

**Государственное бюджетное учреждение Ставропольского края  
«Спортивно-тренировочный центр «Лукоморье»**

Российская Федерация, 356808, гор. Буденновск, ул. Красноармейская, 353 а



**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «ГАНДБОЛ»**

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.08.2013г. № 679

Срок реализации программы:

этап начальной подготовки - 3 года;

тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет;

этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений;

этап высшего спортивного мастерства - без ограничений.

**Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 9 лет и старше.**

2017 год

## Оглавление

### Оглавление

#### 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности

1.2. Специфика организации тренировочного процесса, структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины)

1.2.1. Тренировочные занятия

1.2.2. Соревнования

1.2.3. Самостоятельные занятия

1.2.4. Медико-восстановительные мероприятия

1.2.5. Инструкторская и судейская практики

1.2.6. Спортивно-педагогическое тестирование

1.2.7. Медицинский контроль

1.2.8. Тренировочные мероприятия (сборы)

#### 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта гандбол

2.1.1. Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития физических качеств

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта гандбол

2.2.1. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта гандбол

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта гандбол

2.4. Классификация средств подготовки

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

2.8. Минимальное количество оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для прохождения спортивной подготовки

2.8.1. Минимальное обеспечение спортивной экипировкой

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

2.9.1. Объем индивидуальной спортивной подготовки

2.9.2. Объем индивидуальной подготовки на различных этапах подготовки (в %)

2.10. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

2.10.1. Примерная структура мезоциклов различного типа

#### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

3.1.1. Направленность двигательных заданий в основной части занятия

3.2. Рекомендации по планированию спортивных результатов

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

3.4. Программный материал для практических занятий

3.4.1. Содержание физической подготовки

3.4.2. Развитие силовых способностей

3.4.3. Развитие скоростных способностей

3.4.4. Рекомендуемая продолжительность пауз отдыха при развитии скоростных способностей

3.4.5. Развитие координационных способностей

3.4.6. Развитие различных видов выносливости

3.4.7. Развитие гибкости

- 3.4.8. План схема- годичного цикла подготовки
  - 3.4.9. Примерный максимальный годовой объем тренировочных занятий
  - 3.4.10. Календарно-тематический план
  - 3.5. Программный материал для практической занятий
    - 3.5.1. Техническая подготовка
    - 3.5.2. Тактическая подготовка
    - 3.5.3. Теоретическая подготовка
  - 3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки
  - 3.7. Планы применения восстановительных средств
    - 3.7.1. Продолжительность восстановления различных биохимических процессов в период отдыха после напряжённой мышечной работы (О.М. Мирзоев)
    - 3.7.2. Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия
    - 3.7.3. Медико-биологическая группа восстановительных средств, включает два уровня
  - 3.8. Планы антидопинговых мероприятий
    - 3.8.1. Примерный план проведения антидопинговых мероприятий на этапах подготовки
  - 3.9. Планы инструкторской и судейской практики
    - 3.9.1. Примерный план инструкторской и судейской практики на этапах подготовки
- #### 4. СИСТЕМЫ КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
- 4.1. Критерии спортивной подготовки на различных этапах
  - 4.2. Требования к результатам реализации программы
  - 4.3. Виды контроля подготовленности
  - 4.4. Методика выполнения двигательных заданий при проведении мониторинга
- #### 5. ИНФИРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
- 5.1. Список литературных источников
  - 5.2. Перечень Интернет-ресурсов

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая Программа разработана во исполнение Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гандбол и регламентирует тренировочный, соревновательный процессы в системе спортивной подготовки, осуществляемой в государственном бюджетном учреждении Ставропольского края «Спортивно – тренировочном центре «Лукоморье» (ГБУ СК «СТЦ «Лукоморье»)

### 1.1. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности

Гандбол - это спортивная игра, которая проводится мячом на специально оборудованной площадке между двумя командами по 7 игроков в каждой в течение 1 часа (2 тайма по 30 минут с перерывом 10 между таймами). Размер игрового поля площадки 40 x 20 метров с воротами размером 3x2 метра. Основу игры составляют естественные движения - ходьба, бег, прыжки, метания, которые выполняются различными способами и во всевозможных сочетаниях.

Сущность гандбола заключается в стремлении игроков, встречающихся команд завладеть мячом и забросить его в ворота, защищаемые соперником. Все действия с мячом выполняются руками. Игра проводится в рамках правил, разрешающих противоборство, но пресекающих грубость и неспортивное поведение. Побеждает команда, сумевшая забросить большее число мячей в ворота соперника. Достижение успеха обеспечивается подготовленностью спортсменов команды и согласованностью их действий.

Соревновательная деятельность в гандболе включает в себя два компонента: атаку ворот соперника и защиту собственных ворот.

Процесс подготовки гандболиста от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные части которой взаимосвязаны и обусловлены достижением главной цели - демонстрации высоких спортивных результатов.

По своему физиологическому воздействию на организм человека одним из наиболее динамичных, гармоничных и разносторонних видов спорта, доступных всем возрастным категориям населения, является гандбол. Эта зрелищная и динамичная командная спортивная игра значительно превосходит большинство других игровых видов спорта - как по накалу и эмоциональности спортивной борьбы, так и по количеству зрителей на трибунах спортивных залов.

Современный гандбол - игра динамичная и атлетическая, предъявляющая высокие требования к двигательным и функциональным возможностям спортсменов. Участвуя в игре, гандболист выполняет значительную нагрузку динамической силовой работы переменной мощности. Чередование активных и пассивных фаз в его игровой деятельности следует через каждые 3-20 секунды.

За матч полевой игрок посредством различных способов перемещения преодолевает расстояние до 6000-8000 метров, совершает около 30 прыжков, вступает в активное единоборство с игроками соперника не менее 40 раз.

Основной диапазон колебания частоты сердечных сокращений (ЧСС) в ходе матча у полевых игроков соответствует 151-180 уд/мин, а среднее значение пульса составляет 156-162 уд/мин.

В соответствии с занимаемой позицией в общей схеме атакующего построения команды, нападающие подразделяются на крайних, полусредних и линейных. Каждому из названных амплу присуще выполнение своих, достаточно чётко определённых игровых функций.

Ведущую роль в структуре соревновательной деятельности линейных нападающих играют: освобождение от плотной опеки защитников с целью получения мяча в прилегающих к площадке 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 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.

Для игры центральных и полусредних защитников характерны: опека линейного и вошедших в «линию» крайних и полусредних нападающих; противодействие попыткам индивидуального обыгрывания; блокирование мячей и бросковых движений соперников.

Основу оборонительной деятельности крайних защитников составляют противодействия попыткам получения мяча, индивидуального обыгрывания и проходам крайних нападающих на «ударную» позицию. Основная обязанность передних защитников заключается в «разрушении» наигранных взаимодействий нападающих на наиболее опасных направлениях и противодействие броскам полусредних из контролируемого сектора.

Двигательная деятельность гандбольного голкипера имеет существенные особенности. Главными компонентами его игры являются перемещения, выпады, махи руками и ногами, передачи мяча. Активные фазы деятельности голкипера длятся до тех пор, пока мячом владеет соперник. После пропущенного или отраженного броска вратарь передает мяч своим партнерам по команде, после чего наступает относительно пассивная фаза его игры. Чередование фаз в игре голкипера происходит в основном через каждые 10-50 с. ЧСС у гандбольного вратаря в ходе матча колеблется от 120 до 174 уд/мин. Общая сумма сердечных сокращений у него за матч доходит до 8000-9000 ударов.

## **1.2 Специфика организации тренировочного процесса, структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины)**

Процесс подготовки спортсменов включает несколько этапов, каждый из которых имеет свои специфические особенности. Главной отличительной характеристикой служат возраст и уровень спортивной подготовки спортсменов, находящихся на конкретном этапе спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки, далее - НП;

Тренировочный этап (этап спортивной специализации), далее ТЭ;

Этап совершенствования спортивного мастерства, далее ССМ;

Этап высшего спортивного мастерства, далее ВСМ.

В соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией по виду спорта гандбол в ГБУ СК «СТЦ «Лукоморье» осуществляется спортивная подготовка по спортивной дисциплине - гандбол.

Процесс подготовки гандболистов включает следующие организационные формы: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, спортивно-педагогическое тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и матчевых встречах, тренировочные сборы, инструкторская и судейская практики.

**1.2.1. Тренировочные занятия.** Продолжительность их 90-135 мин, структура - трехчастная. Вводная часть тренировочного занятия служит для организации занимающихся и подготовки их к последующей работе. В этой части проводят разминку, которая состоит из двух частей - общей и специальной. В первой части проводят упражнения, повышающие общую работоспособность, во второй осуществляется специальная физическая подготовка, помогающая решению основных задач занятия.

Основная часть тренировочного занятия предназначена для специальной подготовки спортсменов. В нее включают упражнения для развития двигательных качеств и освоения и совершенствования технико-тактических приемов.

Заключительная часть способствует постепенному снижению нагрузки, частичному восстановлению и подготовке к последующей деятельности.

Эта типовая структура тренировочного занятия может меняться в зависимости от решаемых задач, контингента занимающихся и условий проведения.

**1.2.2. Соревнования**, являясь неотъемлемой составной частью подготовки спортсменов, относятся к числу важнейших и наиболее сложных организационных форм спортивной подготовки. Они предусматривают определенную последовательность специальных мероприятий: установка на игру, разминка (самостоятельная или общая); соревнование, разбор выступления, устранение ошибок и слабых мест в подготовке.

**1.2.3. Самостоятельные занятия** в виде зарядки и самостоятельной тренировки составляют обязательную часть тренировочного процесса. Они используются для устранения слабых мест в физической подготовке и недостатков в технике. Комплекс упражнений подбирается тренером совместно со спортсменом. О результатах выполнения таких индивидуальных заданий судят по данным контрольных упражнений.

**1.2.4. Медико-восстановительные мероприятия** являются неотъемлемой составной частью спортивной подготовки. Они, как правило, носят комплексный характер и включают в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия. В число первых входят:

- 1) творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- 2) применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- 3) оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- 4) применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

К медико-биологическим средствам относятся:

- специализированное питание, фармакологические средства;
- спортивный массаж (ручной и вибрационный);
- гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, шарко, подводный душ-массаж, суховоздушная и парная баня) и другие.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

**1.2.5. Инструкторская и судейская практики** являются неотъемлемым компонентом системы подготовки гандболистов. Они направлены на овладение спортсменами умениями и навыками судейства соревнований, организации и руководства занимающимися в процессе выполнения ими двигательных заданий в ходе тренировочных занятий. Эти умения и навыки приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

**1.2.6. Спортивно-педагогическое тестирование** является неотъемлемой частью эффективного управления подготовкой спортсменов на всех этапах становления их мастерства. Под ним понимается выполнение спортсменами специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата. Тестирование входит в содержание педагогического контроля.

**1.2.7. Медицинский контроль** направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста спортсменов, уровня их функциональной готовности к выполнению тренировочной и соревновательной нагрузок.

Основным мероприятием в данном направлении является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия

тренировочных нагрузок на спортсмена. Содержание медицинского контроля предусматривает исследование морфофункциональных признаков, особенностей высшей нервной деятельности и уровня проявления личностных качеств, определение координационных способностей, физической и технической подготовленности спортсменов.

Медицинский контроль за спортсменами осуществляется силами медицинских работников учреждения и лечебно-профилактическими учреждениями в тесном контакте с тренерским коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего тренировочного плана подготовки спортсменов.

Главная особенность врачебного обследования спортсменов - это комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма, обуславливающий его адаптацию к физическим нагрузкам. При этом методы исследования подбираются с таким расчетом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень функциональных возможностей.

**1.2.8.Тренировочные мероприятия (сборы)** это организованный определенным образом распорядок дня спортсменов, предусматривающий ежедневно 2-3 тренировочных занятия и осуществляемый в специально созданных условиях. Они служат для концентрации тренировочных воздействий с целью получения максимального эффекта. В соответствии с целевой направленностью тренировочные сборы подразделяются на сборы по подготовке к соревнованиям и специальные. Последние включают:

- сборы по общей или специальной физической подготовке;
- восстановительные тренировочные сборы;
- углубленного медицинского обследования;
- просмотрные тренировочные сборы.

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### **2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта гандбол**

В соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта гандбол на этапах спортивной многолетней подготовки установлена следующая продолжительность подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки:

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10-12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	8-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	2-5
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	1-3

Процесс подготовки спортсменов включает несколько этапов, каждый из которых имеет свои специфические особенности. Главной отличительной характеристикой служат возраст и уровень подготовленности спортсменов, находящихся на конкретном этапе подготовки.

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе методических положений, которые отражают объективные закономерности тренировки и составляют комплекс задач, решаемых в тренировочном процессе.

Прежде всего, это целевая направленность подготовки гандболистов к максимальным достижениям. Причем этот максимум определяется индивидуально для каждого спортсмена. Достигается предельный результат только при специализации и индивидуализации всего процесса подготовки. Важным условием при этом является преемственность подготовки игрока на разных этапах.

В гандболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. Нельзя требовать от спортсменов больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

Достижение высшего спортивного мастерства предполагает освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Необходимо так строить подготовку, чтобы сохранить равновесие между затратами и восстановлением энергоресурсов спортсменов. Для этого нужна рациональная структура тренировочного процесса и индивидуальный подход к каждому игроку. Гандболиста высокого класса можно подготовить только при комплексном решении задач на всех этапах многолетней спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки эта проблема решается наиболее просто за счет комплексных занятий. На этапе специализации происходит дифференциация подготовки, и такой подход становится малоэффективным. Необходимо использовать специализированные тренировочные и короткие соревновательные циклы.

Развитие разных сторон подготовленности спортсменов происходит неравномерно. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у спортсменов, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в гандболе. Для этого тренеру необходимы знания возрастных особенностей развития игроков и модели спортсмена высокой квалификации.

Следует пользоваться специальным, пригодным для определенного возраста инвентарем и оборудованием, чтобы в дальнейшем не пришлось переучивать игрока на другой темп, ритм и быстроту движений. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в приближенном к соревновательному режиму.

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

### **2.1.1.Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития физических качеств**

Морфофункциональные показатели, физические качества.	Возраст, лет.							
	9	10	11	12	13	14	15	16
Быстрота	+	+	+					
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+		
Сила				+	+	+		
Выносливость	+	+					+	+
Гибкость	+	+						



Координационные способности	+	+	+	+				
Равновесие		+	+	+	+	+		

Представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития физических качеств, общие для всех детей и подростков. Однако необходимо учитывать, что в группы гандбола для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего, это высокорослые дети. Они отличаются от менее рослых и по времени полового созревания, и по развитию физических способностей. Кроме того, у девочек и мальчиков, а тем более у юношей и девушек, имеются большие различия в становлении физической кондиции. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить тренировочный процесс.

Юные гандболистки и гандболисты во всех возрастах значительно отличаются по скоростно-силовым показателям, особенно в метаниях мяча. Однако до 12-14 лет их функциональные показатели существенных различий не имеют. Различия нарастают с увеличением возраста в пользу юношей. Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально каждому и группе спортсменов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе. Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать спортсменов к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение как можно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда спортсмены упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

Если в занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует проводить упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

Преждевременное разделение игроков по игровым амплуа значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации юные спортсмены должны научиться выполнять любые амплуа в команде.

