

Министерство физической культуры и спорта
Ставропольского края
Государственное бюджетное учреждение Ставропольский край
«Комплексная спортивная школа»



ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по гандболу

разработана на основании
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гандбол
(утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 30.06.2021 г. № 485)
Примерной программы спортивной подготовки по виду спорта гандбол
(рекомендована Методическим советом Министерства спорта России)

Срок реализации программы не менее 10 лет

Одобрена решением тренерского
совета ГБУ СК «Комплексная
спортивная школа»
(протокол от 26.08.2021 № 03-2021)

Ставрополь 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	3
1.1. Характеристика игры «гандбол»	4
1.2. Особенности организации тренировочного процесса	6
1.3. Структура системы многолетней подготовки	11
2. Нормативная часть.	14
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, минимальное и максимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта гандбол.	14
2.2. Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки.	14
2.3. Режимы тренировочной работы. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.	18
2.4. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.	22
2.5. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.	26
2.6. Объём индивидуальной спортивной подготовки.	26
2.7. Структура годичного цикла.	27
3. Методическая часть	33
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.	33
3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.	35
3.3. Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок.	39
3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов.	42
3.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.	43
3.6. Программный материал для практических занятий.	46
3.7. Особенности спортивной подготовки на возрастных этапах.	63
3.8. Рекомендации по организации психологической подготовки.	88
3.9. Планы применения восстановительных средств.	96
3.10. Планы антидопинговых мероприятий.	96
3.11. Планы инструкторской и судейской практик.	102
4. Система контроля и зачётные требования.	104
4.1. Критерии подготовки гандболистов на каждом этапе спортивной подготовки.	104
4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки.	107
4.3. Виды контроля.	110
4.4. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учётом возраста и пола лиц, проходящих спортивную подготовку.	111
5. Перечень информационного обеспечения.	119

1. Пояснительная записка

Настоящая программа разработана для групп спортивной подготовки и предусматривает подготовку спортивного резерва по виду спорта гандбол.

Программа рассчитана на 10 лет комплексной подготовки и воспитания гандболиста от этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства. Срок реализации программы может сокращаться или увеличиваться в зависимости от возраста поступления ребёнка в спортивную школу и качества освоения программы (выполнение нормативов и требований). В основу программы положены основополагающие принципы физического воспитания и спортивной подготовки, результаты современных научных исследований и передовой опыт спортивной практики. Программный материал составлен в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта гандбол (утв. Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.06.2021 № 485), нормативными правовыми актами Минспорта России и министерства физической культуры и спорта Ставропольский край, регулирующими деятельность спортивных школ по спортивной подготовке, методическими материалами, в том числе, Примерной программой спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол» (рекомендована Методическим советом Минспорта России).

Программа предназначена для тренеров ГБУ СК «Комплексная спортивная школа» и является основным руководящим документом по проведению занятий в группах спортивной подготовки.

Цель Программы: обеспечение подготовки спортивного резерва на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства

Группы начальной подготовки формируются по результатам спортивного отбора, представляющего собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. Продолжительность этапа – 2 года, перевод по годам обучения на этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) формируются по результатам спортивного отбора с учётом спортивных достижений и выполнения спортсменами контрольных нормативов. Продолжительность этапа – 5 лет, перевод по годам обучения на этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются на конкурсной основе из числа спортсменов, выполнивших первый спортивный разряд. Продолжительность этапа – с учётом спортивных

достижений, перевод по годам подготовки на этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- рост объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Условия приёма:

- наличие письменного заявления спортсмена (законного представителя несовершеннолетнего спортсмена);
- наличие медицинского заключения врача (врача-педиатра) об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний для прохождения спортивной подготовки по виду спорта гандбол, выданного не более чем за три месяца до даты подачи заявления;
- полис добровольного медицинского страхования.

