

ПРИНЯТО
на заседании тренерского совета
отделения гандбола.
Протокол № 5 от 29.08.2021



УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБОУ ДО ДЮСШ № 2 г.Зеи
№ 174 од от 30.08.2021г.

**ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЗЕИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Детско-юношеская спортивная школа № 2 города Зеи»**

**Дополнительная образовательная
общеразвивающая программа по гандболу
(спортивно-оздоровительный этап)**

Срок реализации программы: 10 лет
Возраст детей: 7-9 лет
Автор программы: методист
МБОУ ДО ДЮСШ № 2 г.Зеи
Стрюкова Елена Викторовна

г.Зея
2021 год

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1. Пояснительная записка..... | 3 |
| 1.1. Нормативно-правовые акты, регламентирующие деятельность по подготовке спортсменов..... | 3 |
| 1.2. Ориентация программы..... | 4 |
| 1.3. основополагающие принципы..... | 4 |
| 1.4. Освоение программы..... | 5 |
| 2. Учебно-тематический план..... | 5 |
| 3. Содержание изучаемого курса..... | 6 |
| 4. Методическое обеспечение..... | 12 |
| 4.1. Теоретическая подготовка..... | 13 |
| 4.2. Физическая подготовка..... | 15 |
| 4.3. Техническая подготовка..... | 23 |
| 4.4. Тактическая подготовка..... | 27 |
| 5. Контрольные испытания..... | 28 |
| 6. Список используемой литературы..... | 31 |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа предназначена для тренеров-преподавателей Муниципального бюджетного образовательного учреждения Дополнительного образования детей Детско-юношеской спортивной школы № 2 города Зеи, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта (гандбол). Она раскрывает весь комплекс параметров обучения и тренировки в спортивной школе и является документом, регламентирующим образовательную, тренировочную и воспитательную работу.

При разработке программы использованы передовой опыт обучения и тренировки гандболистов, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации теории и методики физического воспитания, спортивной медицины, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

В основу программы положены нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность детско-юношеских спортивных школ, основополагающие принципы физического воспитания и спортивной подготовки подрастающего поколения, результаты современных научных исследований и передовой опыт спортивной практики.

1.1. Нормативно-правовые акты, регламентирующие деятельность по подготовке спортсменов служат:

- «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта гандбол» (пр. Минспорта России от 30.08.2013г., № 679);
- Постановление Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 № 966 «О лицензировании образовательной деятельности»;
- 273-ФЗ от 29.12.2012 г. « Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрирован Минюстом России 27 ноября 2013 г. Регистрационный № 30468);
- Постановление Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 № 966 «О лицензировании образовательной деятельности»;
- 273-ФЗ от 29.12.2012 г. « Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ № 1125 от 27.12.2013г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуре и спорта».

1.2. Программа ориентирована на формирование: личностных характеристик учащихся:

- готовности и способности обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- высокой мотивации к обучению, спортивному совершенствованию и целенаправленной познавательной деятельности;
- владение системой значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознании;
- способности ставить цели и строить жизненные планы;
- осознания российской идентичности в поликультурном социуме;

предметных (профессиональных) характеристик:

- умения использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приёмами и двигательными действиями гандбола; активное применение их в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

1.3. Основополагающими принципами подготовки служат:

- комплексность, предусматривающая тесную взаимосвязь всех компонентов учебно-тренировочного процесса (физической, технической, тактической, игровой и теоретической подготовок, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- преемственность, определяющая последовательность изложения программного материала, постановку задач подготовки, использования средств и методов подготовки, применения объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, динамику показателей физической и технико-тактической подготовленности;
- вариативность, предполагающая использование широкого и разнообразного набора физических упражнений и тренировочной нагрузки для решения задач разностороннего физического воспитания и спортивной подготовки;

– возрастная адекватность физкультурно-спортивной деятельности, обуславливающая соответствие применяемых средств и методов подготовки морфо-функциональным и психическим возможностям воспитанников.

1.4. Освоение программы направлено на достижение следующих целей:

– привлечение к занятиям физическими упражнениями детей, подростков и молодежи и проведение данных занятий для достижения физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно-полезной деятельности и дальнейшим занятиям спортом;

– формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями общей и специальной гандбольной направленности;

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

– освоение знаний о ценностях физической культуры и гандбола как вида спорта, их роли в формировании здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности;

– приобретения навыков образовательной, тренировочной, соревновательной, инструкторской и судейской деятельности в гандболе;

– подготовку резерва для комплектования групп, осуществляющих предпрофессиональную и спортивную подготовку.

Общая направленность многолетней подготовки характеризуется:

– соблюдением рациональной последовательности этапов обучения приемам игры: ознакомление, изучение, совершенствование;

– расширением вариативности используемых игровых приемов и взаимодействий;

– увеличением доли соревновательных упражнений в процессе подготовки;

– повышением интенсивности занятий.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

На протяжении всего периода обучения в спортивно-оздоровительных группах гандболисты проходят несколько этапов, на каждом из которых предусматривается решение определённых задач:

– Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.

– Утверждение здорового образа жизни.

– Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

– Овладение основами гандбола.

| № п/п | Разделы и параметры подготовки | Спортивно-оздоровительный этап |
|-------|-----------------------------------|--------------------------------|
| 1. | Кол-во учебных недель | 40 |
| 2. | Кол-во часов в неделю | 6 |
| 3. | Теоретическая подготовка | 8 |
| 4. | Практические занятия: | |
| | Общая физическая подготовка | 56 |
| | Специальная физическая подготовка | 30 |
| | Техническая подготовка | 72 |
| | Тактическая подготовка | 24 |
| | Игровая подготовка | 38 |
| 5. | Контрольные и календарные игры | 6 |
| 6. | Контрольные испытания | 6 |
| | ВСЕГО ЧАСОВ: | 240 |

Соотношение всех видов подготовки

| Вид подготовки | Спортивно-оздоровительный этап |
|------------------|--------------------------------|
| ОФП | 25 |
| СФП | 16 |
| Техническая | 21 |
| Тактическая | 15 |
| Игровая | 17 |
| Соревновательная | 6 |
| Всего: | 100 % |

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и игровую (игровую в тренировке).

3. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

Весь период обучения в соответствии с действующей в системе образования возрастной градацией условно подразделяется на три уровня подготовки. Первый, продолжительностью в три года, включает в себя период обучения учащихся в начальных классах который имеет организационно-методические особенности (табл. 1-3) и направлен на решение определенных задач.

Приоритетными задачами в течение первого уровня подготовки служат:

- укрепление здоровья и компенсация дефицита двигательной активности;
- привлечение к систематическим занятиям физическими упражнениями и гандболом в частности максимального числа детей и формирование здорового образа жизни;
- обеспечение поступательного всестороннего и гармонического физического развития детей;

– расширение диапазона двигательных умений и навыков, овладение элементами гандбола.

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

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

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

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

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

Таблица 1

Уровни подготовки, возраст занимающихся, наполняемость групп

| Уровни подготовки | Год обучения | Возраст (лет) | Минимальная наполняемость групп (кол-во человек) |
|-------------------|--------------|---------------|--|
| 1 | 1 | 8 | 18 |
| | 2 | 9 | 18 |
| | 3 | 10 | 17 |

Таблица 2

Режимы учебно-тренировочной работы на различных этапах подготовки юных гандболистов

| Уровень подготовки | Год обучения | Кол-во тренировочных часов | | Число занятий в неделю | Максимальная продолжительность занятия (час/мин) | Число соревнований |
|--------------------|--------------|----------------------------|----------|------------------------|--|--------------------|
| | | В год | В неделю | | | |
| I | 1 | 240 | 6 | 3 | 2/90 | 1-2 |
| | 2 | 240 | 6 | 3 | 2/90 | 1-2 |
| | 3 | 240 | 6 | 3 | 2/90 | 2 |

Таблица 3

Примерный учебный план подготовки юных гандболистов

| Вид подготовки | Уровень подготовки | | |
|--|--------------------|------------|------------|
| | 1 | | |
| | 1 | 2 | 3 |
| Теоретическая | 8 | 8 | 8 |
| Физическая: | 100 | 100 | 100 |
| - общая | 80 | 80 | 80 |
| - специальная | 20 | 20 | 20 |
| Техническая | 50 | 50 | 50 |
| Тактическая | 20 | 20 | 20 |
| Игровая | 40 | 36 | 32 |
| Контрольные и календарные игры (кол-во / часы) | 6/12 | 8/16 | 10/20 |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - |
| Контрольные испытания | 10 | 10 | 10 |
| Учебно-тренировочные / учебно-оздоровительные сборы (кол-во) | -/1 | -/1 | -/1 |
| Общее кол-во часов | 240 | 240 | 240 |

Примечание:

Контрольные и календарные игры на первом уровне подготовки – мини-гандбол.

Обязательный минимум содержания общеразвивающей программы (видов подготовки)

Содержание теоретической подготовки

Таблица 4

Примерный тематический план теоретической подготовки

| Тема | Уровень подготовки | | |
|------|--------------------|---|---|
| | 1 | | |
| | 1 | 2 | 3 |
| | | | |

| Тема | Уровень подготовки | | |
|---|--------------------|----------|----------|
| | 1 | | |
| | 1 | 2 | 3 |
| Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека, профилактики наркомании и вредных привычек (табакокурения, алкоголизма и др.) | 1 | 1 | 1 |
| Состояние и развитие гандбола в России и мире | 1 | 1 | 1 |
| Профилактика травматизма, гигиенические требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде | 1 | 1 | 1 |
| Двигательные умения и навыки, физические качества, физическая нагрузка | 1 | 1 | 1 |
| Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств | - | - | - |
| Контроль физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, техники выполнения упражнений и режимов физической нагрузки | 1 | 1 | 1 |
| Основы техники и тактики гандбола | 1 | 1 | 1 |
| Правила игры в классическом, мини- и пляжном гандболе | 1 | 1 | 1 |
| Установка на игру и разбор ее результатов | 1 | 1 | 1 |
| Всего | 8 | 8 | 8 |