Каждый игрок обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, бросать его в ворота, стремительно атаковать, опекал нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный спортсмен овладеет этим комплексом навыков и умений, и определятся его индивидуальные особенности, можно переходить к специализации по амплуа.

При подготовке юных спортсменов особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юношами и девушками. Следует учитывать их особенности, связанные со склонностью девушек к более выраженному приросту массы тела, с быстрым утомлением внимания при физической нагрузке и недостаточным уровнем физической работоспособности.

Выбор вратаря лучше всего осуществлять, просматривая игру в воротах всех спортсменов. Специализацию вратаря следует начинать со 2-го года подготовки на этапе специализации.

## 2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта гандбол

Принцип единства общей и специальной подготовки отражает общую направленность подготовки на всестороннее развитие спортсменов. Чем больше двигательными навыками располагает гандболист, тем благоприятнее предпосылки для формирования и освоения новых движений. Однако не всякая разносторонняя физическая подготовка может положительно влиять на специальную подготовленность и способствовать развитию тренированности. Нужно использовать те упражнения общей подготовки, которые по биомеханическому и физиологическому признаку приближены к гандболу, для чего важно знать особенности игровой деятельности гандболиста.

По мере роста мастерства спортсмена общая подготовка тоже специализируется, чтобы обеспечить эффект переноса тренированности. У игроков высокого класса наблюдается большая согласованность в развитии отдельных сторон подготовленности. При универсализации подготовленности гандболист, имея в запасе разнообразные способы выполнения приемов и тактических действий, обязан в совершенстве овладеть специфическими приемами и действиями, которые нужны ему для выполнения обязанностей своего игрового амплуа. При этом объем специфических приемов должен быть оптимальным, так как использование слишком большого разнообразия средств, как правило, снижает их эффективность.

Непрерывность тренировочного процесса, оптимальная частота занятий позволяют овладеть разнообразием техники и тактики гандбола. Важно обеспечить преемственность положительного эффекта тренировочных занятий, свести к минимуму регресс тренированности от уменьшения объема и интенсивности нагрузки. При современной тенденции к большим нагрузкам занятия проводятся не только на фоне полного восстановления работоспособности, но и на фоне частичного восстановления для увеличения суммарного эффекта нагрузок. Разумное чередование нагрузки и отдыха предотвращает утрату положительного эффекта предыдущих занятий.

Очень важен принцип взаимосвязи постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. При максимальной нагрузке спортсмен реализует свои функциональные возможности на данном уровне тренированности в полной мере. В каждом случае есть критическая величина нагрузки, превышение которой ведет не к возрастанию, а уменьшению полезного тренировочного эффекта, и в конечном итоге - к перетренированности и негативным последствиям.

Для осуществления этого принципа в динамике тренировочных нагрузок сочетаются постепенность и волнообразность. Волнообразность нагрузки стимулирует тренированность, предъявляя максимальные запросы к адаптационным возможностям организма гандболистов. Но они оправданы только при должной подготовленности спортсменов.

### 2.2.1. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта гандбол

Таблица 1

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Начальная подготовка		Начальная специальная		ССМ	ВСМ
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка %	26-32	22-28	18-24	18-24	14-18	14-18
Специальная физическая подготовка %	14-18	14-18	16-21	16-21	17-21	17-21
Техническая	18-24	18-24	17-23	17-23	14-18	14-18
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	13-17	13-17	14-18	14-18	17-23	17-23

Технико-тактическая подготовка	15-19	15-19	14-18	14-18	16-20	16-20
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-	4-6	9-12	8-12	13-18	13-18

Волнообразность динамики нагрузки характеризует чередование трех фаз: нарастание суммарной нагрузки, временная стабилизация и «разгрузка». Такое чередование гарантирует постепенное развитие тренированности и исключает перетренировку. Ускорение роста результатов наблюдается при стабилизации или снижении нагрузки. Это необходимо учитывать при подведении к соревнованиям.

Цикличность является универсальной формой организации тренировочного процесса. Циклы представляют собой повторяющуюся последовательность занятий, этапов, периодов. Каждый последующий цикл является повторением предыдущего, но отличается обновленным содержанием, некоторым изменением средств и методов, возрастанием нагрузки. В спортивной подготовке, как правило, используют следующие циклы: малые (микроциклы), средние (мезоциклы) и большие (макроциклы).

### 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта гандбол

#### ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ Соревновательной деятельности по виду спорта гандбол

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	2	2	2	2	2	2
Всего игр	16	22	25	28	36	36

К основным соревнованиям на этапах ТЭ, ССМ, ВСМ относятся финальные соревнования первенства России, Спартакиады учащихся, Спартакиады молодежи, первенства Европы, первенства мира, юношеские олимпийские игры, чемпионаты мира и Европы, Олимпийские игры. На начальном этапе - финальные соревнования «Стремительный мяч», «Юный гандболист».

Отборочными соревнованиями на этапах ТЭ, ССМ, ВСМ являются зональные и полуфинальные соревнования первенства России по итогам которых осуществляется отбор на финальные соревнования первенства России, Спартакиады учащихся, Спартакиады молодежи, всероссийские соревнования по итогам которых формируется сборная команда для участия в международных соревнованиях. На начальном этапе - участие во втором этапе всероссийских соревнований «Стремительный мяч», «Юный гандболист».

К контрольным соревнованиям на всех этапах спортивной подготовки является участие в не официальных соревнованиях, матчевые (товарищеские) встречи.

Режимы максимальной тренировочной работы и участия в соревнованиях на различных этапах подготовки.

Этап подготовки	Годы подготовки	Количество максимальных		Число максимальных занятий	Максимальная продолжительность занятий	Число соревнований	Кол-во игр
		в год	в неделю				
НП	1	312	6	3	2/90	2-3	16
	2	468	9	4	3/135	3	22

	3	468	9	4	3/135	3	22
ТЭ	1	624	12	6	3/135	4	25
	2	624	12	6	3/135	4	25
	3	936	18	6	3/135	6	28
	4	936	18	6	3/135	6	28
	5	936	18	6	3/135	6	28
ССМ	-	1040	20	12	3/135	6	36
ВСМ	-	1456	28	12-18	3/135	6	36

*Примечание: минимальный режим тренировочной работы ограничен максимальным режимом предыдущего этапа, уменьшенного на 25 %.*

Система подготовки высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки, применяемой в процессе тренировки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий.

На всех этапах годичного макроцикла в гандболе присутствуют все виды подготовки, но их соотношение, а главное, формы значительно отличаются. Для создания стройной системы планирования разработаны комплексы упражнений каждого вида подготовки, общая схема классификации средств представлена в нижеприведенной таблице.

#### 2.4. Классификация средств подготовки

Средства	Вид подготовки			
	Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая
Обще-подготовительные	Упражнения из других видов спорта	Имитационные подводящие упражнения, выполнение без помех	На ориентировку поточные упражнения	Комплексные упражнения, подводящие игры
Специально-подготовительные	Упражнения, по структуре и усилиям схожие с движением в	Выполнение приема при варьировании условий	Индивидуальные, групповые, командные	Двусторонние игры с заданиями, товарищеские игры с установкой
Тренировочные формы соревновательного упражнения	Упражнения усиливающие нагрузку в игре	Выполнение приемов в игровой обстановке	Тактические действия в двусторонней игре	Контрольные игры
Соревновательное упражнение				Игра в соревнованиях

Собственно соревновательные упражнения это сама игра в реальных условиях спортивного соревнования в полном соответствии с правилами.

Соревнования являются действенным средством повышения спортивного мастерства, без них невозможен процесс совершенствования.

Тренировочные формы соревновательного упражнения - это тоже целостные игровые действия, но выполняемые с меньшим накалом психической напряженности. Их можно считать модельными формами собственно соревновательного упражнения.

Специально-подготовительные упражнения включают в себя элементы соревновательных действий, а также сходные с ними по характеру проявления способностей. Создаются эти упражнения с таким расчетом, чтобы избирательно воздействовать на отдельные стороны подготовленности гандболиста, усиливая это воздействие.

Обще-подготовительные упражнения применяются для разносторонней подготовки спортсмена. Они способствуют становлению технических и тактических навыков и росту необходимых физических качеств, повышению общей работоспособности, ускорению

восстановления после нагрузки. Планирование величины нагрузки осуществляется по объему и интенсивности. Объем определяется временем работы, а интенсивность характеризует темп. При этом тренировка с повышенной интенсивностью дает перенос тренированности в направлении упражнений с умеренной частотой пульса. Если же тренировки проводились с умеренной интенсивностью, то спортсмен не сможет эффективно действовать в условиях, где ему придется переносить более интенсивную нагрузку.

Для того чтобы регулировать нагрузку в микроцикле, необходимо знать нагрузку тренировочного занятия. При планировании нагрузки тренировочного занятия можно исходить из средне - тренировочной частоты сердечных сокращений. При пульсе 130-150 уд./мин. воздействие нагрузки аэробного характера, при 150-180 уд./мин нагрузка приобретает смешанный аэробно-анаэробный характер, а при пульсе выше 180 уд./мин — анаэробный. Зона среднего пульса от 165 до 180 уд/мин соответствует соревновательной интенсивности высококвалифицированного полевого игрока. Для эффективного проявления спортивного мастерства при такой нагрузке и должен строиться весь процесс подготовки гандболистов. Одинаковую величину нагрузки можно получить при разной интенсивности упражнений, применяя их с разной длительностью воздействия. Важно учитывать, что при этом работа будет обеспечиваться разными источниками энергии, следовательно, будет оказываться воздействие на разные компоненты тренированности.

Высокую интенсивность нагрузки можно получить участием в календарной игре только с равным противником. Для получения высокой интенсивности нагрузки упражнения необходимо выполнять в полную силу с чередованием интервалов работы и отдыха в диапазоне соотношений 1:1 и 1:2.

Большую интенсивность нагрузки дают календарные игры, контрольные игры, двусторонние игры на тренировке с определенными стимулирующими двигательную активность заданиями и упражнения, в которых интервалы отдыха не превышают 30 с.

Нагрузку средней интенсивности оказывают двусторонние игры на тренировке, упражнения, в которых совершенствуются групповые и командные тактические действия, поточные упражнения для совершенствования приемов игры.

Нагрузку малой интенсивности по ЧСС спортсмены получают при совершенствовании приемов игры в индивидуальной тренировке, при разучивании новых тактических схем, при силовой работе локального характера, при работе над быстротой на коротких отрезках.

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, воспитывавшие скоростную выносливость, а уж потом нагрузку для воспитания общей выносливости.

Для определения пульсовой нагрузки тренировочного занятия необходимо знать, какое воздействие оказывают на организм упражнения, которые применяются в процессе тренировки. Воздействие тренировочного упражнения на организм игрока зависит от того, каким методом это упражнение организовано в занятии. Все методы организации упражнений, которые также имеют свои особенности в каждом виде подготовки, можно объединить по одинаковому признаку: специфичности или специализированности, т.е. степени соответствия соревновательной нагрузке. Чем ближе к соревнованиям, тем специализированнее (наиболее похожая на соревновательную) должна быть нагрузка.

Специфическую (соответствующую соревновательной) нагрузку для полевого игрока можно получить, организовав упражнения интервальным, повторным методами с чередованием работы и отдыха через 3-20 с. Интенсивность упражнения субмаксимальная или максимальная, ответная реакция организма спортсмена по пульсу должна соответствовать 160-190 уд./мин. Творчески надо подходить к построению подготовки на тренировочных сборах, когда проведение тренировок не лимитируется занятостью

спортсменов. В этот период возможно применение микроциклов 4:1, 3:1 и др. Распределять нагрузку в занятии лучше всего сериями упражнений. Это позволяет производить контроль предлагаемых воздействий и варьировать их направленность.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом рост нагрузки должен соответствовать росту работоспособности спортсмена.

Теоретические занятия проводятся в виде бесед до (после) занятий, сопровождаются показом учебных кинофильмов, кинограмм, кинокольцовок и видеофильмов по игре ведущих команд и лучших гандболистов и показом видеозаписи техники самих спортсменов. Теоретический материал изучается более углубленно путем личного ознакомления спортсменов с соответствующей литературой.

## **2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку**

Лица, проходящие спортивную подготовку, не должны иметь отклонений в состоянии здоровья, входить в основную медицинскую группу и быть допущены врачом к выполнению физических нагрузок.

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки, должен соответствовать 9-11 лет; на тренировочном этапе - 10-14 лет; на этапе совершенствования спортивного мастерства - 14-16, на этапе высшего спортивного мастерства с 16-17 лет.

Прохождение отдельных этапов спортивной подготовки возможно и с более раннего возраста при условии соответствия спортивного результата требованиям этапа спортивной подготовки.

Также возможно прохождения отдельных этапов в более позднем возрасте, например, когда гандболом начинают заниматься, лица, имеющие соответствующую физическую подготовку и (или) прошедших спортивную подготовку по другому виду спорта.

Психическое развитие лиц, проходящих спортивную подготовку, должно соответствовать их возрасту.

## **2.6. Предельные тренировочные нагрузки**

Тренировочные нагрузки, используемые в процессе спортивной подготовки, не должны превышать следующие численные значения:

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	18	20	28
Количество тренировок в неделю	3	4	6	6	12	12-18
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1040	1456
Общее количество тренировок в год	156	208	312	312	624	624-936

*Примечание: минимальный объем тренировочной нагрузки ограничен максимальным объемом тренировочной нагрузки предыдущего этапа, уменьшенного на 25%*

## 2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Участие в соревнованиях важнейший компонент спортивной подготовки, значимость которого возрастает от этапа к этапу. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности на различных этапах подготовки гандболистов представлен ниже.

	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Соревнования	2-4	2-4	3-5	5-7	6-8	6-18
Число игр	14-18	20-24	25-30	28-35	35-45	35-95

## 2.8. Минимальное количество оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ворота для гандбола	комплект	2
2.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	10
3.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
4.	Мяч гандбольный	штук	16
5.	Сетка гашения для ворот гандбольных	штук	4
6.	Сетка для переноски мячей	штук	2
7.	Сетка заградительная для зала (6 x 15 м)	штук	2

### 2.8.1. Минимальное обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1	Манишка гандбольная	штук	10

№	Наименование	Ед. измерения	Этапы спортивной подготовки							
			Начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап спортивного совершенствования		Этап высшего спортивного мастерства	
			Кол-во	Срок экпл. (мес.)	Кол-во	Срок экпл. (мес.)	Кол-во	Срок экпл. (мес.)	Кол-во	Срок экпл. (мес.)
1.	Кроссовки гандбольные	пар	-	-	2	12	2	6	2	6
2.	Рейтузы для вратаря	пар	-	-	1	12	1	12	1	12
3.	Свитер для вратаря	штук	-	-	2	12	2	6	2	6
4.	Трусы гандбольные	пар	-	-	2	6	2	6	2	6
5.	Футболка гандбольная	штук	-	-	2	12	2	12	2	12

## 2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Количественный и качественный состав тренировочных групп регламентируется федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта гандбол и настоящей программой.

Характеристики состава групп подготовки	Этапы и голы подготовки					ССМ	ВСМ	
	НП	ТЭ			ССМ			ВСМ
	1-2-3 года	1-2	3-4	5				
Минимальная численность	10-12	8-10			2-5	1-3		
Спортивная квалификация занимающихся		Юношеский разряд	3 спортивный	2 спортивный	1 спортивный	Кандидат в мастера спорта		

### 2.9.1. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Одним из компонентов спортивной подготовки служат индивидуальные занятия, в ходе которых двигательные задания, рекомендованные тренером, выполняются спортсменом самостоятельно без контроля наставника. Как правило, это комплексы упражнений, для подтягивания слабых сторон подготовленности спортсмена и ориентированные на функциональные обязанности, выполняемые им в составе команды.