1.1. Характеристика игры «гандбол»

Гандбол – командная спортивная игра с мячом на специально оборудованной площадке (размер игрового поля площадки 40x20 метров с воротами размером 3x2 метра), основанная на противоборстве сторон. Характеризуется нестандартными движениями и динамической работой переменной мощности. 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.

Конечная цель соревновательной борьбы – победа, для её достижения команде необходимо реализовать ряд компонентов – частных задач.

Первый (главный) компонент – это целостное противоборство команд, в котором представлены все компоненты содержания во взаимосвязи.

Второй компонент – это стратегия соревновательной борьбы, которая предусматривает изучение тенденций игры, определение направленности

процесса подготовки команды, установление характера игры противника и управление командой во время соревнований.

Третий компонент – это тактические действия в нападении и защите в ходе одной встречи. Соревновательная деятельность каждого игрока команды имеет конкретную направленность, в соответствии с которой гандболистов различают по амплуа. Это вратарь, который защищает ворота, полевые игроки, которые в нападении выполняют роли центрального разыгрывающего, полусреднего, крайнего и линейного, а в обороне – центрального, полусреднего, крайнего и переднего защитников.

Каждому из названных амплуа присуще выполнение своих, достаточно чётко определённых характерных 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.

- 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.

- главными компонентами игры гандбольного голкипера являются перемещения, выпады, махи руками и ногами, передачи мяча; активные фазы деятельности голкипера длятся до тех пор, пока мячом владеет соперник (после пропущенного или отражённого броска вратарь передаёт мяч своим партнёрам по команде, после чего наступает относительно пассивная фаза).

Четвёртый компонент составляют приёмы игры – техника. В игре гандболист сочетает передвижение на высокой скорости с ловлей, передачей, ведением и броском мяча в ворота. Кроме нападающих действий,

спортсменам приходится оборонять свои ворота, применяя определённые способы передвижения и приёмы противодействия нападающим для овладения мячом.

Пятый компонент составляют физические свойства: сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость; психические качества, свойства личности и морфофункциональные признаки.

Для осуществления соревновательной деятельности гандболисту необходим определённый уровень физических возможностей, обеспечивающий надёжность технико-тактических действий. Кроме того, достижение успеха в гандболе невозможно без наличия необходимых качеств и свойств личности. Наконец, на вершину мастерства в гандболе могут подняться только те спортсмены, которые по своим морфофункциональным признакам соответствуют запросам этого вида спорта.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса

Многолетняя спортивная подготовка – это единая организационная система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп и основанная на целенаправленной двигательной активности. Эта система предусматривает:

- оптимальное соотношение процессов спортивной подготовки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- рост объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется;
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Подготовка гандболиста от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные части которой взаимосвязаны и обусловлены достижением главной цели, которая заключается в подготовке гандболистов высокой квалификации.

Учитывая многообразие компонентов – частных задач гандбола, тренер использует в своей деятельности и постоянно совершенствует следующие профессиональные аспекты (функции):

- прогностическую;
- проектировочную;
- конструктивную;
- организаторскую;
- оценочную;
- коммуникативную;
- гностическую.

Прогностическая функция – это умение определять тенденции развития гандбола, цели подготовки, перспективность спортсменов в рамках определённого игрового амплуа.

Проектировочная функция включает в себя умение построить многолетний проектировочный процесс гандболистов на всех этапах спортивной подготовки.

Организаторская функция – это умение организовать и успешно реализовать запланированные мероприятия, сплотить спортсменов в единый дружный коллектив, развивать их инициативу и активность, направлять их усилия на достижение результата.

Оценочная функция – это умение оценивать физическое и психическое состояние спортсменов, собственную тренерскую деятельность, результативность выбранных методов и средств подготовки.

Коммуникативная функция – это умение устанавливать хорошие отношения со спортсменами, коллегами по работе (тренерами, методическими работниками и руководителями), родителями спортсменов и находить спонсоров для решения профессионально значимых задач. В части взаимодействия со спортсменом важны такие отношения, которые способствуют улучшению результатов, в первую очередь, психологическая близость (высокий уровень понимания, честности, поддержки, дружелюбия), единство интересов (желание сотрудничать) и взаимодополняемость (забота и уважение друг к другу).