Содержание физической подготовки

Таблица 5

Примерный тематический план физической подготовки

| Раздел, тема | Уровень подготовки | | | Раздел, тема | Уровень подготовки | | |
|-------------------------------|--------------------|-----------|-----------|--|--------------------|-----------|-----------|
| | 1 | 2 | 3 | | 1 | 2 | 3 |
| Общая физическая подготовка: | 90 | 90 | 90 | Специальная физическая подготовка | 30 | 30 | 30 |
| - силовые способности | 15 | 15 | 15 | - скоростная выносливость | - | - | - |
| - скоростные способности | 10 | 10 | 10 | - силовая выносливость | - | - | - |
| - координационные способности | 25 | 25 | 25 | - скоростно-силовые возможности рук (метания) | 10 | 10 | 10 |
| - общая выносливость | 20 | 20 | 20 | - скоростно-силовые возможности ног (прыжки) | 10 | 10 | 10 |
| - гибкость | 20 | 20 | 20 | - специальные координационные возможности (точность) | 10 | 10 | 10 |

| | | | | | | | |
|--------|--|--|--|------------------------|------------|------------|------------|
| | | | | передач, бросков мяча) | | | |
| Всего: | | | | | 120 | 120 | 120 |

Содержание технической подготовки

Таблица 6

Примерный тематический план технической подготовки

| Раздел, тема | Уровень подготовки | | |
|-----------------------|--------------------|-----------|-----------|
| | 1 | 2 | 3 |
| Стойка игрока | 5 | 5 | 5 |
| Перемещения: | 15 | 15 | 15 |
| - ходьба | 5 | 5 | 5 |
| - бег | 5 | 5 | 5 |
| - прыжки | 5 | 5 | 5 |
| Ловля мяча: | 15 | 15 | 15 |
| - двумя руками | 15 | 15 | 15 |
| Ведение мяча: | 5 | 5 | 5 |
| - одноударное | 5 | 5 | 5 |
| Передачи мяча: | 20 | 20 | 20 |
| - двумя руками | 10 | 10 | 10 |
| - одной рукой: | 10 | 10 | 10 |
| Броски мяча: | 10 | 10 | 10 |
| - сверху | 10 | 10 | 10 |
| Всего | 70 | 70 | 70 |

Изучение конкретного технического приёма предполагает последовательное прохождение четырёх этапов обучения:

- 1) ознакомления с приёмом;
- 2) практического разучивания приёма в облегчённых, специально созданных условиях;
- 3) совершенствования выполнения приёма в разнообразных, в том числе и усложнённых условиях;
- 4) реализации изучаемого приёма в игровых условиях (табл. 7).

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

Таблица 7.

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 матчах. |

Содержание тактической подготовки

Таблица 8

Примерный тематический план тактической подготовки

| Раздел тактики | Уровень подготовки | | |
|-------------------------------|--------------------|-----------|-----------|
| | 1 | 2 | 3 |
| Индивидуальная: | 12 | 12 | 12 |
| Нападения: | 8 | 8 | 8 |
| - выбор позиции | 3 | 3 | 3 |
| - получение мяча | 2 | 2 | 2 |
| - проходы и обыгрывание | 1 | 1 | 1 |
| - передачи мяча | 2 | 2 | 2 |
| Защиты: | 4 | 4 | 4 |
| - выбор позиции | 2 | 2 | 2 |
| - противодействия передачам | 1 | 1 | 1 |
| - противодействия обыгрыванию | 1 | 1 | 1 |
| Групповая: | 4 | 4 | 4 |
| Нападения: | 2 | 2 | 2 |
| - «стенка» | 2 | 2 | 2 |
| Защиты: | 2 | 2 | 2 |
| - разбор игроков | 2 | 2 | 2 |
| Командная: | 4 | 4 | 4 |
| Нападение: | 2 | 2 | 2 |
| - позиционное | 1 | 1 | 1 |
| - стремительное | 1 | 1 | 1 |
| Защита: | 2 | 2 | 2 |
| - персональная | 2 | 2 | 2 |
| Всего | 20 | 20 | 20 |

Содержание игровой подготовки

Таблица 9

Примерный тематический план игровой подготовки

| Раздел | Уровень подготовки | | |
|----------------|--------------------|-----------|-----------|
| | 1 | 2 | 3 |
| Подвижные игры | 30 | 26 | 20 |
| Мини-гандбол | 10 | 10 | 5 |
| Всего | 40 | 36 | 32 |

Выбор игры обуславливается поставленными задачами, возрастными особенностями контингента, количеством занимающихся, уровнем их подготовленности, условиями проведения. Предварительное разъяснение относительно содержания игровой деятельности должно содержать: название игры, роль играющих и места их расположения, цель и ход игры, а также основные правила. Каждая игра требует объективного и беспристрастного судейства. Дозировка нагрузки во время игры осуществляется использованием кратковременных перерывов, увеличением или уменьшением размеров площадки, числа играющих, преодолеваемых дистанций, количества используемого инвентаря.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочного процесса и соревнований.

