. Во втором – гандболисты, после потери мяча, отходят к средней линии поля и при её переходе соперником приступают к персональной опеке нападающих.

В число основных вариантов смешанной обороны входят защитные построения: 5+1; 4+2 и 3+3. Начальная цифра в их наименовании характеризует число защитников, играющих в соответствии с принципами зонной обороны; а последующая – количество игроков, осуществляющих персональную опеку. При этом прессингующие защитники могут опекать подопечного нападающего плотно, т.е. препятствуя получению им мяча и полностью «выключая» его из игры в атаке; или не плотно, т.е. активно препятствуя лишь непосредственному участию опекаемого в завершении атак.

После овладения занимающимися навыками персональной опеки, групповых взаимодействий в различных фазах игры (при стремительном и позиционном нападении, личной и зонной защите), переходят к овладению командной тактикой. Овладение командной тактикой начинают ознакомлением занимающихся с ведущими вариантами расстановки игроков на площадке при позиционном нападении и зонной защите; с основными функциями гандболистов различных игровых амплуа. Сначала все обучающиеся знакомятся с игровыми взаимодействиями на каждой позиции, и лишь затем тренер-преподаватель распределяет их для игры на определённом месте. Ведущими средствами овладения командной тактикой служат теоретические занятия на макете площадки, регламентированные упражнения, выполняемые в соответствии со схемами взаимодействий, специальные игровые задания, учебные и официальные матчи.

#### 4.2. Учебно-тематический план

*Учебно-тематический план  
этапов подготовки с учетом соотношения видов спортивной подготовки в  
структуре учебно-тренировочного процесса*

Раздел	Тема	Этапы и годы подготовки				
		НП		УТ(ЭСС)		ССМ, %
		1 год, %	2 год, %	До 3 лет, %	Свыше 3 лет, %	
ОФП	Силовые способности	23-32	22-28	18-24	18-24	14-18
	Скоростные способности					
	Координационные способности					
	Общая выносливость					
	Гибкость					
СФП	Скоростная выносливость	14-18	14-18	16-21	16-21	17-21
	Силовая выносливость					
	Скоростно-силовые возможности рук (метания)					
	Скоростно-силовые возможности ног (прыжки)					
Специальные координационные возможности (точность передач, бросков мяча)						
Техническая подготовка	Стойка игрока	32-34	30-32	26-28	24-26	18-20
	Перемещения: ходьба, бег, прыжки					
	Ловля мяча: одной, двумя руками					
	Ведение мяча: одноударное, многоударное, выбрасывание мяча вперед					
	Передачи мяча: одной, двумя руками, скрытые					
	Броски мяча: сверху, сбоку, с отклонением					
	Блокирование: мяча, игрока					
Выбивание мяча						
Интегральная подготовка	Подвижные игры					
	Игра в мини-гандбол					
	Игра в пляжный гандбол					
	Односторонние и двусторонние учебные игры с заданием					
Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая	Индивидуальная:	13-21	13-21	14-18	14-18	17-23
	Нападения: выбор позиции, получение мяча, проходы, обыгрывания, передачи и броски					
	Защиты: выбор позиции, противодействие передачам,					



	обыгрыванию, броскам					
	Групповая:					
	Нападения: «стенка», «стяжка», скрестные перемещения, использование заслонов					
	Защиты: разбор игроков, подстраховка, переключение, просказывание, взаимодействие с голкипером					
	Командная:					
	Нападение: позиционное, стремительное					
	Защита: зонная, персональная, смешанная					
Инструкторская и судейская практика	Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; составление Положения о проведении соревнования; освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; составление конспекта учебно- тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей	-	-	1-3	2-4	2-4
Участие в соревнованиях	Контрольные, отборочные, основные соревнования и игры (по календарю спортивно-массовых мероприятий на учебно-тренировочный год)	-	4-6	7-10	7-12	10-14
Медицинские, медико- биологические, восстановительн ые мероприятия, тестирование и контроль	Сдача контрольно-переводных нормативов	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6
	Прохождение медицинского осмотра					
Самостоятельная работа	Упражнения по ОФП, СФП, игровые упражнения по заданию тренера- преподавателя	10-20	10-20	10-20	10-20	10-20

Таблица № 28

*Учебно-тематический план  
теоретической подготовки*

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки:</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	апрель	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	май	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	июнь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	август	Понятность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	сентябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	март-декабрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе:</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	январь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

специализации)	История возникновения олимпийского движения	февраль	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	май	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	июнь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	январь-ноябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	январь-ноябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	январь-ноябрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	январь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	февраль	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые

			качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	май	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	июнь-декабрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки обучающихся и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме лекций, бесед, непосредственно в процессе проведения учебно-тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических занятий.