Конструктивная функция обязывает специалиста постоянно повышать собственный уровень профессиональных знаний и умений, с тем, чтобы дать спортсмену широкие знания в гандболе, научить принимать самостоятельные решения в игре и в процессе тренировки.

Гностическая (исследовательская) функция – предполагает умение тренера пользоваться в своей работе передовым опытом, использовать специальную литературу и интернет-ресурсы, и предусматривает изучение:

- содержания и способов воздействия на спортсменов;
- возрастных и индивидуально-психологических особенностей спортсменов;
- особенностей процесса и результатов собственной деятельности, её достоинств и недостатков.

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

Тренировочные занятия

Продолжительность тренировочного занятия от 90 до 135 мин. В зависимости от этапа спортивной подготовки, структура занятия – трёхчастная. 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 занимающихся. В неё 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.

Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединёнными для подготовки к выступлениям на соревнованиях, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. 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.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Тренировочные мероприятия (тренировочные сборы)

Тренировочные мероприятия – это организованный определённым образом распорядок дня спортсменов, предусматривающий ежедневно 2-3 тренировочных занятия. Сборы служат для концентрации тренировочных воздействий с целью получения максимального эффекта.

Тренировочные мероприятия проводятся в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных мероприятий определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга, предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учётом классификации тренировочных мероприятий, приведённой в федеральном стандарте спортивной подготовки.

В соответствии с целевой направленностью тренировочные мероприятия подразделяются на сборы по подготовке к соревнованиям и специальные.

Последние включают:

- тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям;
- тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России;
- тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям;
- тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации;
- тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовке;
- восстановительные тренировочные мероприятия;
- тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования;
- тренировочные мероприятия в каникулярный период;
- просмотрные тренировочные мероприятия.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях

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

Участие спортсменов в спортивных соревнованиях и мероприятиях осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий учреждения, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, Календарного плана официальных физкультурных и спортивных мероприятий Ставропольский край.

Инструкторская и судейская практика

Являются неотъемлемым компонентом системы подготовки гандболистов и проводятся с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Направление практики – 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 всём протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника

тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Медико-восстановительные мероприятия

Медико-восстановительные мероприятия являются неотъемлемой составной частью тренировочного процесса спортивной подготовки. Проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение. Как правило, носят комплексный характер и включают в себя средства психологического 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:

- 1) специализированное питание, фармакологические средства;
- 2) распорядок дня;
- 3) спортивный массаж (ручной и вибрационный);
- 4) 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 дня спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Тестирование и контроль

Спортивное тестирование является неотъемлемой частью эффективного управления подготовкой юных спортсменов на всех этапах становления их мастерства. Под ним понимается выполнение спортсменами специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата. Тестирование входит в содержание тренировочного контроля.

Медицинский контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста спортсменов, уровня их функциональной готовности к выполнению тренировочно-соревновательной нагрузки. 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. Медицинский контроль за спортсменами осуществляется силами врачей лечебно-профилактических учреждений в тесном контакте с тренерским коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего тренировочного плана подготовки спортсменов.

Система спортивного отбора и спортивной ориентации

Система спортивного отбора и спортивной ориентации заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает следующие мероприятия:

- массовый просмотр и тестирование лиц с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта гандбол;
- просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных мероприятиях (в том числе тренировочных сборах) и спортивных соревнованиях.

1.3. Структура системы многолетней подготовки

Обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Ставропольский край и Российской Федерации достигается в результате непрерывного процесса реализации настоящей программы с последовательным переводом спортсменов с одного этапа спортивной подготовки на другой в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гандбол. Общая направленность многолетней спортивной подготовки гандболистов характеризуется:

- соблюдением рациональной последовательности этапов в тренировочном процессе приёмам игры: ознакомление, овладение, совершенствование;
- расширением вариативности используемых игровых приёмов и взаимодействий;
- увеличением доли соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- ростом объёма выполняемых тренировочных нагрузок;
- повышением интенсивности занятий.