Тренировочные занятия служат основной формой спортивной подготовки гандболистов. Они проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, а их продолжительность на данном этапе, колеблется от 45 до 90 минут. Каждое занятие должно иметь трехчастную структуру: вводно-подготовительную, основную и заключительную части.

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

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

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

Моторная плотность тренировочных занятий на спортивно-оздоровительном этапе должна составлять не менее 50%.

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

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

К занятиям и участию в соревнованиях допускаются спортсмены:

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

Во время тренировочных занятий спортсменам следует:

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

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

4.1. Теоретическая подготовка.

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека, профилактики наркомании и вредных привычек (табакокурения, алкоголизма и др.)

Понятия «физическая культура», «спорт», «здоровье», «образ жизни». Физическая культура как компонент общей культуры. Социальные функции спорта. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках. Возможности их развития и совершенствования средствами гандбола. Негативное влияние наркотических средств, табака и алкоголя на темпы развития и эффективность функционирования систем организма.

Состояние и развитие гандбола в России и мире

История возникновения и развития гандбола и его разновидностей (мини- и пляжного) в мире. Гандбол на Олимпийских играх. Современное состояние и тенденции развития игры. Появление и развитие гандбола в России. Достижения российских спортсменов на международной арене. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных, юниорских и клубных команд в международных соревнованиях. Проблемы гандбола России и перспективы их разрешения. Появление и развитие гандбола на Кубани. Спортивные достижения Кубанских клубов. Международные, федеральные и региональные органы управления развитием гандбола.

Профилактика травматизма, гигиенические требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде

Правила поведения на занятиях и во время соревнований. Разминка гандболиста, ее содержание, продолжительность и последовательность выполнения упражнений. Спортивный инвентарь, оборудование, тренажеры. Устройство, установка, правила использования. Площадки для игры в классический, мини- и пляжный гандбол. Гигиенические и противопожарные требования к покрытию, освещению и оборудованию. Спортивная экипировка для занятий в закрытых помещениях и на открытых площадках.

Понятие о гигиене и санитарии. Влияние на организм занимающихся различных гигиенических и естественно-средовых факторов. Гигиенические требования к местам занятий и соревнований, одежде и обуви занимающихся. Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний. Гигиена питания. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности спортсменов.

Двигательные умения и навыки, физические качества, физическая нагрузка

Двигательные умения и навыки: значение терминов, физиологические механизмы и закономерности формирования. Физические способности и физические качества. Понятие силы. Строение и функции мышц. Сила: статическая, динамическая, взрывная (скоростно-силовая). Понятие быстроты. Двигательная реакция. Быстрота одиночного движения. Частота движений. Понятие гибкости. Подвижность в суставах и факторы ее лимитирующие. Понятие ловкости (координационных способностей). Виды проявления ловкости (равновесие, точность, время овладения движением). Утомление и его типы. Понятие выносливости. Физиологическая основа выносливости. Общая и специальная выносливость. Понятие нагрузки. Тренировочные и соревновательные нагрузки гандболистов. Классификация

нагрузок М.А. Годика (специализированность, направленность, координационная сложность, величина). Компоненты нагрузки (характер упражнений, интенсивность их выполнения, продолжительность работы, длительность и характер интервалов отдыха).

Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств

Дидактические принципы обучения (сознательности, активности, доступность, систематичность, наглядность и др.). Этапы овладения приемами игры и их характеристика. Методы и средства обучения игре. Характеристика и классификация физических упражнений. Физиологические механизмы и закономерности воспитания физических качеств. Средства и методы воспитания силовых, скоростных, координационных способностей, гибкости и выносливости.

Контроль физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, техники выполнения упражнений и режимов физической нагрузки

Виды контроля: оперативный, текущий, этапный. Диагностика физического развития и функционального состояния. Двигательные тесты и процедура тестирования физической подготовленности. Значение и содержание врачебного контроля. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Содержание и методика ведения дневника самоконтроля. Критерии физического развития, функционального состояния, физической подготовленности и техники выполнения упражнений. Нормативные требования к функциональному состоянию и физической подготовленности гандболистов на различных этапах становления спортивного мастерства. Параметры и методика регистрации выполняемой физической нагрузки.

Основы техники и тактики гандбола

Техника гандбола и ее классификация. Техника выполнения игровых приемов. Структура и биомеханические характеристики приемов игры. Разнообразие и надежность техники. Просмотр кинограмм и видеозаписей выполнения приемов игры. Понятие, элементы и содержание тактики. Понятие игровой ситуации и их градация. Структура тактического действия. Классификация тактики. Оптимальные линии поведения в стандартных ситуациях. Основные тактические взаимодействия в нападении и защите. Расстановки и функции игроков в гандболе. Просмотр видеозаписей игры высококвалифицированных команд.

Правила игры в классическом, мини- и пляжном гандболе

Основные правила классического гандбола. Продолжительность игры для разных возрастных групп. Требования к экипировке и внешнему виду играющих. Игра мячом. Борьба с соперником. Наказание за нарушение правил игры. Правила выполнения бросков (начального, углового, бокового, свободного, штрафного). Игра голкипера. Правила замены игроков. Основные правила мини-гандбола. Основные правила пляжного гандбола.