В соответствии с поставленными целями и задачами выделяют следующие формы индивидуальной (самостоятельной) подготовки:

- изучение теоретического материала по профилю спортивной подготовки;
- утренняя гигиеническая гимнастика;
- упражнения в течение дня;
- самостоятельные тренировочные занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. Ее продолжительность 15-20 минут. В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц на гибкость и дыхательные упражнения.

Самостоятельные тренировочные занятия направлены на подтягивание слабых сторон различных компонентов подготовленности спортсмена. Их содержание и продолжительность заблаговременно определяется и корректируется тренером. Значение таких занятий возрастает с ростом спортивного мастерства занимающихся. Особую роль индивидуальные занятия играют в подготовке голкипера.

### 2.9.2. Объем индивидуальной подготовки на различных этапах подготовки (в %)

Этап подготовки	Год подготовки	Объем индивидуальной работы
НП	1 год	10
	Свыше года	15
ТЭ	До 2 лет	20
	Свыше 2 лет	25
ССМ	Весь период	30
ВСМ		30

### 2.10. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

В соответствии с числом основных соревнований, предусмотренных календарным планом спортивных мероприятий ГБУ СК «СТЦ «Лукоморье», подготовка на всех этапах строится на основе двух макроциклов, каждый продолжительностью около полугода. Их структуру определяют три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.



Подготовительный период направлен на создание физических, психических и технических предпосылок для последующей более специализированной тренировки. Он, как правило, делится на два этапа. Соотношение их продолжительности в значительной мере зависит от длительности макроцикла и квалификации спортсмена. Например, при двухцикловом планировании ("сдвоенный" цикл) первый макроцикл характеризуется более продолжительным базовым этапом и относительно кратковременным специально-подготовительным; во втором макроцикле соотношение противоположное. При подготовке спортсменов высокой квалификации в спортивных играх при одноцикловом планировании длительность подготовительного периода очень короткая и большую часть его занимает базовый этап.

Основные задачи обще-подготовительного (базового) этапа - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в данном виде спорта, изучение новых сложных тактических взаимодействий и построений. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6-9 недель. Приоритетное название этапа - "базовый", хотя в практике встречаются и другие его наименования.

Этап состоит из двух, в отдельных случаях - из трех мезоциклов.

Первый - длительность 2-3 микроцикла - втягивающий, тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок.

Второй мезоцикл имеет длительность 3-6 недельных микроцикла и направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. При построении тренировки по принципу одного годичного макроцикла обычно проводится 2 базовых мезоцикла продолжительностью 3-4 микроцикла каждый. При использовании двухциклового структуры уровень нагрузок по объему постепенно повышается в течение 8-10 недель. В дальнейшем он стабилизируется, а интенсивность повышается. Желательно это повышение проводить за счет включения новых средств тренировки и методов их выполнения. В конце каждого мезоцикла (кроме втягивающего) необходимо использование упражнений соревновательной направленности и специальных тестов в качестве средств контроля за ходом подготовки.

Специально-подготовительный этап направлен на синтезирование (применительно к специфике соревновательной деятельности) качеств и навыков спортсменов, достигнутых на предыдущих этапах. Данный этап, как правило, состоит из одного мезоцикла, включающего 4 микроцикла. На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки.

Основными задачами соревновательного периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений. Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем состязаний.

К числу основных задач переходного периода относятся полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности, для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п. Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности

соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена.

Тренировка в переходном периоде характеризуется наименьшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. По сравнению, например, с подготовительным периодом, объем работы сокращается примерно в 3 раза: число занятий в течение недельного микроцикла не превышает, как правило, 3-5; занятия с большими нагрузками не планируются и т.д. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и обще-подготовительные упражнения.

Тренировочный мезоцикл - этап тренировочного процесса, включающий от 2 до 6 микроциклов, направленный на решение определенных промежуточных задач подготовки. Построение тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет систематизировать его в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов подготовки. Повышением или снижением тренировочных или соревновательных нагрузок в микроциклах, входящих в структуру мезоцикла, в соответствии с содержанием тренировки, обеспечивается адаптация организма и повышается уровень подготовленности, в связи с чем и возникают средние волны - структурные основы мезоцикла, что помогает спортсмену и тренеру решать главные и промежуточные задачи системы подготовки.

#### **Типы мезоциклов:**

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

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

3.Контрольно-подготовительный мезоцикл: в нем синтезируются (применительно к специфике соревновательной деятельности) возможности спортсмена, достигнутые в предыдущих мезоциклах, т.е. осуществляется комплексная подготовка. Характерной особенностью тренировочного процесса в этих мезоциклах является широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Эти мезоциклы характеризуются, как правило, высокой интенсивностью тренировочной нагрузки. Они используются во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде.

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

5.Соревновательный мезоцикл. Его структура определяется спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена. В большинстве видов спорта соревнования проводятся в течение всего года на протяжении от 5 до 10 месяцев. В течение этого времени может проводиться несколько

соревновательных мезоциклов. В простейших случаях мезоцикл данного типа состоит из одного подводящего и одного соревновательного микроцикла. В этих мезоциклах увеличен объем соревновательных упражнений.

б. Восстановительный мезоцикл составляет основу переходного периода и организуется специально после напряженной серии соревнований. Объем соревновательных и специально-подготовительных упражнений значительно снижается. Общий объем нагрузки в базовых мезоциклах может достигать 80-100% от максимально запланированного в году для микроциклов, в контрольно-подготовительных и втягивающих колебаться в пределах 60-90% от максимума, а в остальных - быть на уровне 40-80%.

Интенсивность нагрузки будет самой высокой в контрольно-подготовительных, предсоревновательных и соревновательных мезоциклах. Сочетание и суммарная нагрузка микроциклов в мезоциклах во многом зависят от этапа многолетней подготовки. Суммарная нагрузка, особенности сочетания микроциклов определяются также типом мезоцикла.

На протяжении всего периода обучения гандболисты проходят несколько этапов подготовки, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Общая направленность многолетней подготовки спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- изменение приоритетности обще-подготовительных средств на специализированные;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- рост объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, более широкое использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья занимающихся.

### 2.10.1. Примерная структура мезоциклов различного типа

Мезо циклы	Типы и уровень нагрузки микроцикле			
	I	II	III	IV
Втягивающий	Втягивающий-малая нагрузка	Втягивающий-средняя нагрузка	Базовый – значительная нагрузка	Восстановительный - малая нагрузка
Базовый	Базовый – большая нагрузка	Базовый-значительная нагрузка	Базовый-большая нагрузка	Восстановительный - малая нагрузка
Контрольно подготовительный	Специально-подготовительный -большая нагрузка	Модельный – средняя нагрузка	Соревновательный –большая нагрузка	Восстановительный - малая нагрузка
Пред соревновательный	Базовый – большая нагрузка (3 занятия с большими нагрузками)	Специально-подготовительный – средняя нагрузка(два занятия с большими нагрузками)	Модельный-значительная нагрузка	Подводящий – малая нагрузка
Соревновательный	Подводящий – средняя нагрузка	Соревновательный-нагрузка зависит от количества матчей	Подводящий – малая нагрузка	Соревновательный – нагрузка зависит от уровня и количества матчей
Восстановительны й	Восстановительны й	Восстановительный	Восстановительны й	Втягивающий

## 3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

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 90 до 135 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.

### 3.1.1. Направленность двигательных заданий в основной части занятия

Направленность двигательных занятий	Раздел основной части тренировочного занятия		
	начало	середина	окончание
Силовые способности			x
Скоростные способности	x		
Координационные способности	x		
Выносливость			x
Индивидуальные технико-тактические	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 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 всех этапах подготовки должна составлять не менее 50%.

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

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

2. 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.

3. Во время тренировочных занятий спортсменам следует:

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

Этап подготовки	Годы подготовки	Общий объем спортивной нагрузки	% тренировочных нагрузок	% соревновательных нагрузок
НП	1	312	85-90	10-12
	2	468	85-90	10-12

	3	468	85-90	10-12
ТЭ	1	624	85-90	12-15
	2	624	85-90	12-15
	3	936	75-80	15-20
	4	936	75-80	15-20
	5	936	75-80	15-20
ССМ	Весь период	1040	70-75	20-25
ВСМ		1456	55-70	30-45

### 3.2. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Подготовка квалифицированных спортсменов в гандболе - сложный, многофакторный, трудоемкий и длительный процесс. Планирование спортивных результатов (достижений) в этом виде спорта носит вероятностный характер. Общие же рекомендации по планированию спортивных результатов можно представить следующим образом:

- выполнение юношеского разряда: после трех лет спортивной подготовки на этапе НП;
- выполнение спортивного разряда: после пяти лет спортивной подготовки на этапе ТЭ;
- выполнение первого спортивного разряда: после шести лет спортивной подготовки на этапе ССМ;
- выполнение требований звания «Кандидат в мастера спорта»: после восьми лет спортивной подготовки на этапе ВСМ;
- выполнение требований звания «Мастер спорта»: после десяти лет спортивной подготовки на этапе ССМ или ВСМ.

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

Спортивная подготовка предусматривает регулярный врачебно-педагогический контроль, реализуемый посредством наблюдений врача в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований.

Врачебно-педагогический контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
- оценку воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм занимающихся;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви занимающихся;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил безопасности.

Важнейшей задачей врачебно-педагогического контроля является оказание помощи тренерам в постановке тренировочного процесса. Анализируя и обобщая свои наблюдения, врач может помочь тренеру полнее раскрыть функциональные возможности отдельных спортсменов и подсказать наиболее верные и быстрые пути и средства для повышения их спортивно-технических результатов.

Для решения этих вопросов врачу необходимо:

- периодически сопоставлять результаты медицинских обследований с данными педагогических наблюдений;
- систематически вместе с тренерами анализировать правильность избранных методов тренировок;
- вместе с тренерами регулярно обсуждать результаты отдельных занятий и итоги тренировок за определенный период времени;
- обсуждать и уточнять вместе с тренерами индивидуальные планы тренировок, особенно тогда, когда длительные занятия не достигают намеченных целей;
- изучать условия внешней среды, в которых проводят тренировки, добиваясь ее оздоровления и соответствия задачам тренировочных занятий;
- помогать тренерам повышать специальные знания в области медицины, анатомии, физиологии, гигиены.

Врачебно-педагогические наблюдения помогают врачу расширить свои представления о состоянии здоровья спортсменов, степени их тренированности, характере тренировочных занятий; все это значительно сближает врача тренера в осуществлении стоящих перед ними общих задач.

Принципиальным положением врачебного контроля является то, что к физическим нагрузкам и соревнованиям допускаются только здоровые люди.

Психологический контроль связан с изучением особенностей личности спортсменов, его психического состояния и подготовленности, общего микроклимата в тренировочной группе и условий тренировочной и соревновательной деятельности.

Центральной проблемой психологического контроля является диагностика и оценка психического состояния спортсмена. К простым методам исследования относятся оценка субъективных ощущений, визуальные наблюдения за внешними признаками утомления, определение ЧСС, ЧД и АД, измерение массы тела, ЖЕЛ, МВЛ, мощности вдоха и выдоха, ортостатическая проба, оценка сухожильных рефлексов, простейшие методики исследования нервной и нервно-мышечной систем и опорно-двигательного аппарата, методика САН, самооценочные опросники, анкеты, шкалы.

Поскольку психологическая подготовленность спортсменов постоянно изменяется, она подлежит количественной и качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля.

В процессе контроля психической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях в различных видах спорта;
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в связи со спецификой видов спорта и различных соревновательных ситуаций;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований;
- степень совершенства различных восприятий параметров движений, способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность аналитической деятельности, сенсомоторных реакций, пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), количественный и качественный состав которых отражает произошедшие функциональные изменения. Поэтому в спорте наряду с врачебным, педагогическим, психологическим контролем используется биохимический контроль функционального состояния спортсмена. Он осуществляется специалистами в лабораторных условиях.

### **3.4. Программный материал для практических занятий**

Распределение программного материала по этапам подготовки и рекомендуемое количество часов на год

Таблица 1

Раздел	Тема	Этапы и годы подготовки					
		НП		ТЭ		ССМ	ВСМ
		1 год	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет		
ОФП	Силовые способности	14	18	30	30	36	38
	Скоростные способности	16	18	22	30	36	38
	Координационные способности	24	28	30	30	30	30
	Общая выносливость	22	28	32	34	36	38
	Гибкость	24	28	28	30	30	30

СФП	Скоростная выносливость	-	-	16	30	34	36
	Силовая выносливость	-	-	10	26	34	36
	Скоростно-силовые возможности рук	10	20	22	26	34	36
	Скоростно-силовые возможности ног	10	20	22	26	34	36
	Специальные координационные возможности (точность передач, бросков)	10	20	22	24	26	28

Техническая подготовка						
Стойка игрока	5	5	-	-	-	
Перемещения:	25	30	35	40	35	30
- ходьба	10	10	5	5	5	5
- бег	10	15	20	25	20	20
- прыжки	5	5	10	10	10	10
Ловля мяча:	20	25	30	30	25	20
- двумя руками	20	25	30	25	20	15
- одной рукой	-	-	-	5	5	10
Ведение мяча:	5	10	15	15	15	10
- одноударное	5	5	5	5	5	3
- многоударное	-	5	5	5	5	3
- выбрасыванием мяча вперед	-	-	5	5	5	3
Передачи мяча:	20	25	30	35	35	30
- двумя руками	10	10	5	5	5	3
- одной рукой:	10	15	25	25	25	30
- скрытые	-	-	-	5	5	10
Броски мяча:	10	20	30	50	40	40
- сверху	10	20	20	30	20	20
- сбоку	-	-	10	10	10	10
- с отклоном	-	-	-	10	10	10
Блокирование:	-	5	10	15	15	15
- мяча	-	5	10	10	10	10
- игрока	-	-	-	5	5	5
Выбивание мяча	-	-	-	5	5	5
Тактическая подготовка						
Индивидуальная:	12	30	36	50	54	60
Нападения:	8	18	22	27	30	40
- выбор позиции	3	5	6	6	5	5
- получение мяча	2	3	4	5	5	5
- проходы и обыгрывание	1	3	4	5	6	6
- передачи мяча	2	4	4	5	6	6
- броски мяча	-	3	4	6	8	10
Защиты:	4	12	14	23	24	24
- выбор позиции	3	5	5	6	5	5
- противодействия передачам	1	3	3	4	4	4
- противодействия обыгрыванию	-	2	3	6	7	7
- противодействия броскам	-	2	3	7	8	8
Групповая:	4	12	20	36	42	45
Нападения:	2	6	10	20	24	26
- «стенка»	2	2	3	5	5	5
- «стяжка»	-	2	2	5	5	5
- скрестные перемещения	-	2	3	5	7	8
- использование заслонов	-	-	2	5	7	8
Защиты:	2	6	10	16	18	20
- разбор игроков	2	2	3	3	3	3
- подстраховка	-	2	3	4	4	5
- переключение	-	1	2	4	5	6

- поскользывание	-	1	1	2	2	2
- взаимодействия с голкипером	-	-	1	3	4	4
Командная:	4	8	20	32	40	45
Нападение:	2	4	11	16	20	20
- позиционное	1	2	5	9	12	12
- стремительное	1	2	4	7	8	23
Защита:	2	4	9	16	20	30
- зонная	-	2	4	8	10	10
- персональная	2	2	3	4	5	10
- смешанная	-	-	2	4	5	10
Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека, профилактики наркомании и вредных привычек (табакокурения, алкоголизма и др.)	1	1				
Состояние и развитие гандбола на Кубани, в России и мире	2	2	2	2	2	2
Профилактика травматизма, гигиенические требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде	2	2	1	1	1	1
Двигательные умения и навыки, физические качества, физическая нагрузка	-	2	2	3	3	2
Обучение двигательным действиям и развитие физических качеств	-	3	4	4	5	4
Контроль физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, техники выполнения упражнений и режимов физической нагрузки		2	2	3	4	5
Система и технологии спортивной подготовки гандболистов	-	-	-	3	4	4
Основы техники и тактики гандбола	2	2	4	4	4	2
Правила игры в гандбол	2	2	2	1	1	1
Установка на игру и разбор ее результатов	1	8	17	30	36	36
Интегральная (игровая) подготовка						
Подвижные игры	30	30	30	26	22	20
Игра в мини-гандбол, футбол	12	12	12	12	12	12
Игра в пляжный гандбол, футбол	-	6	10	22	34	20
Односторонние и двусторонние игры с заданием	-	8	34	50	70	70

### 3.4.1. Содержание физической подготовки

Целевая направленность физической подготовки на каждом из этапов

Двигательные способности	Этапы и годы подготовки				ССМ	ВСМ
	НП		ТЭ			
	1 год	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет		
Скоростные способности	х		х	х		х
Силовые способности		х		х	х	х
Координационные способности	х	х	х			
Выносливость		х		х	х	х
Гибкость	х		х		х	

### 3.4.2. 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 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 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 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. 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 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. 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 спортсменов и школьников целесообразно применение более низких высот- 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 сив 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 меньше 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 из выполнения на станциях зависят от задач, решаемых в тренировочном процессе, возраста, пола и подготовленности занимающихся. Комплекс упражнений с использованием неопределенных 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).