Весь период спортивной подготовки по виду спорта гандбол рассчитан на срок не менее 10 (десяти) лет и подразделяется на четыре этапа: начальной подготовки (НП); тренировочный (этап спортивной специализации – ТЭ); совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ). Каждый из этапов имеет свою продолжительность и направлен на решение определённых задач.

Этап начальной подготовки

Направленность этапа:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта «гандбол»;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Направленность этапа:

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

Этап совершенствования спортивного мастерства

Направленность этапа:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «гандбол»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

Этап высшего спортивного мастерства

Направленность этапа:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;
- сохранение здоровья.

2. Нормативная часть

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

Наименование этапа	Продолжительность этапа (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы, лет	Наполняемость групп (минимальная-максимальная), чел.
Этап начальной подготовки	2	8	16-25
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12-20
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	15	5-16

2.2. Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки

Гандбол - командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным гандболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация

физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В гандболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

Раздел подготовки	Этап и год подготовки				
	НП		ТЭ		ССМ
	до года	свыше года	до года	свыше года	
Общая физическая подготовка (%)	30-32	26-28	20-22	18-20	16-18
Специальная физическая подготовка (%)	12-14	14-16	16-18	16-18	18-20
Техническая подготовка (%)	32-34	30-32	26-28	24-26	18-20
Теоретическая подготовка (%)	6-8	6-8	4-6	4-6	6-8
Тактическая подготовка (%)	4-6	6-8	14-16	16-18	20-22
Психологическая подготовка (%)	4-6	6-8	8-10	10-12	10-12

Планируемые показатели соревновательной деятельности.

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки				
	НП		ТЭ		ССМ
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Контрольные	-	2	2	2	4
Отборочные	-	-	1	2	2
Основные	-	-	1	1	1
Игры	-	12	20	26	30

Норматив объёма соревновательной деятельности.

Этап подготовки	Год подготовки	Общий объём спортивной нагрузки	Объём соревновательной деятельности, %	
			минимальный	предельный
НП	1	312	10	12
	2	416	10	12
ТЭ	1-2	624	12	15
	3-5	832	15	20
ССМ	весь период	1 040	20	25

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника Положению (Регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «гандбол»;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника Положению (Регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «гандбол»;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

Лица, проходящие спортивную подготовку, и лица, ее осуществляющие, направляются ГБУ СК «Комплексная спортивная школа» на спортивные соревнования в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и Положениями (Регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Календарный план спортивных мероприятий ГБУ СК «Комплексная спортивная школа» ежегодно формируется на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий Министерства спорта России, Календаря спортивных мероприятий Общероссийской общественной организации «Федерации гандбола России» (далее – ФГР), Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и междугородных спортивных мероприятий и физкультурных мероприятий Министерства физической культуры и спорта Ставропольский край, прилагается к Программе и на основании его составляется планирование на год. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России,	-	14	18	Определяется организацией, осуществляющей спортивную

	кубкам России, первенствам России					подготовку
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18		
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

2.3. Режим тренировочной работы. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учётом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Многолетняя спортивная подготовка – это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объёма средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объёма и интенсивности тренировочных и соревновательных

нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных

качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку, разных по спортивной подготовке, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

Ответственность за создание условий тренировки, спортсменов несут должностные лица ГБУ СК «Комплексная спортивная школа». Расписание тренировочных занятий утверждается директором ГБУ СК «Комплексная спортивная школа», с учётом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Основными формами тренировочной работы в ГБУ СК «Комплексная спортивная школа» являются:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора;
- участие в соревнованиях различного ранга;
- медико-восстановительные мероприятия;
- инструкторско-судейская практика
- культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях;
- тестирование и контроль.