Установка на игру и разбор ее результатов

Особенности состава и соревновательной деятельности команды соперника. Используемые им атакующие и оборонительные построения и взаимодействия. Специфика игры ведущих игроков соперника. Рациональные пути противодействия успешной игре конкретной команде соперника и отдельным ее игрокам. Исходные и возможные тактические построения и взаимодействия в конкретном матче. Игровые задания отдельным игрокам команды. Анализ выполнения игроками и командой полученных заданий (включая статистический). Степень реализации собственного игрового потенциала. Оценка достигнутых результатов.

4.2. Физическая подготовка

Воспитание силовых способностей

Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направлены стимулируют увеличение степени напряжения мышц. Такие средства называются силовыми. Они условно подразделяются основные и дополнительные. В число основных средств воспитания 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 увеличиваются 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.

Силовые упражнения могут занимать всю основную часть занятия, если воспитание 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.

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 спортсменами 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. В физиологическом плане суть метода 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.

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 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 он составляет 0,75 – 1,15 м; а для школьников и начинающих спортсменов – 0,25 – 0,5 м.

Метод статических (изометрических) усилий. В зависимости от задач, решаемых при воспитании 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 воспитании 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 меньшее время, чем после динамических упражнений.

Статодинамический метод характеризуется последовательным сочетанием в упражнении двух режимов работы мышц – изометрического и динамического. Для воспитания 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 воспитывать 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 их выполнения на станциях зависят от задач, решаемых в тренировочном процессе, возраста, пола и подготовленности занимающихся. Комплекс упражнений с использованием непредельных 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 воспитание 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).

Воспитание скоростных способностей

Средствами воспитания 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 воспитания скоростных способностей служат:

- методы строго регламентированного упражнения;
- соревновательный метод;
- 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 воспитания скоростных способностей предполагает отсутствие утомления, вызванного предыдущей двигательной деятельностью. Должная степень восстановления достигается определенной продолжительностью пауз отдыха, представленных в таблице 10.

Таблица 10

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 |

Воспитание координационных способностей

Основными средствами воспитания 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 воспитания 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 воспитания 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 воспитания 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.

Воспитание различных видов выносливости

Развитие выносливости связано с увеличением диапазона физиологических резервов и возможностей 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 воспитания 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.

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 (фарт-лек, 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.

Воспитание гибкости

Средствами воспитания 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.

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.

Воспитание 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 (табл. 11).

Таблица 11

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

| Сустав | Возраст (лет) | Стадия поддержания подвижности |
|---------------|---------------|--------------------------------|
| | 7-10 | |
| Позвоночник | 20-30 | 40-50 |
| Тазобедренный | 15-25 | 30-40 |
| Плечевой | 15-25 | 30-40 |
| Лучезапястный | 15-25 | 20-25 |
| Коленный | 10-15 | 20-25 |
| Голеностопный | 10-15 | 10-15 |

Упражнения на гибкость рекомендуется включать в водную (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.

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 воспитания на начальном этапе работы и для поддержания уже достигнутого уровня. Двухмесячный перерыв в занятиях ухудшает подвижность в суставах на 10-12%.

4.3. Техническая подготовка

Ведущим средством обучения являются физические упражнения – двигательная активность занимающихся, 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 при обучении и совершенствовании 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.

Обучение гандболу начинается с изолированного изучения основных игровых приёмов. Причём овладение приёмами игры в нападении предшествует изучению защитных; приёмами без мяча – приёмами с мячом. Однако это не значит, что для перехода к обучению защитным приёмам необходимо овладеть всеми приёмами игры в нападении.

Обучение гандболу 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.

Перемещениям гандболиста обучают в следующей последовательности: ходьба, бег, прыжки. Каждый вариант перемещения изучается в отдельности и в различных сочетаниях. На оздоровительном этапе все перемещения выполняются в медленном темпе, что облегчает формирование верных двигательных ощущений у занимающихся.

Ходьба изучается в следующей последовательности: обычная, с изменением направления, приставными шагами, спиной вперёд. В ходе выполнения занимающимся 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.

При обучении 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.

Обучение ловле мяча начинается с выполнения упражнений, направленных на воспитание ”чувства мяча”, в которых мяч используется в качестве снаряда. Ведущая цель таких практических заданий заключается в привыкании занимающихся 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 перекалывания и жонглирования мячом на месте и в движении.

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

В процессе обучения ловле и передачам 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 занимающихся, количеством мячей и характером предлагаемого упражнения.

Из большого числа специальных упражнений, направленных на обучение 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 2.2 и 2.4., передавший мяч может препятствовать выполнению последующей передачи;

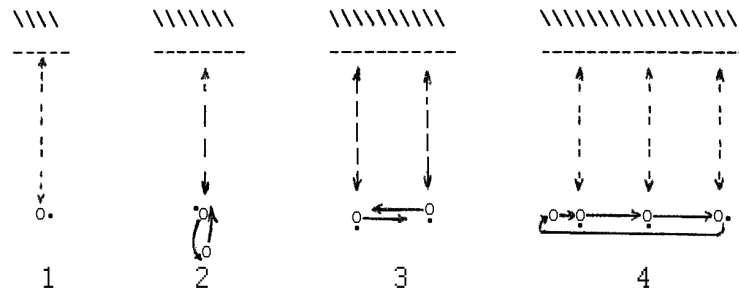


Рисунок 1. Упражнения с передачами и ловлей мяча у стены.