### **3.4.3. Развитие 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:

- 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.

#### **3.4.4.Рекомендуемая продолжительность пауз отдыха при развитии 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

#### **3.4.5.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 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;
- совершенствование координационных способностей следует осуществлять в тесной связи с развитием других двигательных способностей.

### 3.4.6. 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.

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 метод 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.

### **3.4.7. 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.

### **3.4.8. ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ**

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам подготовки, этапам и недельным микроциклам - основным структурным блокам планирования.

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. В программе даны примерные планы-графики подготовки на тренировочный год. Каждый цикл завершается соревнованиями, а подготовка к этим соревнованиям планируется в три этапа.

В связи с этим для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и по содержанию средств подготовки условно названы обще-подготовительными, специально-подготовительными, предсоревновательными и соревновательными.

В обще-подготовительных микроциклах преобладает обучение новому материалу и физическая подготовка.

В специально-подготовительных микроциклах увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования и игровой направленности.

### **3.4.9. Примерный максимальный годовой объем тренировочных занятий**

Таблица 2

№	Разделы подготовки	Т-1,2	Т-3,4,5	ССМ	ВСМ
1.	Общая физическая подготовка	110-145	170-225	145-185	200-265
2.	Специальная физическая подготовка	100-130	150-200	175-220	250-300
3.	Техническая подготовка	110-140	160-215	145-185	200-265
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	90-110	130-170	175-240	250-330
5.	Технико-тактическая подготовка (интегральная)	85-115	130-170	170-210	230-290
6.	Участие в соревнованиях, инструкторская, судейская практика	50-75	75-115	135-185	190-260

7.	Медицинское обследование	4-8	4-8	4-8	4-8
8.	Медико -восстановительная подготовка	10-15	10-15	25-50	25-50
9.	Самостоятельная работа	60-90	90-140	100-150	145-215
10.	Всего часов (средний максимальный годовой объем)	624	936	1040	1456

Таблица 3

№	Разделы подготовки	Всего	В том числе	
			теория	практика
1.	I. Теоретическая подготовка	50	50	-
	1. Физическая культура и спорт в России	2	2	-
	2. Состояние и развитие гандбола в России	2	2	-
	3. Воспитание волевых и нравственных качеств	4	8	-
	4. Влияние физических упражнений на организм	8	8	-
	5. Гигиенические требования к занимающимся спортом	2	2	-
	6. Профилактика травматизма в спорте, массаж	10	10	-
	7. Планирование и контроль в подготовке	2	2	-
	8. Основы техники игры и техническая подготовка	2	2	-
	9. Основы тактики игры и тактическая подготовка	2	2	-
	10. Физические качества и физическая подготовка	2	2	-
	11. Организация и проведение спортивных соревнований	2	2	-
	12. Установка на игру и разбор результатов игры	12	12	-
2.	II. Общая физическая подготовка	137	-	-
	1. Упражнения для развития силы	30	-	30
	2. Упражнения для развития скорости	33	-	33
	3. Упражнения для развития общей выносливости	27	-	27
	4. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	30	-	30
	5. Упражнения для развития гибкости	17	-	17
3.	III. Специальная физическая подготовка:	144	-	-
	1. Упражнения для развития быстроты движений	30	-	30
	2. Упражнения для развития игровой ловкости	22	-	22
	3. Упражнения для развития специальной выносливости	40	-	40
	4. Упражнения для развития специальной силы	30	-	30
	5. Упражнения для развития стартовой скорости и прыгучести	22	-	22
4.	IV. Техническая подготовка:	130	-	130
	1. Техника игры в нападении	50	-	50
	2. Техника игры в защите	50	-	50
	3. Техника игры вратаря	30	-	30
5.	V. Тактическая подготовка:	122	-	122
	1. Тактика игры в нападении	50	-	50
	2. Тактика игры в защите	42	-	42
	3. Тактика игры вратаря	30	-	30
6.	VI. Игровая подготовка	138	-	138
7.	VII. Контрольные и календарные игры	91	-	91
8.	VIII. Восстановительные мероприятия	56	-	56
9.	IX. Инструкторская и судейская практика	20	-	20
10.	X. Контрольные испытания	24	-	24
11.	XI. Медицинское обследование	8	-	8
	Итого:	920	50	870

Таблица 4

№	Разделы подготовки	Всего	В том числе	
			теория	практика
1.	I. Теоретическая подготовка	50	50	-
	1. Физическая культура и спорт в России	1	1	-
	2. Состояние и развитие гандбола в России	1	1	-
	3. Воспитание волевых и нравственных качеств	2	2	-
	4. Влияние физических упражнений на организм	2	2	-
	5. Профилактика травматизма в спорте, массаж	2	2	-
	6. Планирование и контроль в подготовке	4	4	-

	7. Основы техники игры и техническая подготовка	2	2	-
	8. Основы тактики игры и тактическая подготовка	2	2	-
	19. Физические качества и физическая подготовка	2	2	-
	10. Организация и проведение спортивных соревнований	2	2	-
	11. Установка на игру и разбор результатов игры	30	30	-
2.	II. Общая физическая подготовка	137	-	30
	1. Упражнения для развития силы	30	-	30
	2. Упражнения для развития скорости	33	-	33
	3. Упражнения для развития общей выносливости	27	-	27
	4. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	30	-	30
	5. Упражнения для развития гибкости	17	-	17
3.	III. Специальная физическая подготовка:	144	-	30
	1. Упражнения для развития быстроты движений	30	-	30
	2. Упражнения для развития игровой ловкости	22	-	22
	3. Упражнения для развития специальной выносливости	40	-	40
	4. Упражнения для развития специальной силы	30	-	30
	5. Упражнения для развития стартовой скорости и прыгучести	22	-	22
4.	IV. Техническая подготовка:	130	-	130
	1. Техника игры в нападении	50	-	50
	2. Техника игры в защите	50	-	50
	3. Техника игры вратаря	30	-	30
5.	V. Тактическая подготовка:	122	-	122
	1. Тактика игры в нападении	58	-	58
	2. Тактика игры в защите	42	-	42
	3. Тактика игры вратаря	22	-	22
6.	VI. Игровая подготовка	138	-	138
7.	VII. Контрольные и календарные игры	91	-	91
8.	VIII. Восстановительные мероприятия	56	-	56
9.	IX. Инструкторская и судейская практика	20	-	20
10.	X. Контрольные испытания	24	-	24
11.	XI. Медицинское обследование	8	-	8
	Итого:	920	50	870

Таблица 5

№	Разделы подготовки	Всего	В том числе	
			теория	практика
1.	I. Теоретическая подготовка	50	50	-
	1. Физическая культура и спорт в России	1	1	-
	2. Состояние и развитие гандбола в России	1	2	-
	3. Воспитание волевых и нравственных качеств	2	2	-
	4. Влияние физических упражнений на организм	2	2	-
	5. Профилактика травматизма в спорте, массаж	2	2	-
	6. Планирование и контроль в подготовке	4	4	-
	7. Основы техники игры и техническая подготовка	2	2	-
	8. Основы тактики игры и тактическая подготовка	2	2	-
	19. Физические качества и физическая подготовка	2	2	-
	10. Организация и проведение спортивных соревнований	2	2	-
	11. Установка на игру и разбор результатов игры	30	30	-
2.	II. Общая физическая подготовка	122	-	24
	1. Упражнения для развития силы	24	-	24
	2. Упражнения для развития скорости	30	-	30
	3. Упражнения для развития общей выносливости	24	-	24
	4. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	30	-	30
	5. Упражнения для развития гибкости	14	-	14
3.	III. Специальная физическая подготовка:	144	-	30
	1. Упражнения для развития быстроты движений	30	-	30
	2. Упражнения для развития игровой ловкости	22	-	22
	3. Упражнения для развития специальной выносливости	40	-	40
	4. Упражнения для развития специальной силы	30	-	30
	5. Упражнения для развития стартовой скорости и прыгучести	22	-	22
4.	IV. Техническая подготовка:	130	-	130



	1. Техника игры в нападении	50	-	50
	2. Техника игры в защите	50	-	50
	3. Техника игры вратаря	30	-	30
5.	V. Тактическая подготовка:	136	-	122
	1. Тактика игры в нападении	50	-	50
	2. Тактика игры в защите	50	-	50
	3. Тактика игры вратаря	36	-	36
6.	VI. Игровая подготовка	130	-	130
7.	VII. Контрольные и календарные игры	100	-	100
8.	VIII. Восстановительные мероприятия	56	-	56
9.	IX. Инструкторская и судейская практика	20	-	20
10.	X. Контрольные испытания	24	-	24
11.	XI. Медицинское обследование	8	-	8
	Итого:	920	50	870

Таблица 6

№	Разделы подготовки	Всего	В том числе	
			теория	практика
1.	I. Теоретическая подготовка	70		
	1. Физическая культура и спорт в России	1	1	
	2. Состояние и развитие гандбола в России	1	1	
	3. Профилактика травматизма в спорте	2	2	
	4. Правила техники безопасности	2	2	
	5. Установка и разбор игры	50	50	
	6. Физическая подготовка	4	4	
	7. Основы технической подготовки	4	4	
	8. Основы тактической подготовки	4	4	
	9. Воспитание волевых и нравственных качеств	2	2	
2.	II. Общая физическая подготовка	109		
	1. Упражнения для развития гибкости	12		12
	2. Упражнения для развития силы	27		27
	3. Упражнения для развития скорости	25		25
	4. Упражнения для развития выносливости	25		25
	5. Упражнения для развития координационных способностей	20		20
3.	III. Специальная физическая подготовка:	178		
	1. Упражнения для развития стартовой скорости и прыгучести	60		60
	2. Упражнения для развития специальной силы	38		38
	3. Упражнения для развития специальной выносливости	40		40
	4. Упражнения для развития подвижности и ловкости	40		40
4.	IV. Техническая подготовка:	163		
	1. Техника игры в нападении	60		60
	2. Техника игры в защите	53		53
	3. Техника игры вратаря	50		50
5.	V. Тактическая подготовка:	176		
	1. Тактика игры в нападении	60		60
	2. Тактика игры в защите	60		60
	3. Тактика игры вратаря	56		56
6.	VI. Игровая подготовка	128		128
7.	VII. Контрольные нормативы	14		14
8.	VIII. Восстановительные мероприятия	120		120
9.	IX. Судейская практика	18		18
10.	X. Контрольные игры	128		128
11.	XI. Участие в соревнованиях		Согласно календарю	
	Итого:	1104	70	1034

Таблица 7

№	Разделы подготовки	Всего	В том числе	
			теория	практика
1.	I. Теоретическая подготовка 1. Физическая культура и спорт в России 2. Состояние и развитие гандбола в России 3. Профилактика травматизма в спорте 4. Воспитание волевых и нравственных качеств 5. Физическая подготовка 6. Основы технической подготовки 7. Основы тактической подготовки 8. Правила техники безопасности 9. Установка и разбор игры	105 2 2 2 4 4 4 4 3 80	2 2 2 4 4 4 4 3 80	
2.	II. Общая физическая подготовка 1. Упражнения для рук и плечевого пояса 2. Упражнения для ног 3. Упражнения для шеи и туловища 4. Упражнения для развития силы 5. Упражнения для развития скорости 6. Упражнения для развития выносливости	108 20 20 20 16 16 16		20 20 20 16 16 16
3.	III. Специальная физическая подготовка: 1. Упражнения для развития скорости и прыгучести 2. Упражнения для развития специальной силы 3. Упражнения для развития специальной выносливости 4. Упражнения для развития подвижности и ловкости	198 48 50 50 50		48 50 50 50
4.	IV. Техническая подготовка: 1. Техника игры в нападении 2. Техника игры в защите 3. Техника игры вратаря	216 90 90 36		90 90 36
5.	V. Тактическая подготовка: 1. Тактика игры в нападении 2. Тактика игры в защите 3. Тактика игры вратаря	222 100 100 22		100 100 22
6.	VI. Игровая подготовка	164		164
7.	VII. Контрольные нормативы	10		10
8.	VIII. Восстановительные мероприятия	112		112
9.	IX. Судейская практика	17		17
10.	X. Контрольные игры	136		136
11.	XI. Участие в соревнованиях	Согласно календарю		
	Итого:	1288	105	1183

**3.4.10.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
тренировочных занятий по гандболу на тренировочном этапе (20 часов)**

Таблица 8

№	Разделы	Количество часов по месяцам												Всего часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
	Теоретическая подготовка:	21	29	21	21	21	25	29	21	21	21	20		250
1.	Физическая культура и спорт в России		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10
2.	Системы тренировок по гандболу в России и за границей	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2		25
3.	Система восстановительных мероприятий	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2		25
4.	Спортивная медицина, фармакология и биохимия в системе тренировок	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2		25
5.	Формы и методы самостоятельной спортивной подготовки	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3		35
6.	Спортивная физиология, биомеханика	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3		35
7.	Тактическая подготовка	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2		25
8.	Психологическая подготовка	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3		35
9.	Анализ выступлений	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3		35
	Практическая подготовка:													
1.	Общая физическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20			200
2.	Специальная физическая подготовка	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30			300
3.	Техническая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20			200
4.	Контрольные игры, участие в соревнованиях	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24			240
5.	Восстановительные мероприятия	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50		
6.	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20		
7.	Медицинское обследование	8												8
8.	Самостоятельная работа											94	94	188
	Итого часов	109	101	101	101	101	101	101	101	101	101	94	94	1206
	Всего часов	130	130	122	122	122	126	130	122	122	122	114	94	1456