Теоретические знания имеет определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «гандбол»**

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

**Этап начальной подготовки** – систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

**Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** – улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

**Этап совершенствования спортивного мастерства** – специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав спортивных сборных команд

Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Основной целью учреждения, является подготовка спортивного резерва, в связи с чем, для ее достижения на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

Программа предназначена для осуществления непрерывной подготовки обучающихся по гандболу на всех этапах спортивной подготовки.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение:

- определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие лиц, проходящих спортивную подготовку. Спортивный сезон начинается в январе и заканчивается в декабре;

- проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);

- формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, ноне более 1,5-кратного численного состава команды (18 человек);

- объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Учреждение проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учреждение определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

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

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **6.1. Материально-технические условия реализации программы.**

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно.

Обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

Медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица № 29

### **Минимальное обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

№ 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

### Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 30

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

Таблица № 31

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины «гандбол»									
1.	Бандаж защитный для вратаря	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
2.	Бандаж защитный для плеча	штук	на обучающегося	–	–	5	1	5	1
3.	Бандаж защитный для локтя	штук	на обучающегося	–	–	2	1	5	1
4.	Бандаж защитный для колена	штук	на обучающегося	–	–	2	1	5	1
5.	Бандаж защитный для спины	штук	на обучающегося	–	–	1	1	5	1
6.	Бандаж защитный для голеностопа	штук	на обучающегося	–	–	2	1	5	1
7.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
8.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
9.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1



10.	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
11.	Костюм спортивный (утепленный)	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
12.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
13.	Кроссовки для гандбола	пар	на обучающегося	–	–	2	1	4	1
14.	Наколенник защитный	штук	на обучающегося	–	–	2	1	2	1
15.	Налокотник защитный для вратаря	штук	на обучающегося	–	–	2	1	2	1
16.	Сумка большая спортивная	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
17.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
18.	Толстовка для вратаря	штук	на обучающегося	–	–	2	1	2	1
19.	Футболка гандбольная	штук	на обучающегося	–	–	4	1	4	1
20.	Шапка	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
21.	Шорты гандбольные тренировочный	штук	на обучающегося	–	–	2	1	2	1

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

Для решения задач, определенных Программой, МБУ ДО СШ «Виктория» МО ТР укомплектовано педагогическими, руководящими и иными работниками, имеющими среднее профессиональное или высшее образование и отвечающими квалификационным требованиям соответствующей должности, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональных стандартах.

Таблица № 32

Кадровые укомплектованность учреждения.

Деятельность работника	Кадровая укомплектованность	Этап спортивной подготовки (для специалистов непосредственно осуществляющих спортивную подготовку)	Количество работников
Административная (руководящие работники)	Директор		1
	Заместитель директора по МР		1
	Заместитель директора по СМР		1
Педагогическая	Тренер-преподаватель	НП, УТ(ЭСС)	1
	Инструкторы-методисты, включая старших		1

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-

преподаватели МБУ ДО СШ «Виктория» МО ТР не реже 1 раза в 3 года, проходят обучение по программам повышения квалификации в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

### **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

#### *I. Информационно-образовательные ресурсы:*

##### *Учебные:*

1. Официальный сайт Федерации гандбола России <https://rushandball.ru/>
2. Гандбол. <https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/gandbol/>
3. Азбука гандбола <https://www.youtube.com/watch?v=5BMsWzbfRcI>
4. Начальное обучение гандболу. Правила гандбола  
<http://detivsporte.ru/gandbol/nachalnoe-obuchenie-gandbolu-pravila-gandbola>

##### *Дидактические:*

1. Самоучитель по гандболу. Бросок с края  
<https://www.youtube.com/watch?v=mkZR6yLjzB0>
2. Гандбол в России. Лига Чемпионов  
[https://news.sportbox.ru/Vidy\\_sporta/Gandbol\\_s](https://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/Gandbol_s)

##### *Контрольные и контрольно-измерительные:*

1. Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
2. Вопросы по видам подготовки, не связанные с физическими нагрузками

#### *II. Учебно-методические ресурсы:*

##### *Методические пособия:*

1. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ, - М.: Советский спорт. 2022
2. Игнатьева В.Я., Портнов Ю.М. Гандбол: учебник для физкультурных вузов. -М.: ФОН. 2019
3. Игнатьева В.Я. Азбука спорта. Гандбол. - М.: ФиС.2018
4. Игнатьева В.Я., Гусев А.В., Петрачева И.В. Подготовленность гандбольных вратарей женщин. - М.: Союз гандболистов России.2019
5. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Травматизм гандболисток высокой квалификации в годичном цикле подготовки. - М.: Союз гандболистов России. 2022
6. Клусов Н.П. Тактика гандбола. - М.: Просвещение. 2019
7. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. -М.: Терра-спорт.2022
8. Материалы Союза гандболистов России (Положение о соревнованиях чемпионата России). 2021
9. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.:Спортакадемпресс.2020
10. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» для тренировочного этапа. Методическое пособие. Автор-разработчик: Игнатьева В.Я. – М.: ФГБУ ФЦПСР.2020

*III. Интернет-ресурсы:*

1. Министерство спорта Российской Федерации  
<http://www.minsport.gov.ru>
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края  
<https://kubansport.krasnodar.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>