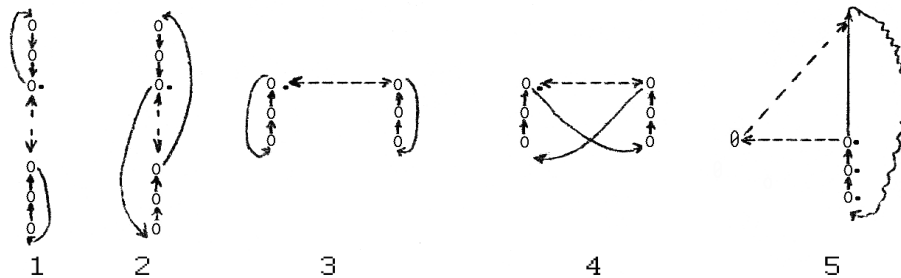


Рисунок 2. Упражнения с передачами мяча в колоннах.

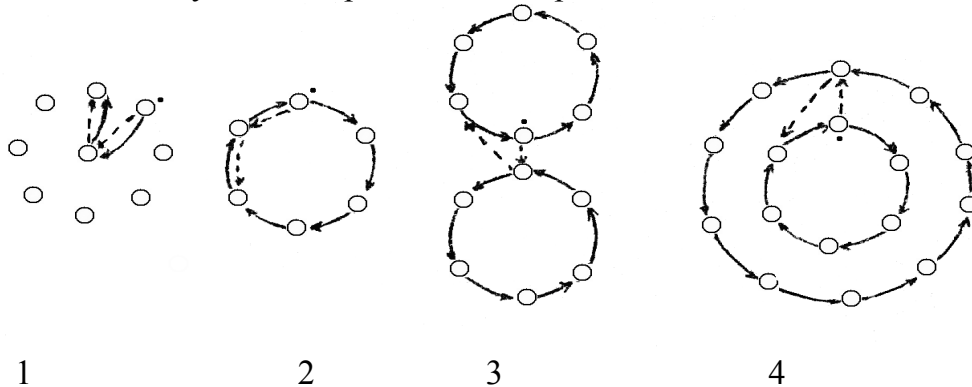


Рисунок 3. Упражнения с передачами мяча и ловлей мяча в кругу.

– передачи и ловля мяча при построении в круг (рис. 3). Упражнения 3.2 и 3.4 можно выполнять с двумя и более мячами;

– передачи и ловля мяча при построении в "квадрат" (рис. 4). Упражнение 4.3 выполняется двумя мячами, 4.1 и 4.2 – одним или двумя мячами;

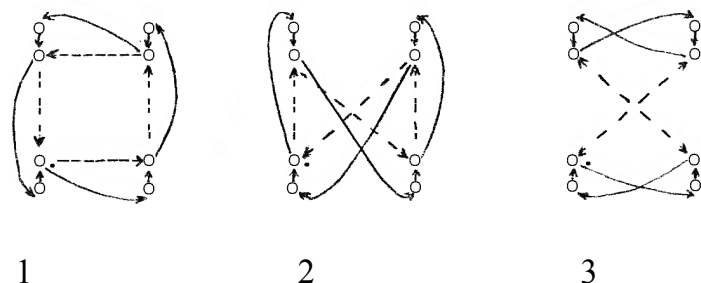


Рисунок 4. Упражнения с передачами и ловлей мяча в "квадрате".

– специальные подвижные игры ("Борьба за мяч", "Мяч капитану", "Пятнашки мячом" и т.п.) и эстафеты.

Рациональная последовательность обучения способам ведения мяча следующая: одноударное, многоударное. Эти способы сначала изучаются на месте, затем в движении. Примерами специальных упражнений с ведением мяча могут служить:

- ведение мяча: стоя на месте, со зрительным контролем и без;
- ведение мяча при одновременном перемещении шагом, бегом;
- ударами кистью руки по лежащему на площадке мячу поднять его и выполнять ведение;
- одновременное ведение двух мячей на месте;
- подбрасывание мяча вверх и вверх - вперёд на различное расстояние;
- специальные подвижные игры (“Пятнашки с ведением“, “Сохрани мяч“, “Вызов номеров с ведением“ и т.п.) и эстафеты.

Обучение броскам мяча в ворота производится в последовательности: броски мяча сверху, сбоку. Сначала каждый из способов завершения атаки изучается на месте, затем после разбега, в движении шагом и бегом, а в заключение - в прыжке. На первых этапах обучения основное внимание уделяется правильному расположению мяча при замахе. Сначала все броски производятся в стену с расстояния, обусловленного возрастом и уровнем подготовленности занимающихся (как правило, оно составляет 4 – 6 метров).