Таблица 9

№	Разделы	Количество часов по месяцам												Всего часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
	Теоретическая подготовка:	18	18	16	16	16	18	18	16	16	16	2		170
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
2.	Состояние и развитие гандбола в России	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
3.	Профилактика травматизма в спорте	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
4.	Основы спортивной медицины, фармакологии	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
5.	Основы самостоятельной спортивной подготовки	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
6.	Основы спортивной физиологии, биомеханики, биохимии,	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
7.	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
8.	Психологическая подготовка	4	2	2	2	2	4	2	2	2	2	1		25
9.	Анализ выступлений	2	4	2	2	2	2	4	2	2	2	1		25
	Практическая подготовка:													870
1.	Общая физическая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16			160
2.	Специальная физическая подготовка	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22			220
3.	Техническая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15			150
4.	Контрольные игры, участие в соревнованиях	10	10	30	10	10	10	40	10	10	10			150
5.	Восстановительные мероприятия	4	4	5	5	4	4	5	5	4				40
6.	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			30
7.	Медицинское обследование	8												8
8.	Самостоятельная работа											56	56	112
	Итого часов	78	70	91	71	70	70	101	71	70	66	58	56	
	Всего часов	96	88	107	87	86	88	119	87	86	82	58	56	1040

Таблица 10

№	Разделы	Количество часов по месяцам												
		Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
	Теория	100	13	10	9	7	12	10	12	10	6	7	4	
1.	Гигиена, закаливание, режим спортсмена	4	1						1	2				
2.	Врачебный контроль, профилактика травматизма в спорте	15	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1		
3.	Спортивный массаж	10	2		2		2			2		2		
4.	Физиологические основы спортивной тренировки	15	2	2	1	1	2	2	2	1	1		1	
5.	Методика обучения, структура двигательных действий	15	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1		
6.	Психологическая подготовка	15	2		2	2	2	2	1	1	1	1	1	
7.	Тактика игры в различных игровых ситуациях	26	2	4	2	2	2	2	4	2	2	2	2	
	Практика													
1.	Общая физическая подготовка	100	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		
2.	Специальная физическая подготовка	120	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12		
3.	Техническая подготовка	100	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		
4.	Тактическая подготовка	100	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		
5.	Контрольные и календарные игры	50		20					30					
6.	Восстановительные мероприятия	36		6	2				6	2	5	5	5	5
7.	Инструкторская и судейская практика	10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
8.	Медицинское обследование	8	8											
	Итого часов	524	42	42	46	44	44	44	80	46	49	49	5	0
	Всего часов	624	55	52	55	51	56	54	92	56	55	46	9	5

### 3.5. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

#### 3.5.1. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

##### Техника нападения

Таблица 11

Приемы игры	Тренировочный этап		
	Год подготовки		
	3-й	4-й	5-й
Стойка нападающего			
Смена бега (спиной вперед, боком, с ускорением, с поворотами, «змейкой», с выпадами, подскоками, челночный)			
Прыжки вверх, в стороны, вперед, отталкиваясь одной и двумя ногами			
Падение на руки с переходом на грудь	+	+	+
Падение на бедро с перекатом на спину	+	+	+
Ловля мяча двумя руками на месте, в прыжке			
Ловля мяча справа и слева			
Ловля с недолетом и с перелетом мяча	+		
Ловля мячей высоких, низких			
Ловля с отскока от площадки			
Ловля мяча в движении шагом, бегом			
Ловля мяча, летящего навстречу			
Ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении	+		
Ловля мяча, летящего с большой скоростью	+		
Ловля мяча одной рукой без захвата	+	+	+
Ловля одной рукой захватом пальцами	+		
Передача толчком двумя руками с места			
Передача мяча одной рукой махом сверху с места			
Передача мяча махом одной рукой сверху с последующим перемещением			
Передача мяча махом сбоку с последующим перемещением			
Передача мяча с разбега обычными шагами, скрестным шагом в разбеге			
Передача мяча при движении партнеров в одном направлении			
Передача по прямой, навесной траектории			
Передача толчком одной рукой	+		
Передача кистевая за спиной	+		
Передача кистевая, держа мяч хватом сверху	+	+	+
Передача в прыжке с поворотом	+	+	+
Передача мяча с преодолением помех (стойки, ширмы, игроки)	+		
Ведение мяча одноударное на месте			
Ведение мяча многоударное в движении			
Бросок махом сверху с места			
Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении	+	+	+
Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча			
Бросок с нисходящей траекторией	+	+	+
Бросок с восходящей траекторией полета мяча	+	+	
Бросок с разбега со скрестным шагом (скрестный шаг вперед)	+	+	+
Бросок в опорном положении с подскоком в разбеге	+	+	+
Бросок в опорном положении с приставным шагом в разбеге	+	+	
Бросок в опорном положении с наклоном туловища вправо	+	+	+

Бросок в опорном положении с наклоном туловища влево	+	+	+
Бросок хлестом сбоку с места	+	+	+
Бросок сбоку с разбега со скрестным шагом	+	+	+
Бросок сбоку с поворотом в разбеге на 90°	+	+	+
Бросок в прыжке, отталкиваясь одноименной ногой	+	+	
Бросок в прыжке, отталкиваясь разноименными ногами	+	+	+
Бросок в прыжке - мяч по навесной траектории	+	+	+
Бросок в прыжке с наклоном туловища вправо	+	+	+
Бросок в прыжке с наклоном туловища влево (замах за голову)	+	+	+
Бросок в прыжке с наклоном туловища влево (замах за спину)	+		
Бросок в падении с приземлением на руки	+	+	+
Бросок в падении с приземлением на ногу и руки	+	+	+
Бросок в падении с приземлением на бедро одноименной ноги	+	+	+
Бросок в падении, отталкиваясь вправо	+	+	
Бросок в падении, отталкиваясь влево	+	+	
Бросок в падении с поворотом в разбеге в сторону бросающей руки	+	+	+
Штрафной бросок в двухопорном положении	+	+	+
Штрафной бросок в одноопорном положении	+	+	+
Штрафной бросок в падении	+	+	+
Финт без мяча			
Финт с ложным движением на передачу мяча			
Финт с остановкой прыжком на две ноги и уходом под сильную руку	+		
Финт с остановкой прыжком на две ноги и уходом в неудобную сторону, «под себя»	+	+	+
Финты с ложным движением на бросок мяча по воротам	+	+	+
Заслон располагаясь лицом к защитнику	+		
Заслон располагаясь спиной к защитнику	+	+	+

### Техника защиты

Таблица 12

Приемы игры	Тренировочный этап		
	Год подготовки		
	3-й	4-й	5-й
Стойка защитника (левосторонняя, правосторонняя)	+	+	+
Перемещения приставным шагом боком	+	+	+
Перемещение вперед-назад в стойке защитника	+	+	+
Перехват мяча при передаче в параллельном движении	+	+	+
Блокирование мяча двумя руками сверху на месте	+	+	
Блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке	+	+	+
Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу	+	+	+
Блокирование при параллельном перемещении с нападающим	+	+	+
Блокирование игрока без мяча туловищем	+	+	+
Блокирование игрока с мячом	+	+	+
Блокирование передачи мяча линейному игроку	+	+	+
Подбор мяча, отскочившего в поле после броска	+	+	

## Техника вратаря

Таблица 13

Приемы игры	Тренировочный этап		
	Год подготовки		
	3-й	4-й	5-й
Стойка вратаря			
Перемещения в воротах	+		
Передача мяча	+	+	+
Отражение низко летящих мячей	+	+	+
Отражение высоко летящих мячей	+	+	+
Отражение средних мячей	+	+	+
Отражение мячей, брошенных с края	+	+	+
Отражение мячей, брошенных с линии	+	+	+
Отражение штрафных бросков	+	+	+
Отражение мяча за ворота при заменах	+	+	+
Перехват мяча	+	+	+

## Материал для этапов спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства Техника нападения

Таблица 14

Приемы игры	ССМ	ВСМ
Бег с изменением направления	+	+
Бег с изменением скорости	+	+
Смена бега спиной вперед - лицом вперед	+	+
Бег челночный	+	+
Бег зигзагом (с выпадом в стороны)	+	+
Бег с подскоками	+	+
Падение на руки с переходом на грудь	+	+
Падение на бедро с перекатом на спину	+	+
Ловля мяча двумя руками на месте, в прыжке	+	
Ловля мяча справа и слева, с недолетом	+	
Ловля мяча, летящего навстречу с большой скоростью, при активном сопротивлении	+	
Ловля мяча одной рукой без захвата и захватом пальцами	+	+
Передача мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку, с места, с разбега, с последующим перемещением	+	+
Передача мяча при движении партнером в одном направлении	+	+
Передача мяча по прямой и навесной траекториям полета	+	+
Передача мяча одной рукой толчком, кистью, держа мяч хватом сверху	+	+
Передача в прыжке с поворотом, с преодолением помех (стойки, ширмы, игроки)	+	+
Ведение мяча одноударное с изменением направления	+	
Бросок хлестом сверху и сбоку, с разбега обычными шагами, в одноопорном положении	+	+
Бросок с разбега с горизонтальной, нисходящей, восходящей, навесной траекториями полета мяча	+	+
Бросок хлестом сверху и сбоку, в опорном положении, с разбега со скрестным шагом (скрестный шаг вперед или назад)	+	+
Бросок хлестом сверху и сбоку, в опорном положении, с разбега с подскоком	+	+
Бросок сверху и сбоку, в опорном положении, с приставным шагом в разбеге	+	+
Бросок в опорном положении с наклоном туловища вправо, влево	+	+
Бросок в прыжке, отталкиваясь разноименной ногой, отталкиваясь	+	+



одноименной ногой		
Бросок в прыжке с наклоном туловища вправо, влево (замах за голову, замах за спину)	+	+
Бросок после ловли в безопорном положении над зоной вратаря («воздушка»)	+	+
Бросок в падении с приземлением на руки, на ногу и руку, на бедро одноименной ноги	+	+
Штрафной бросок в опорном положении, в падении с одной и с двух ног	+	+
Финт без мяча	+	+
Финт с ложным движением на передачу мяча	+	+
Финт с остановкой прыжком на две ноги и уходом под сильную руку	+	+
Финт с остановкой прыжком на две ноги и уходом в неудобную сторону, «под себя»	+	+
Финты с ложным движением на бросок мяча по воротам	+	+
Финт с ложным движением на передачу мяча и проходом в 6-метровую зону	+	+
Финты с ложным движением на бросок мяча по воротам и уходом от защитника	+	+
Заслон располагаясь лицом к защитнику	+	
Заслон располагаясь спиной к защитнику	+	+

### Техника защиты

Таблица 15

Приемы игры	ССМ	ВСМ
Перемещения приставным шагом боком, вперед-назад в стойке защитника	+	+
Блокирование мяча двумя руками сверху на месте, в прыжке	+	+
Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу	+	+
Блокирование при параллельном перемещении с нападающим (лицом, боком, спиной к нападающему)	+	+
Блокирование игрока без мяча туловищем	+	+
Блокирование игрока с мячом	+	+
Перехват мяча	+	+
Блокирование мяча при передаче линейному игроку	+	+
Блокирование мяча при бросках в прыжке	+	+
Подбор мяча, отскочившего в поле после броска	+	+

### Техника вратаря

Таблица 16

Приемы игры	ССМ	ВСМ
Передвижение в воротах шагами, прыжком	+	+
Отражение низко летящих мячей	+	+
Отражение высоко летящих мячей	+	+
Отражение средних мячей	+	+
Отражение мячей, брошенных с края	+	+
Отражение мячей, брошенных с линии	+	+
Отражение штрафных бросков	+	+
Отражение мяча за ворота при заменах	+	+
Передача мяча на различное расстояние	+	+
Перехват мяча	+	+

## Примерный материал для гандболистов различного игрового амплуа

### Техника нападения

Совершенствование приемов и их сочетаний, характерных для выполнения конкретных игровых амплуа. Совершенствование ранее изученных приемов игры по амплуа игроков в команде на основе роста их физической подготовленности и индивидуального освоения материала.

#### Для игроков второй линии нападения

**Перемещения.** Совершенствование бега (рывка) на коротких отрезках с подскоком, скрестным шагом, приставным шагом, обычным шагом, широким и коротким, лицом, боком, спиной вперед, остановки одной и обеими ногами; прыжки в высоту и в длину, толкаясь одной ногой (правой и левой).

**Владение мячом.** Ловля мяча обеими руками сбоку (не поворачивая туловища) на месте, в движении, в прыжке. Ловля одной рукой захватом и без захвата. Передача мяча одной рукой (хлестом, толчком, кистевой) на близкое расстояние во всех направлениях с места, с разбега в один, два, три шага, в прыжке, после резкой остановки, после ловли мяча с полуотскока, после ловли в непосредственной близости защитников; дальняя передача мяча одной рукой хлестом движущемуся партнеру. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку, с наклоном туловища влево и вправо, в опорном положении и в прыжке, с «воздушки» и с «вертушки», с различными способами разбега, с различной траекторией полета мяча, с дальнего и ближнего расстояния.

#### Для игроков первой линии нападения (крайних)

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

**Владение мячом.** Ловля мяча одной и обеими руками (спереди и сбоку) на большой скорости перемещения, в прыжке при непосредственной близости защитников. Передача мяча одной рукой (хлестом, толчком, кистевой) на большой скорости перемещения, в прыжке, после резкой остановки, в борьбе с защитником. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку (с замахом вверх-назад, вниз-назад, вперед-в сторону), с наклоном и без наклона туловища, с горизонтальной, нисходящей, восходящей, навесной траекторией полета мяча, в прыжке в высоту и в длину (вправо, влево, вперед), Бросок мяча одной рукой в падении с приземлением на руки и бедро (одноименное бросающей руке) с места и с разбега, в опорном и безопорном положении.

#### Для игроков первой линии нападения

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

**Владение мячом.** Ловля мяча одной и обеими руками на месте (не сдвигая ног); передвигаясь лицом, боком и спиной вперед; в прыжке; в падении в непосредственной близости защитников. Передача мяча одной и обеими руками «в одно касание». Совершенствование передач при большой скученности игроков. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку в падении с места в опорном положении, толкаясь одной и обеими ногами; с разбега в сторону ворот; с разбега вдоль зоны вратаря (находясь спиной к воротам 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 назад сверху, снизу и сбоку из положения стоя спиной к воротам. Бросок обеими руками между ног (назад). Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку с места в опорном положении. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку в прыжке с места и с разбега.

### Техника игрока

Совершенствование ранее изученных приемов на базе постоянного повышения физических качеств. Ловля мяча одной и обеими руками на месте передвигаясь лицом,

боком и спиной вперед; в прыжке; в падении в непосредственной близости защитников, передача мяча одной и обеими руками.

Совершенствование взаимодействия с партнерами, построение атакующих действий, создание голевых моментов для взятия ворот. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку в падении с места в опорном положении, толкаясь одной и обеими ногами; с разбега в сторону ворот; с разбега вдоль зоны вратаря (находясь спиной к воротам) с поворотом левым и правым плечом вперед в опорном и безопорном положении.