Значительная роль при обучении броскам 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 до 1 кг.);
- имитационные движения броска с амортизационной резиной, один конец которой удерживается в руке, а другой закрепляется сверху-сзади или внизу-впереди;
- метание теннисного мяча, гимнастической палки;
- игра в кегли.

4.4. Тактическая подготовка.

Обучение тактике гандбола должно начинаться с общего ознакомления с игрой: её основными правилами, стоящими перед играющими задачами, ведущими игровыми приёмами.

Первоначально обучают выбору места для получения мяча и целесообразным способам 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. 5).

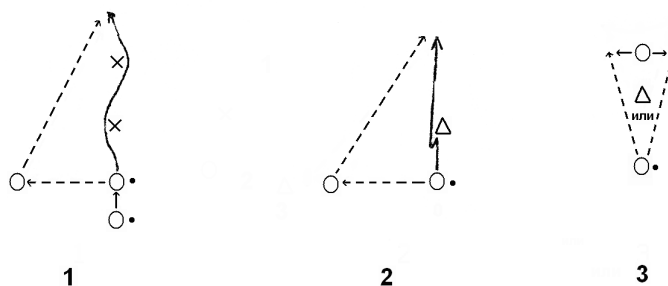


Рисунок 5. Упражнения с выходом для получения мяча.

2. Подвижная игра “Борьба за мяч“ 2 x 2 на ограниченной площади.

Обучение тактике броска мяча в ворота осуществляется в последовательности: завершение атак в единоборстве с вратарём, затем преодоление различных противодействий защитника. В основе используемых при этом специальных упражнений должен лежать принцип игрового единоборства с постепенным ограничением вариантности в применяемых соперником способах противодействия.

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

5. Контрольные испытания

Педагогический контроль является неотъемлемой частью эффективного управления подготовкой процессом обучения. Под ним понимается система мероприятий, направленных на получение показателей, характеризующих уровень различных сторон подготовленности занимающихся.

В практике основным методом контроля служит тестирование, т.е. выполнение воспитанниками специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата.

Программы тестирования общей физической подготовленности воспитанников различного пола и возраста представлены в таблице 12.

Таблица 12

Программы тестирования общей физической подготовленности обучающихся

| 1 уровень подготовки, 1-3 года обучения | | | |
|---|--------------------------|---|---|
| № п/п | Двигательные способности | Двигательные задания | |
| | | мальчики | девочки |
| 1 | Силовые | Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз) | Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз) |
| 2 | Скоростные | Бег 30 м (с) | Бег 30 м (с) |
| 3 | Координационные | Челночный бег 50 м (с) | Челночный бег 50 м (с) |
| 4 | К общей выносливости | Передвижение (ходьба + бег) 1200 м (с) | Передвижение (ходьба + бег) 1200 м (с) |
| 5 | К гибкости | Наклон вперед, стоя (см) | Наклон вперед, стоя (см) |

| | | | |
|---|-------------------|---|---|
| 6 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (см) | Прыжок в длину с места (см) |
| | | Бросок н/мяча (1кг) двумя из-за головы, сидя (см) | Бросок н/мяча (1кг) двумя из-за головы, сидя (см) |

Методика выполнения двигательных заданий при проведении мониторинга общей физической подготовленности учащихся ДЮСШ
Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)

В висе на перекладине (хват сверху, руки прямые) выполнить возможно большее число подтягиваний. Подтягивания должны выполняться сгибанием рук до появления подбородка над перекладиной без рывков и махов. Тренер-преподаватель, стоя рядом, подсчитывает количество правильно выполненных движений. Если попытка выполнена правильно, то он называет номер очередного подтягивания; если попытка выполнена неверно, то он произносит «Не считать!».

Подтягивание на низкой перекладине (мальчики и девочки)

В висе лежа на низкой перекладине (хват сверху, руки прямые, туловище и ноги выпрямлены, ноги упираются в стену) выполнить возможно большее число подтягиваний. Подтягивания должны выполняться сгибанием рук до касания грудной клеткой перекладины без рывков, колебательных движений туловищем, сгибанием ног. Тренер-преподаватель, стоя рядом, подсчитывает количество правильно выполненных движений. Если попытка выполнена правильно, то он называет номер очередного подтягивания; если попытка выполнена неверно, то он произносит «Не считать!».

Бег 30 м (мальчики и девочки)

Упражнение может выполняться с «высокого» или «низкого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией (либо принимают положение «низкого» старта). По команде «Внимание!» - прекращают движения (при «низком» старте принимают соответствующее положение). По команде «Марш!»- начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с. Выполняется две попытки с временным интервалом не менее 5 минут. Регистрируется сумма времени двух попыток.

Челночный бег 50м (мальчики и девочки)

Старт с линии ворот. По сигналу спортсмен выполняет ускорение до линии вратарской площади, после касания ее ногой возвращение к месту старта. Затем ускорение до линии свободных бросков и возврат к месту старта. Затем ускорение до центральной линии. Задание считается выполненным при преодолении спортсменом всей дистанции, каждый раз касаясь ногой соответствующей линии. Измерение производится с точностью до 0,1с.