#### **Техника защиты**

Совершенствование ранее изученных приемов по своему амплуа в системе защиты, применяемой командой. Совершенствование ранее изученных приемов против игроков с индивидуальными особенностями (большой рост, маленький рост, быстрый, медленный и т.д.); против игроков, выполняющих конкретные функции в команде.

#### **Техника вратаря**

Совершенствование ранее изученных приемов на базе постоянного повышения физических качеств. Задержание мяча одной (мах, выпад, «шпагат») и обеими (смыканием, скачком вперед) ногами; задержание мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку (с замахом и без замаха). Направленное отбивание мяча (за ворота, в поверхность площадки с последующей ловлей мяча).

### **3.5.2.ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### **Примерный тематический материал для тренировочного этапа**

#### **Тактика нападения**

Таблица 17

Тактические действия	Тренировочный этап		
	Год подготовки		
	3-й	4-й	5-й
Уход от защитника	+	+	
Открытый уход для стягивания защитников	+	+	+
Открытый уход для увода за собой защитника	+	+	+
Скрытый уход для создания численного преимущества	+	+	+
Применение передачи при встречном движении партнеров	+	+	
Применение передачи при движении в одном направлении	+		
Применение сопровождающей передачи	+		
Применение передачи скрытно (не смотреть, не двигаться к партнеру)	+	+	+
Применение броска с открытой позиции	+	+	+
Применение броска с закрытой позиции (на ответные действия защитника после финта - произвести бросок)	+	+	+
Применение броска с закрытой позиции (полностью укрыться от вратаря за защитником)	+	+	+
Финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход в сторону одним шагом - выполнить уход в другую сторону)	+	+	+
Финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход вправо, влево - выполнить уход вправо)	+	+	+
Финт перемещением без мяча при параллельном движении (остановка - изменить направление движения)	+	+	+
Финт броском сверху - выполнить бросок сбоку	+	+	+
Финт броском - выполнить уход	+		
Финты в конкретных ситуациях	+	+	+
Выбор места для взаимодействия			
Уход, скрытый от защитника			

Уход скрытый и выбор места для взаимодействия			
Совершенствование перехвата мяча при передаче с учетом индивидуальных особенностей защитников противника	+	+	
Действия двух нападающих против одного защитника	+	+	
Действия трех нападающих против двух защитников	+		
Параллельное взаимодействие двух нападающих без «стягивания» защитников	+		
Параллельное взаимодействие трех игроков без «стягивания» защитников	+	+	+
Параллельное взаимодействие двоих «на стягивание» защитников	+	+	+
Параллельное действие 3 игроков «на стягивание» защитников	+	+	+
Скрестное внутреннее действие	+	+	+
Скрестное внешнее взаимодействие трех игроков	+	+	+
Заслон внутренний на линии атаки партнера	+	+	+
Заслон внешний для ухода партнера и для его броска	+	+	+
Заслон с уходом линейного игрока	+	+	+
Заслон с уходом крайнего игрока	+	+	+
Заслон с уходом полусреднего	+	+	+
Заслон с сопровождением в поле	+	+	+
Заслон с сопровождением в зоне ближних бросков	+	+	+
Взаимодействия при вбрасывании из-за боковой линии	+		
Взаимодействия при свободном броске	+	+	
Комбинации из индивидуальных и групповых действий	+	+	+
Позиционное нападение 5:1	+	+	+
Позиционное нападение 4:2	+	+	+
Нападение в меньшинстве	+	+	+
Нападение в большинстве	+	+	+
Индивидуальная и групповая контратака	+	+	+

### Тактика защиты

Таблица 18

Тактические действия	Тренировочный этап		
	Год подготовки		
	3-й	4-й	5-й
Опека игрока без мяча неплотная			
Опека игрока без мяча плотная	+	+	+
Опека игрока с мячом неплотная	+	+	+
Опека игрока с мячом: выход и отход	+	+	+
Опека нападающего далеко от ворот			
Опека в зоне ближних бросков	+	+	+
Опека игрока без мяча с учетом его индивидуальных особенностей (высокорослый, быстрый, левша)	+	+	
Опека игрока с мячом с учетом его индивидуальных особенностей (высокорослый, быстрый, левша)	+	+	
Уход от внутреннего заслона	+	+	+
Уход от внешнего заслона	+	+	+
Финт перемещением (показать выход - сделать отход)	+	+	
Финт блокированием (показать блокирование сверху - выполнить соответственно броску)	+	+	+
Подстраховка партнера при личной защите	+	+	+
Подстраховка при зонной защите	+	+	+
Переключение передач игрока партнеру	+	+	+
Переключение на опеку другого нападающего сменой подопечных	+	+	+
Противодействие заслону: отступление и	+	+	+

проскальзывание			
Одновременная опека нескольких нападающих (разбор) при свободном броске	+	+	+
Разбор при боковом броске	+	+	+
Разбор ближних игроков по ходу игры	+	+	+
Зонная защита 6:0 без выхода на игрока с мячом	+	+	+
Зонная защита 6:0 с выходом	+	+	+
Зонная защита 5:1	+	+	+
Зонная защита 3:3	+	+	+
Смешанная защита 5+1	+	+	+
Защита в меньшинстве	+	+	+
Защита в большинстве	+	+	+
Личная защита в зоне ближних бросков без переключения			
Личная защита в зоне ближних бросков с переключением	+	+	+
Личная защита по всему полю			

### Тактика вратаря

Таблица 19

Тактические действия	Тренировочный этап		
	Год подготовки		
	3-й	4-й	5-й
Выбор позиции в воротах	+		
Выбор позиции в площади вратаря (игра на выходах)	+	+	+
Тактика «ловушки»	+	+	
Финты стойкой (опустить руки, расставить, согнуть ноги)	+	+	+
Финты выбором позиции в воротах (сместиться вперед, в сторону)	+	+	+
Финты выбором позиции в площади вратаря (показать выход вперед - остаться на месте)	+	+	
Взаимодействие с нападением при контратаке	+	+	+
Взаимодействие с защитой при свободном броске	+	+	+
Взаимодействие с нападением и защитой в конкретных игровых ситуациях	+	+	
Перехват мяча	+	+	+

### Тематический материал для тренировочного этапа

#### 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 изучения слабых и сильных сторон в его подготовленности.

##### Групповые действия

Взаимодействия партнеров в определенных игровых звеньях: взаимодействия игроков второй линии между собой для завершения атаки; взаимодействия игроков второй линии с линейными, с крайними; взаимодействия крайнего игрока с линейным.

##### Командные действия

Позиционное нападение по системе расстановки 5:1. Совершенствование нападения против защиты 6:0 выходом и 5:1. Совершенствование стремительного нападения прорывом.

## Тактика защиты

### Индивидуальные действия

Предвидение действий и игровой ситуации (экстраполяция) игроков команды соперника и принятие своевременных активных игровых действий. Прогнозирование возможных действий и соответствующих противодействий.

Персональная защита (опека) игрока команды соперника.

Тактика персональной защиты.

Активная и пассивная защита.

### Групповые действия

Взаимодействия партнеров в определенных игровых звеньях в зависимости от применяемой командой системы защиты.

## Тематический материал для этапов спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства Тактика нападения

Таблица 20

Тактические действия	Этап спортивного совершенствования			ВСМ
	Год подготовки			
	3-й	4-й	5-й	
<b>Индивидуальные действия</b>				
Открытый уход для стягивания защитников, для увода за собой защитника	+	+		
Скрытый уход для создания численного преимущества	+	+	+	+
Применение передачи скрыто (не смотреть, не двигаться к партнеру)	+	+	+	+
Применение броска с открытой позиции, ориентируясь на положение вратаря	+	+		
Применение броска с закрытой позиции (на ответные действия защитника после финта - произвести бросок)	+	+	+	+
Применение броска с закрытой позиции (полностью укрыться от вратаря за защитником и произвести бросок)	+	+	+	+
Финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход в сторону одним или двумя шагами - выполнить уход в другую сторону)	+	+		
Финт перемещением без мяча при параллельном движении (остановка - изменить направление движения, пропустив вперед защитника)	+			
Финт перемещением с мячом при встречном движении (показать уход вправо или вправо-влево - выполнить одноударное ведение в другую сторону)	+	+		
Финт броском сверху - выполнить бросок сбоку	+	+	+	+
Финт броском - выполнить уход	+	+		
Перехват мяча при передаче	+	+	+	+
Совершенствование с учетом индивидуальных особенностей партнеров, защитников противника	+	+	+	+
<b>Групповые действия</b>				
Действия двух нападающих против одного защитника	+			
Действия трех нападающих против двух защитников	+	+		
Параллельное взаимодействие двух или трех	+	+	+	+

нападающих без «стягивания» защитников				
Параллельное взаимодействие 2-4 игроков «на стягивание» защитников	+	+	+	+
Скрестное внутреннее взаимодействие	+	+		
Скрестное внешнее взаимодействие трех игроков	+	+	+	+
Заслон внутренний на линии атаки партнера	+	+		
Заслон внешний для ухода партнера и для его броска	+	+	+	+
Заслон с уходом линейного игрока, крайнего игрока, полусреднего	+	+	+	+
Заслон с сопровождением в поле, в зоне ближних бросков	+	+		
Взаимодействия при вбрасывании из-за боковой линии, при свободном броске	+	+		
Совершенствование с конкретным партнером в конкретной ситуации	+	+	+	+
Командные действия				
Позиционное нападение 5:1	+	+	+	+
Позиционное нападение 4:2	+	+	+	+
Нападение в меньшинстве, в большинстве	+	+	+	+
Поточное нападение (восьмерка)	+	+	+	+
Индивидуальная и групповая контратака	+	+	+	+

### Тактика защиты

Таблица 21

Индивидуальные действия				
Опека игрока без мяча неплотная, плотная	+	+		
Опека игрока с мячом неплотная, выход и отход, далеко от ворот, в зоне ближних бросков	+	+	+	+
Опека игрока без мяча и с мячом с учетом его индивидуальных особенностей (высокорослый, быстрый, левша)	+	+	+	+
Уход от внутреннего заслона, от внешнего заслона	+	+	+	+
Финт перемещением (показать выход - сделать отход)	+	+		
Финт блокированием (показать блокирование сверху - выполнить соответственно броску)	+	+		
Групповые действия				
Подстраховка партнера при личной защите, при зонной защите	+	+	+	+
Переключение передач игрока своему партнеру, сменой подопечных	+	+	+	+
Противодействие заслону: отступление и проскальзывание	+	+	+	+
Одновременная опека нескольких нападающих (разбор) при свободном броске, при боковом броске, ближних игроков по ходу игры	+	+		
Командные действия				
Зонная защита 6: 0 без выхода на игрока, с выходом	+	+	+	+
Зонная защита 5:1 без выхода, с выходом	+	+	+	+
Зонная защита 3:3	+	+	+	+
Смешанная защита 5 + 1	+	+	+	+
Защита в меньшинстве, в большинстве	+	+	+	+
Личная защита в зоне ближних бросков без переключения, с переключением	+	+	+	+
Личная защита по всему полю	+	+	+	+

## Тактика вратаря

Таблица 22

Выбор позиции в воротах и в площади вратаря (игра на выходах)	+	+	+	+
Финты стойкой (опустить руки; расставить, согнуть ноги), выбором позиции в воротах (сместиться вперед, в сторону), выбором позиции в площади вратаря (показать выход вперед - остаться на месте)	+	+	+	+
Взаимодействие с нападением при контратаке	+	+	+	+
Взаимодействие с защитой при свободном броске	+	+	+	+
Взаимодействие с нападением и защитой в конкретных игровых ситуациях	+	+	+	+

### 3.5.3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### Примерный план по теоретической подготовке.

Таблица 23

Тема	Тренировочный этап		
	Год подготовки		
	3-й	4-й	5-й
Физическая культура и спорт в России	1	1	1
Состояние развитие гандбола в мире и в России	1	1	1
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	3	4
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	2	2
Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	2	2
Профилактика травматизма в спорте	1	2	2
Общая характеристика спортивной подготовки	1	1	1
Планирование и контроль подготовки	1	1	1
Основы техники игры и техническая подготовка	1	2	2
Основы тактики игры и тактическая подготовка	1	2	2
Физические качества и физическая подготовка	1	1	1
Спортивные соревнования	1	1	1
Установка на игру и разбор результатов игры	2	17	22
Всего часов	14	36	42

## ТЕМЫ

### **Физическая культура и спорт в России**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по гандболу.

### **Состояние и развитие гандбола в России**

История развития гандбола в мире и нашей стране. Достижения гандболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий гандболом и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных команд по гандболу в соревнованиях.

### **Гигиенические требования к занимающимся спортом**

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о



рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

### **Влияние физических упражнений на организм спортсмена**

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

### **Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте**

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий гандболом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

### **Общая характеристика спортивной подготовки**

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

### **Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена**

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

### **Планирование и контроль спортивной подготовки**

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

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле.

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

### **Физические способности и физическая подготовка**

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

### **Основы техники игры и техническая подготовка**

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

### **Основы тактики и тактическая подготовка**

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Способности, необходимые для успешного овладения техникой игры. Анализ изучаемых тактических взаимодействий. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей игр.

### **Спортивные соревнования**

Планирование спортивных соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по гандболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по гандболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

## **Примерный план по теоретической подготовке для групп СС и ВСМ**

Таблица 24

Тема	Тренировочный этап			ВСМ
	Год подготовки			
	1-й	2-й	3-й	
Физическая культура и спорт в России	1	1	1	
Состояние развитие гандбола в мире и в России	1	1	1	
Влияние физической нагрузки в гандболе на организм игрока	1	2	3	5
Восстановительные средства в процессе подготовки	2	1	1	2

Профилактика заболеваемости и травматизма в гандболе	1	2	2	3
Характеристика подготовки на этапе спортивного совершенствования	1	2	2	4
Техника игры и техническая подготовка	1	1	1	1
Тактики игры и тактическая подготовка	2	3	4	8
Общая и специальная физическая подготовка	1	3	4	8
Воспитание характера и спортивной порядочности	3	2	2	4
Планирование и контроль подготовки	1	3	4	7
Самоконтроль в подготовке спортсмена	3	2	2	4
Соревнования по гандболу и правила игры	2	1	1	2
Установка на игру и разбор результатов игры	35	40	42	55
Всего часов:	55	64	70	105

## ТЕМЫ

### **Физическая культура и спорт в России**

Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России на современном этапе в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.

### **Состояние и развитие гандбола в России**

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

### **Влияние физической нагрузки в гандболе на организм игрока**

Общие представления об основных системах энергообеспечения спортсмена на возрастном этапе спортивного совершенствования. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение.

### **Восстановительные средства в процессе подготовки**

Понятие о средствах восстановления физической работоспособности гандболиста. Педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические средства коррекции состояния игроков. Восстановительные мероприятия в гандболе. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа. Правильный режим дня для спортсмена на этапе спортивного совершенствования. Рациональное чередование различных видов деятельности (учеба, работа, развлечения, отдых). Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

### **Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте**

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

дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

### **Характеристика спортивной подготовки**

Процесс подготовки на этапе спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной подготовки. Единство общей и специальной подготовки, тренировочная нагрузка. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Самостоятельные занятия на основе индивидуальных заданий по совершенствованию физических качеств и техники движений.

### **Техника и техническая подготовка**

Новые сведения о технике игры. Средства и методы технической подготовки. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства исправления ошибок в технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр.

### **Тактика и тактическая подготовка**

Новые сведения о тактике команд мира и тактической подготовке. Планируемые в команде групповые и командные тактические действия. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой игры. Анализ изучаемых тактических взаимодействий. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей игр.

### **Общая и специальная физическая подготовка**

Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий гандболом. Методика воспитания общих и специальных силовых способностей. Методы воспитания быстроты движений гандболиста. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие на этапе спортивного совершенствования. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники приемов гандбола. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости общей и специальной. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

### **Воспитание характера и спортивной порядочности**

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

### **Планирование и контроль спортивной подготовки**

Сущность и назначение планирования на этапе спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль над спортсменами как основа

достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления.

### **Самоконтроль в процессе подготовки спортсмена**

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Уровень физического развития гандболистов, соответствие требованиям возраста и игрового амплуа. Масса тела. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе восстановления вне тренировки. Пульсовая кривая восстановления. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели роста мастерства, спортивной формы в динамике.

### **Соревнования по гандболу и правила игры**

Планирование, организация и проведение соревнований на этапе спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства. Значение спортивных соревнований для популяризации гандбола. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по гандболу. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Новое в правилах соревнований по гандболу. Судейство соревнований.

### **3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки**

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена, которая характеризуется уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогического воздействия включаются во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти специализированного восприятия, создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, его спортивной порядочности и приемы психической регуляции.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

### 3.7. Планы применения восстановительных средств

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Освоение значительных тренировочных нагрузок предполагает использование системы восстановительных мероприятий. Совокупность процессов, разворачивающихся в организме после окончания работы, принято называть восстановлением. Закономерности восстановления основных биохимических процессов представлены в нижеприведенной таблице.

#### 3.7.1. Продолжительность восстановления различных биохимических процессов в период отдыха после напряжённой мышечной работы (О.М. Мирзоев)

Таблица 25

Процессы	Время восстановления
Восстановление кислородного запаса в организме	10-15с
Восстановление алактатных анаэробных резервов в мышцах	2-5 мин
Оплата алактатного кислородного долга	3-5 мин
Устранение молочной кислоты	0,5-1,5ч
Оплата лактатного кислородного - долга	0,5-1, 5ч
Ресинтез внутримышечных запасов гликогена	12-48ч
Восстановление запасов гликогена в печени	12-48ч
Усиление индуктивного синтеза ферментных и структурных белков	12-72ч

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении. Чаще всего травмы в гандболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям.

Основные причины — локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

**Во избежание травм рекомендуется:**

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.

3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительное время по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на гибкость и подвижность суставов.
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

### **3.7.2. Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.**

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

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

Специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки должны осуществлять квалифицированные психологи. Однако в спортивной школе тренер управляет состоянием спортсменов, снимает эмоциональное напряжение и т. д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Поэтому в программу включен подробный перечень средств коррекции состояния игроков для восстановления их работоспособности.

Особое значение в процессе подготовки спортсменов имеет определение психической совместимости игроков в команде. Это помогает тренеру гасить конфликты, создавать рабочую атмосферу, направлять энергию конфликтности на основное дело.

Гигиенические средства восстановления - режим дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

### **3.7.3. Медико-биологическая группа восстановительных средств включает два уровня.**

#### **Педагогические методы коррекции (восстановления)**

Таблица 26

Рациональное планирование тренировочного процесса	Оптимальное построение тренировочного занятия	Ведение здорового образа жизни
<p>Научно обоснованное перспективное планирование тренировочной деятельности</p> <p>Оптимальное построение тренировочных микроциклов, мезоциклов и макроциклов</p> <p>Разнообразие средств и методов подготовки</p> <p>Соответствие тренировочной нагрузки уровням функциональной и физической подготовленности</p> <p>Соблюдение дидактических принципов при планировании тренировочного процесса</p> <p>Педагогический и врачебный контроль и самоконтроль</p>	<p>Соответствие тренировочного занятия данному циклу тренировки</p> <p>Проведение в подготовительной части общей и специальной разминки</p> <p>Наличие специальных физических упражнений в основной части занятия</p> <p>Обязательное проведение заключительной части тренировочного занятия</p> <p>Соответствие нагрузки индивидуальным возможностям.</p> <p>Использование упражнений на расслабление</p> <p>Рациональное чередование нагрузки и отдыха, их преемственность и последовательность</p> <p>Объективная оценка результатов</p>	<p>Культура учебного, тренировочного процесса, отдыха и быта</p> <p>Культура межличностного общения</p> <p>Культура сексуального поведения</p> <p>Самоуправление и самоорганизация</p> <p>Организация оптимальных режимов питания, сна, двигательной активности</p> <p>Соблюдение санитарно гигиенических требований</p> <p>Закаливание</p> <p>Отказ от вредных привычек</p> <p>Оптимальное сочетание труда и отдыха</p>

## Психологические методы коррекции (восстановления)

Таблица 27

Психогигиена	Психопрофилактика	Психотерапия
Формирование целевых установок Сохранение психического здоровья при здоровом стиле жизни Культура межличностного общения в семье, коллективе Предупреждение психического перенапряжения и отрицательных хронических эмоций Самоуправление, самоорганизация Самоконтроль	Мотивация деятельности Формирование ценностных ориентаций Профессиональная ориентация Профессиональный отбор Предупреждение и разрешение конфликтных ситуаций Использование специальных физических упражнений Врачебно-педагогические наблюдения и контроль	Коррекция жизненных установок и ценностных ориентаций Психическая саморегуляция: - самовнушение, - аутогенная тренировка, - мышечная релаксация, - дыхательная гимнастика Специальная психотерапия с помощью: - врачебных консультаций, - специальной психической тренировки, - логического мышления,

## Медико-биологические методы коррекции

Таблица 28

1-й уровень				
Система физических упражнений	Режим питания	Режим труда и отдыха	Закаливание	Очищение организма
2-й уровень				
Физиотерапия	Фитотерапия, фармакология	Терапия	Массаж	
Электрофорез Фонофорез Магнитотерапия Лазеротерапия Парафинотерапия Аудиотерапия Грязетерапия УВЧ Ультрафиолетовое излучение	Фитонциды: успокаивающие, обезболивающие, в виде отваров, настоев, чаев, ингаляций. Тонизирующие транквилизаторы Противогипоксические адаптогены	Мануальная терапия Иглотерапия Рефлексотерапия Баротерапия Цветотерапия Аэротерапия Гидротерапия Биотермотерапия Бальнеотерапия Тейпы, анестезия, блокады	Лечебный Спортивный Медицинский Косметический (ручной, аппаратный)	

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями, в основу которых положены принципы сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2-х раз в неделю.

Медико-биологические средства второго уровня назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Они используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех



случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем с помощью педагогических средств, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

### 3.8. Планы антидопинговых мероприятий

К средствам, которые используются в спорте для повышения спортивного мастерства, относятся: допинги, допинговые методы, психологические методы, механические факторы, фармакологические средства ограниченного использования, а также пищевые добавки и вещества.

К средствам, которые причиняют особый вред здоровью и подвергаются контролю, относятся допинги и допинговые методы (манипуляции). По фармакологическому действию допинги делятся на пять классов:

- 1 психостимуляторы (амфетамин, эфедрин, фенамин, кофеин, кокаин и др.);
- 2 наркотические средства (морфин, алкалоиды-опиаты, промедол, фентанил и др.);
- 3 анаболические стероиды (тестостерон и его производные, метан-дростенолон, ретаболил, андродиол и многие другие), а также анаболические пептидные гормоны (соматотропин, гонадо-тропин, эритропоэтин);
- 4 бета-блокаторы (анапримин (пропранолол), окспренолол, надолол, атенолол и др.);
- 5 диуретики (новурит, дихлоти-азид, фуросемид (лазикс), клопамид, диакарб, верошпирон и др.).

Допинги являются биологически активными веществами, выделенными из тканей животных или растений, получены синтетически, как и их аналоги. Многие допинги входят в состав лекарств от простуды, гриппа и других заболеваний, поэтому прием спортсменом лекарств должен согласовываться со спортивным врачом во избежание неприятностей при допинг контроле.

К допинговым методам относятся кровяной допинг, различные манипуляции (например, подавление процесса овуляции у женщин и др.). Биологическое действие в организме отдельных классов допингов разнообразно. Так, психостимуляторы повышают спортивную деятельность путем активации деятельности ЦНС, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что улучшает энергетику и сократительную активность скелетных мышц, а также снимают усталость, придают уверенность в своих силах, однако могут привести к предельному напряжению функций этих систем и истощению энергетических ресурсов. Наркотические вещества подавляют болевую чувствительность, так как являются сильными анальгетиками, и отдалают чувство утомления. Анаболические стероиды усиливают процессы синтеза белка и уменьшают их распад, поэтому стимулируют рост мышц, количества эритроцитов, способствуя ускорению адаптации организма к мышечной деятельности и процессов восстановления, улучшению композиционного состава тела. Бета-блокаторы противодействуют эффектам адреналина и норадреналина, что как бы успокаивает спортсмена, повышает адаптацию к физическим нагрузкам на выносливость. Диуретики, или мочегонные средства усиливают выведение из организма солей, воды и некоторых химических веществ, что способствует снижению массы тела, выведению запрещенных препаратов.

#### 3.8.1. Примерный план проведения антидопинговых мероприятий на этапах подготовки

Таблица 29

Раздел, тема бесед	Этапы и годы подготовки			
	ТЭ		ССМ	ВСМ
	До 2 лет	Свыше 2 лет		
Антидопинговая политика в спорте.	X	X	X	X
Последствия применения допинга	X	X	X	X
Антидопинговое законодательство	X	X	X	X
Профилактика применения наркотических веществ и	X	X	X	X

каннабиноидов				
Запрещенные вещества и методы в спорте. БАДы в спорте	X	X	X	X
Всемирный антидопинговый кодекс	X	X	X	X
Общероссийские антидопинговые правила	X	X	X	X
Процедура прохождения допинг-контроля	X	X	X	X
Права и обязанности спортсмена при прохождении допинг-контроля.	X	X	X	X
Анаболические стероиды и стимуляторы.	X	X	X	X
Международный стандарт для проведения тестирования	X	X	X	
Антидопинговые правила ОСОО ОКР	X	X	X	
Список запрещенных препаратов	X	X	X	
Международный стандарт: Список запрещенных субстанций и методов.	X	X	X	

### 3.9 Планы инструкторской и судейской практики

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся осваивают навыки самостоятельной работы и навыки судейства соревнований.

В тренировочном процессе необходимо последовательно освоить следующие умения и навыки:

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

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

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

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

#### 3.9.1. Примерный план инструкторской и судейской практики на этапах подготовки

Таблица 31

Вид практики и тема	Этапы и годы подготовки			
	ГЭ		ССМ	ВСМ
	До 2 лет	Свыше 2 лет		
Инструкторская практика:	10	10	-	
- подача строевых команд и распоряжений	5	3	-	
- разработка плана и проведение разминки	5	2	2	
- разработка плана и проведение тренировочного занятия	-	3	4	
- оформление заявки и участие в подготовке команды к	-	2	4	

соревнованиям				
- представление и руководство командой на соревнованиях	-	-	15	
Судейская практика:	-	10	3	
- разработка положения о соревнованиях	-	1	3	
- выполнение обязанностей судьи-секундометриста	-	3		
- выполнение обязанностей судьи-секретаря	-	-	-	3
- выполнение обязанностей судьи в поле	-	-	-	3

## 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### 4.1. Критерии спортивной подготовки на различных этапах

Освоение программы направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и способностей, повышение индивидуальной физической подготовленности, расширение функциональных возможностей основных систем организма;
- 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 тренировочной, соревновательной, инструкторской и судейской деятельности в гандболе;
- подготовку спортсменов высокой квалификации - резерва в сборные команды России, Астраханской области и профессиональные гандбольные клубы Астрахани.

Общая направленность многолетней подготовки гандболистов 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;
- ростом объема выполняемых тренировочных нагрузок;
- повышением интенсивности занятий.

Основопологающими принципами подготовки юных спортсменов служат:

- комплексность, предусматривающая тесную взаимосвязь всех компонентов 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 спортивной подготовки;
- возрастная адекватность спортивной деятельности, обуславливающая соответствие применяемых средств и методов подготовки морфо-функциональным и психическим возможностям юных спортсменов. Каждый из этапов подготовки, в соответствии со своим расположением в общей схеме, направлен на достижение определенных целей и решение конкретных задач.

## Критерии спортивной подготовки на различных этапах

Таблица 32

Критерии	Этапы и годы подготовки					ССМ	ВСМ
	НП		ТЭ				
	1 год	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет			
Крепкое здоровье	X	X	X	X			
Наличие стойкого интереса к занятиям гандболом	X	X	X				
Всестороннее гармоничное развитие физических способностей.	X	X	X				
Владение основными приемами игры	X	X	X	X			
Владение тактическими действиями	X	X	X	X			
Позитивная динамика физической подготовленности	X	X	X	X	X		
Позитивная динамика технического мастерства	X	X	X	X			
Позитивная динамика тактического мастерства	X	X	X	X			
Наличие и позитивная динамика игровых умений и навыков в соответствии с амплуа	X	X	X	X			
Наличие навыков подготовки и осуществления соревновательной деятельности	X	X	X	X			
Осуществление соревновательной деятельности на должном уровне	X	X	X				
Наличие судейских и инструкторских умений	X	X	X				
Участие в соревнованиях (min)	2	2	3	5	6	8	
Участие в официальных играх (min)	10	15	20	25	30	36	
Выполнение требований спортивных разрядов и званий	Юноше-ский	2-3 спорт ив-ный	1 спорт ив-ный	кмс			

Наличие сенситивных периодов развития физических качеств, возрастные и половые особенности спортсменов накладывают отпечаток на степень влияния отдельных двигательных способностей на успешность соревновательной деятельности в гандболе.

### 4.2. Требования к результатам реализации программы

Таблица 33

Требования	Этапы и годы подготовки					ССМ	ВСМ
	НП		ТЭ				
	1 год	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет			
Должен знать:							
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек	X	X					
- современное состояние и историю и тенденции развития гандбола в мире, России	X	X	X	X	X		
- методы профилактики травматизма, гигиенические требования и правила техники безопасности использования мест проведения занятий, спортивного оборудования, инвентаря и спортивной	X	X	X	X	X		

одежды						
-закономерности формирования двигательных умений и навыков, средства и методы воспитания физических качеств, способы регламентации и контроля физической нагрузки	X	X	X	X		
- систему и технологии спортивной подготовки гандболистов	X	X				
- основы техники и тактики гандбола	X	X	X	X	X	
- правила игры в гандбол и методику судейства матчей	X	X	X	X	X	X
Должен уметь:						
- составлять комплексы и выполнять упражнения по развитию физических качеств, общей и специальной разминки с учетом игрового амплуа и индивидуальных особенностей организма	X	X	X			
-демонстрировать должные результаты выполнения контрольных двигательных заданий, предусмотренные настоящей программой, действующими положениями и требованиями к уровню подготовленности	X	X	X	X	X	X
- выполнять технико-тактические действия в условиях тренировки и соревнований	X	X	X	X		
- осуществлять соревновательную деятельность в соответствии с функциональными обязанностями в составе гандбольной команды на должном уровне	X	X	X	X		
- контролировать и регулировать выполняемую физическую нагрузку, свою спортивную подготовленность и психическое состояние	X	X	X			
- обслуживать гандбольные матчи в качестве судьи в поле, секретаря, секундометриста и информатора	X	X	X			
Владеть:						
- навыками здорового образа жизни, активной позитивной жизненной позиции	X	X	X	X	X	X
- способностью выполнения должным образом тренировочных двигательных заданий по развитию физических качеств, совершенствованию в технике выполнения игровых приемов гандбола	X	X	X	X	X	X
- навыками самостоятельного проведения утренней гигиенической зарядки, общей и специальной разминки	X	X	X	X		
- способностью осуществлять соревновательную деятельность в составе гандбольной команды на соответствующем качественном уровне	X	X	X	X		
- навыками самостоятельного управления своим психическим состоянием, степенью своей общей и специальной подготовленности	X	X	X			
- способностью выполнять тренерские установки и задания в условиях	X	X	X	X		

соревновательной деятельности должным образом						
- навыками обслуживания гандбольных матчей в качестве полевого арбитра, судьи- секретаря, секундометриста и информатора	X	X	X			

#### 4.3. Виды контроля подготовленности

В практике спорта выделяют пять видов педагогического контроля, каждый из которых имеет свое функциональное предназначение.