Передвижение 1200 и 1800 м (мальчики и девочки)

Передвижение на указанные дистанции выполняется с высокого старта по периметру гандбольной площадки или по легкоатлетической дорожке стадиона. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией и прекращают все движения. По команде «Марш!» участники начинают забег, который проводится по общей дорожке. Во время забега запрещено заступание за

«бровку». Результат фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с.

Наклон вперед, стоя (мальчики и девочки)

На скамейке, стуле (или другой опорной поверхности не ниже 20-30см) закреплена линейка, при этом нулевая отметка совмещена с местом опоры. Учащийся становится у края опоры в положение пятки вместе, носки врозь и выполняет наклон вперед с выпрямленными в коленях ногами, стараясь коснуться линейки как можно ниже с фиксацией согнутого положения на 1-2с. Результаты ниже нулевой отметки засчитываются со знаком «+», а выше нулевой отметки – со знаком «-». Тест выполняется после предварительной разминки. Измерение производится с точностью до 1см.

Прыжки в длину с места (мальчики и девочки)

По команде тренера-преподавателя обучающийся подходит к линии и встает перед ней, не касаясь ее носками ног. Затем, отводя руки назад, одновременно сгибая ноги в коленях, отталкивается обеими ногами, совершая прыжок вперед. После выполнения прыжка воспитаннику следует продолжить движение вперед или вперед - в сторону. Расстояние измеряется от линии до ближайшей точки касания пола любой частью тела. Даются 2 попытки, лучший результат идет в зачет. Измерение производится с точностью до 5см.

Бросок н/мяча (1кг) двумя из-за головы (мальчики и девочки)

Бросок выполняется двумя руками из-за головы, из положения сидя на полу, в коридоре шириной 3 м. В исходном положении ноги обучающегося должны находиться за линией старта. Даются 2 попытки, лучший результат идет в зачет. Измерение производится с точностью до 5см.

Нормативы физической и специальной подготовленности

Объективная оценка уровня подготовленности предполагает сопоставление демонстрируемых юными гандболистами результатов выполнения тестовых двигательных заданий с нормативными значениями, представленными в таблице 13.

Таблица 13

Нормативные требования к общей физической подготовленности юных гандболистов

| Двигательное задание | Пол | Уровни подготовки | | |
|------------------------------------|-----|-------------------|------|------|
| | | 1 | 2 | 3 |
| Подтягивание на низкой перекладине | м | 13 | 18 | 20 |
| | ж | 7 | 10 | 12 |
| Бег 30 м (сумма двух попыток) | м | 12,5 | 12,0 | 11,5 |
| | ж | 13,0 | 12,5 | 12,0 |
| Бег 1200 м | м | - | 450 | 415 |
| | ж | - | 480 | 450 |
| Челночный бег 50 м | м | 16,0 | 15,5 | 15,0 |
| | ж | 16,5 | 16,0 | 15,5 |
| Наклон вперед, стоя | м | 5 | 6 | 7 |
| | ж | 7 | 8 | 8 |
| Прыжок в длину с места | м | 130 | 140 | 150 |

| | | | | |
|---------------------------------------|----------|-----|-----|-----|
| | ж | 125 | 135 | 145 |
| Бросок н/мяча 1 кг двумя из-за головы | м | 200 | 250 | 300 |
| | ж | 170 | 200 | 250 |

6. Список используемой литературы

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
2. Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 198-ФЗ от 23.07.2013 г.
3. Приказ Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края № 1858 от 15.10.2014 г. «Об утверждении методических рекомендаций по разработке и реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта».
4. Аршинник С.П., Барсукова Е.Ю., Тхорев В.И., Шиян В.М. Физическая подготовленность школьников: структура, состояние, динамика, средства и методы повышения, контроль: Учебно-методическое пособие. – Краснодар, 2010. – 52 с.
5. Гандбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /Игнатьева В.Я., и др. – М.: Советский спорт, 2003. – 116 с.
6. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
7. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г., Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.
8. Тхорев В.И. Гандбол [Текст]: терминологический словарь /авт.-сост. В.И.Тхорев. – Краснодар: КРОО «Федерация гандбола», 2012. – 82 с.

9. Тхорев В.И. Нагрузка соревновательного и тренировочных упражнений гандболистов высокой квалификации (учебно-методическое пособие). - Краснодар: ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2012. – 33 с.

10. Тхорев В.И. Теория и методика избранного вида спорта (гандбол). Часть 1 (Учебное пособие). - Краснодар: КГУФКСТ, 2013. – 96 с.

11. Тхорев В.И., Анисимова Н.Ю., Будагов В.С., Долгий А.П. Гандбол: Примерная региональная программа подготовки юных гандболистов в ДЮСШ системы дополнительного образования детей. - Краснодар: КРОО «Федерация гандбола», 2013. – 88 с.

Перечень аудиовизуальных средств

1. Видеозаписи официальных матчей с участием сильнейших мужских и женских клубных и сборных гандбольных команд.

Перечень интернет ресурсов

1. rushandball.ru;
2. olympic.ru;
3. ihf.info;
4. ru.wikipedia.org;
5. handball.in.ua;
6. sportcom.ru