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

2.Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одной тренировки с целью целесообразного чередования на нем нагрузки и отдыха. Например, динамики результатов, демонстрируемых спортсменами при выполнении определенного двигательного задания: времени преодоления заданной дистанции, прыжка в длину или высоту и т.п. в ходе определенного числа повторений или временного интервала

3.Текущий контроль служит для определения содержания ближайших занятий и величины физической нагрузки на них. С его помощью определяется текущее состояние и уровень подготовленности спортсменов. По его результатам в журнал выставляются соответствующие текущие оценки.

4.Этапный контроль предназначен для получения информации о кумулятивном (суммарном) эффекте выполненной в течение одно - трех месяцев работе. Данные, полученные в ходе этапного контроля, позволяют определить эффективность выбранных и реализованных средств, методов и величин физических нагрузок.

5.Итоговый контроль, проводимый в конце игрового сезона, служит для определения степени реализации поставленных задач, выявления позитивных и негативных сторон реализованного тренировочного процесса и его составляющих. Полученные при этом данные являются основой для последующего планирования тренировочной работы с данным контингентом. Сопоставление результатов итогового контроля с нормативными данными позволяет объективно оценить степень подготовленности каждого спортсмена.

В спортивной практике основным методом предварительного, этапного и итогового контроля служит тестирование, т.е. выполнение спортсменами специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата.

#### Программы тестирования общей физической подготовленности

Таблица 35

Этап начальной подготовки			
№	Физические способности	Двигательные задания	
		мальчики	девочки
	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)
	Скоростные	Бег 30 м (с)	Бег 30 м (с)
	Координационные	Челночный бег 50 м (с)	Челночный бег 50 м (с)
	Общая выносливость	Передвижение (ходьба + бег) 1200 м (с)	Передвижение (ходьба + бег) 1200 м (с)
	Г ибкость	Наклон вперед, стоя (см)	Наклон вперед, стоя (см)
	Скоростно силовые	Прыжок в длину с места (см) Бросок н/мяча (1кг) двумя из-за головы, сидя (см)	Прыжок в длину с места (см) Бросок н/мяча (1кг) двумя из-за головы, сидя (см)

Тренировочный этап			
№	Двигательные способности	Двигательные задания	
		мальчики	девочки
	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)
	Скоростные	Бег 30 м (с)	Бег 30 м (с)
	Координационные	Челночный бег 100 м (с)	Челночный бег 100 м (с)
	Общая выносливость	Бег 1800 м (с)	Бег 1800 м (с)
	Гибкость	Наклон вперед, стоя (см)	Наклон вперед, стоя (см)
	Скоростно силовые	Прыжок в длину с места (см) Бросок н/мяча (2кг) двумя из-за головы, сидя (см)	Прыжок в длину с места (см) Бросок н/мяча (2кг) двумя из-за головы, сидя (см)

Этап совершенствования спортивного мастерства			
	Двигательные способности	Двигательные задания	
		мальчики	девочки
	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)
	Скоростные	Бег 30 м (с)	Бег 30 м (с)
	Координационные	Челночный бег 100 м (с)	Челночный бег 100 м (с)
	Общая выносливость	Бег 2400 м (с)	Бег 2400 м (с)
	Гибкость	Наклон вперед, стоя (см)	Наклон вперед, стоя (см)
	Скоростно силовые	Прыжок в длину с места (см) Бросок н/мяча (2кг) двумя из-за головы, сидя (см)	Прыжок в длину с места (см) Бросок н/мяча (2кг) двумя из-за головы, сидя (см)

#### **4.4.Методика выполнения двигательных заданий при проведении мониторинга общей физической подготовленности.**

##### **Подтягивание на высокой перекладине (мальчики, юноши)**

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, 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 (девочки и девушки)**

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, 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; юноши и девушки)**

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 100м (мальчики и девочки)**

Старт с лицевой линии или с боковой, в зависимости от наличия зон безопасности. По сигналу спортсмен выполняет ускорение до средней линии или до боковой линии на противоположной стороне игровой площадки, после касания ее (линии) рукой - возвращение к месту старта, и так 5 отрезков по 20 метров. Задание считается выполненным при преодолении спортсменом всей дистанции, каждый раз касаясь рукой соответствующей линии. Измерение производится с точностью до 0,1с.

### **Бег 1200, 1800, 2400, 3000 м (мальчики и девочки; юноши и девушки)**

Бег на указанные дистанции выполняется с высокого старта 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; юноши и девушки)**

На скамейке, стуле (или другой опорной поверхности не ниже 20-30см) закреплена линейка, при этом нулевая отметка совмещена с местом опоры (как показано на рисунке 26). Спортсмен 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; юноши и девушки)**

По команде тренера, спортсмен 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 спортсмену 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 5 см.

### **Бросок набивного мяча (1 и 2 кг) двумя из-за головы (мальчики и девочки; юноши и девушки)**

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

#### ***Упражнение с мячом:***

#### **2. Комплексное упражнение для полевого игрока.**

Необходимы 3 стойки, 4 мяча. Первая (центральная) стойка устанавливается на середине 6метровой линии, две другие по ширине штанг на расстоянии 4 метров от лицевой линии в вратарской зоне. Мячи по два с каждой стороны лежат по ширине стоек на расстоянии 8 метров от лицевой линии. Игрок становится напротив стойки у 6-метровой линии лицом к воротам. Упражнение выполняется без паузы по одному разу в каждую сторону. По сигналу игрок делает рывок правой стойке и возвращается к первой стойке, затем рывок к левой стойке, касаясь их рукой, затем бежит к воротом обегая центральную стойку. Касается ногой линию ворот и делает рывок к лежащим мячам обегая центральную стойку. Далее подбегает к лежащим на 8 метрах двум мячам и бросает их в противоположные ворота. Второй раз выполняет это же упражнение в другую сторону, начиная рывок к левой стойке.

#### **3. Комплексное упражнение для вратаря.**

На лицевой линии на расстоянии 3 -х метров от каждой стойки ворот положить по два гандбольных мяча.



Исходное положение в центре ворот. В одной серии вратарь, передвигаясь в воротах любым способом, последовательно касается рукой штанг в правом, в левом верхних углах, в правом, в левом нижних углах ворот. Затем бежит вправо к мячам и выполняет два броска в противоположные ворота и возвращается на исходное положение. Вратарь должен выполнить две серии подряд, каждый раз меняя направления движения в начале серии (со второй серии к верхней штанги в левом углу).

#### 4. Бросок на точность для полевого игрока.

Исходное положение игрока на 7-ми метрах от лицевой линии в опорном положении дается по три попытки бросков в верхние и нижние углы створа ворот, всего 12 бросков. Считается общая сумма количества попаданий.

### Рекомендуемые двигательные задания для контроля специальной подготовленности юных гандболистов

Таблица 35

Компонент мастерства	Задание	Критерий	Особенности выполнения
Введение	Ведение мяча «змейкой» 30 м	Время выполнения	Старт от лицевой, 5 стоек через каждые 5 метров
	Ведение мяча по прямой 30 м	Время выполнения	Первые и последние 3 шага можно выполнить с мячом в руках
Передачи и ловля мяча	Выполнение 20 передач в паре	Время выполнения	Игроки располагаются лицом друг к другу на расстоянии не менее 5 метров
	Выполнение 10 (20) бросков мяча в стену с последующей их ловлей	Время выполнения	Расстояние до стены не менее 5 м, без отскоков мяча от пола
	Броски мяча в стену с последующей их ловлей в течение 20 с	Количество выполненных полных циклов	Расстояние до стены не менее 5 м, без отскоков мяча от пола
Броски мяча	Выполнение 5 бросков мяча в ворота с линии свободных бросков	Время выполнения	Мячи равномерно по всей линии (1 в центре, 4 и 5 на пересечении линии свободных бросков с боковыми, 2 посередине между 1 и 4, 3 - между 1 и 5). Последовательность выполнения: 4 5 2 3 1 Необходимо не менее 4 попаданий в ворота по воздуху.

### Модельные результаты общей физической подготовленности

Таблица 36

Двигательное задание	Пол	Этапы и годы подготовки											
		НП			ТЭ					ССМ			ВСМ
		Год подготовки											
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2		
Подтягивание на низкой перекладине	ж	10	12		15	16	17	18	19	20	20	+20	
Подтягивание на высокой перекладине	м	2	3		6	7	8	10	12	15	15	+15	
Бег 30 м (сумма двух попыток)	м	11,5	по		10,0	9,5	9,0	8,8	8,5	8,4	8,4	8,0	

	ж	12,0	11		10,5	10,0	9,5	9,2	9,0	8,8	8,8	8,4
Бег 1200 м (с)	м	450	415									
	ж	480	450									
Бег 1800 м (с)	м				500	480	460	450	430			
	ж				600	560	530	510	500			
Бег 2400 м (с)	м									640	630	
	ж									750	720	
Челночный бег 50м	м	15,0	14,5									
	ж	15,5	15,0									
Челночный бег 100м	м				28,0	27,0	26,5	25,5	24,5	24,0	23,5	
	ж				29,0	28,0	27,5	27,0	26,5	25,5	25,0	
Наклон вперед стоя	м	7	8		10	11	12	12	12	12	12	12
	ж	9	9		11	12	12	13	14	15	15	15
Прыжок вперед с места	м	150	160		180	190	200	210	220	230	230	230
	ж	145	155		175	185	185	190	190	200	200	200
Бросок н/мяча 1 кг двумя из-за головы	м	300	350									
	ж	250	300									
Бросок н/мяча 2 кг двумя из-за головы	м				450	500	550	600	650	700	750	
	ж				250	300	350	400	450	500	560	

### Модельные результаты специальной подготовленности

Таблица 37

Двигательное задание	Пол	Этапы и годы подготовки										
		НП			ТЭ					ССМ		ВСМ
		Год подготовки										
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	
Ведение мяча «змейкой» 30 м	м	9,5	9,0		8,2	7,8	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,3
	ж	10,0	9,5		8,5	8,2	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,8
Ведение мяча по прямой	м	7,5	7,0		6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,5
	ж	8,0	7,5		6,5	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8
Выполнение 20 передач в паре	м	23,0	21,0		19,5	19,0	18,5	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0
	ж	25,0	23,0		20,5	20,0	19,5	19,0	18,5	18,0	17,5	17,0
Выполнение 5 бросков в ворота с линии свободных бросков	м	23,0	22,0		20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	15,0	14,7	14,3
	ж	24,0	23,0		21,0	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	15,5	15,0

**Нормативы общей и специальной физической подготовленности для зачисления в группы на различных этапах подготовки**

Таблица 38

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Пол	Этапы подготовки				
			НП	ТЭ	ССМ	ВСМ	
Быстрота	Бег 30 м (с)	м	<5,7	<5,5	<4,4	<4,2	
		ж	<5,8	<5,6	<4,8	<4,6	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, см	м	>180	-	-		
		ж	>175	-	-		
	Метание гандбольного мяча (№ 2) на дальность одной рукой с места, м	м	>12,0	-	-		
		ж	>10,0	-	-		
	Метание гандбольного мяча (№ 2) двумя руками с места сидя, м	м	>6,0	-	-		
		ж	>5,0	-	-		
	Метание мяча массой 1 кг на дальность одной рукой с места, м	м	-	>10,0	>27,0	>27,0	
		ж	-	>8,0	>20,0	>20,0	
	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками с места сидя, м	м	-	>5,2	>11,0	>11,0	
		ж	-	>4,2	>8,2	>8,2	
	Силовая выносливость	Тройной прыжок с места, см	м	>480	>520	>770	>770
			ж	>460	>500	>700	>700
Координация	Челночный бег 3 x 10 м	м	<9,6	-	-		
		ж	<10,2	-	-		
	Челночный бег 2 x 100 м	м	-	<23,2	<23,6	<23,6	
		ж	-	<25,2	<28,0	<28,0	

Контроль физической и специальной подготовленности целесообразно осуществлять три раза в год: в начале, середине и конце.

Медико-биологическое обследование следует проводить два раза в год, во время прохождения спортсменами врачебного контроля. Программа и методики обследования регламентируются возможностями областного физкультурно-спортивного диспансера.

## 5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### 5.1. Список литературных источников

1. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987.
2. Дембо А.Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. - М.: ФиС, 1981.
3. Детская спортивная медицина: руководство для врачей / Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. - М.: Медицина, 1991. - 560с.
4. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. - М.: ФиС, 1991.
5. Евтушенко А.Н. С мячом в руке. - М.: Молодая гвардия, 1986.
6. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка». - М., ФОН.
7. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ, - М.: Советский спорт, 2003.
8. Игнатьева В.Я., Портнов Ю.М. Гандбол: учебник для физкультурных вузов. - М.: ФОН, 1996.
9. Игнатьева В.Я. Азбука спорта. Гандбол. - М.: ФиС, 2001.
10. Игнатьева В.Я., Гусев А.В., Петрачева И.В. Подготовленность гандбольных вратарей женщин. - М.: Союз гандболистов России, 2001.
11. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Травматизм гандболисток высокой квалификации в годичном цикле подготовки. - М.: Союз гандболистов России, 2001.
12. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г., Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005.
13. Клусов НИ. Ручной мяч в школе: Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 1986.
14. Клусов Н.П. Тактика гандбола. - М.: Просвещение, 1986.
15. Кнышев А.К. Организация и судейство соревнований по гандболу. - М.: ФиС, 1986.
16. Кожухов А.Б., Плотников Л.А. Организация и проведение массовых соревнований по ручному мячу в коллективах физической культуры районных и городских спортивных организаций. - М.: Госкомспорт СССР, 1988.
17. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. -М.: Терра-спорт, 2000.
18. Материалы Союза гандболистов России (Положение о соревнованиях чемпионата России).
19. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: Спортакадемпредс, 2000.
20. Ратианидзе А.Л., Марищук В.В. Игра гандбольного вратаря. - М.:ФиС, 1981.
21. Тхорев В.И. Рейтинговая методика оценки соревновательной деятельности квалифицированных гандболистов: Учебно-методическое пособие. - Краснодар, 1992.

### 5.2. Перечень Интернет-ресурсов

1. [rushandball.ru](http://rushandball.ru);
2. [olympic.ru](http://olympic.ru);
3. [ihf.info](http://ihf.info);
4. [ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org);
5. [handball.in.ua](http://handball.in.ua);
6. [sport](http://sport)