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации Программы;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации занимающихся;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу занимающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения), а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Перевод занимающихся с одного этапа на другой, отчисление из ГБУ СК «Комплексная спортивная школа» производится на основании Положения о порядке приёма, перевода и отчисления спортсменов по программе спортивной подготовки в Государственном бюджетном учреждении Ставропольский край «Комплексная спортивная школа» и соответствующего локального акта.

Многолетняя подготовка гандболиста строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в тренировочном процессе. Прежде всего, это целевая направленность подготовки юных спортсменов на высшее спортивное мастерство. При большом охвате детей занятиями гандболом главным остаётся воспитание спортсменов высокого класса. Для этого в течение всего периода проводится отбор наиболее перспективных детей для рекомендации в группы подготовки для спорта высших достижений.

Для достижения высшего спортивного мастерства требуется освоение определённых объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок. Необходимо так строить подготовку, чтобы сохранить равновесие между затратой и восстановлением энергоресурсов занимающихся. Для этого нужна рациональная структура тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому игроку.

Гандболиста - мастера высокого класса можно подготовить только при комплексном решении задач тренировки и всестороннего физического развития. На этапе начальной подготовки эта проблема решается наиболее просто за счёт комплексных занятий. Когда на этапе начальной специализации происходит дифференциация подготовленности юных спортсменов, такой подход становится малоэффективным. Необходимо использовать специализированные тренировочные и короткие соревновательные циклы.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	

Количество часов в неделю	6	8	12	16	Выполнение годового плана подготовки команды
Общее количество часов в год	312	416	624	832	Выполнение годового плана подготовки команды

Недельный режим тренировочной нагрузки устанавливается в зависимости от периода и задач подготовки.

Перевод спортсменов (в т.ч. досрочно) в группу следующего этапа спортивной подготовки проводится на основании выполнения контрольных нормативов, решением Тренерского совета, Тренерско-методического совета, а также по заключению врача.

При объединении в одну группу спортсменов разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать свыше 2-х спортивных разрядов.

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 и дифференцировать в группе гандболистов с учётом их состояния, уровня

работоспособности на данном этапе. Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объём упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации юные спортсмены должны выполнять любые функции в команде. Каждый занимающийся обязан в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в ворота с места и в движении, стремительно атаковать, опекать нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный гандболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа.

При подготовке особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юными гандболистами - юношами и девушками. Следует учитывать особенности девушек – их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, освоении технических и тактических приёмов необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

Для правильного планирования осуществления тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма детей, подростков, юношей и девушек; закономерности и этапы развития высшей нервной деятельности, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий гандболом.

Есть такое понятие - «биологический возраст». Означает оно достигнутый к определённом моменту уровень морфологического и функционального развития организма. Установлено, что темп индивидуального развития детей неодинаков, хотя у большинства детей темпы развития соответствуют возрасту. Вместе с тем в любой возрастной группе есть дети, которые опережают сверстников в развитии или отстают от них. Число таких детей относительно невелико, но этот факт необходимо учитывать при подготовке юных гандболистов.

**Модельные значения показателей физического развития лиц,
проходящих спортивную подготовку**

Возраст, лет	Пол	Длина тела, см	Масса тела, кг	ВРИ, г/см	ОКГ, см
8	Д	129,6-137,2	25,2-31,0	196,0-229,80	58,3-62,3
9	Д	134,9-142,3	29,0-35,4	215,0-248,8	60,6-64,4
10	Д	140,1-147,5	32,8-39,8	234,1-269,8	62,9-67,3
11	Д	145,4-152,6	36,1-43,7	248,3-286,4	65,0-69,7
12	Д	150,9-158,3	40,4-48,8	267,7-308,3	68,1-72,5
13	Д	155,2-161,8	43,8-52,4	282,2-323,9	72,0-77,2
14	Д	158,8-165,4	47,8-56,4	301,0-341,0	74,1-79,3
15	Д	160,2-166,6	49,8-57,2	310,9-343,3	76,5-82,1
16	Д	161,4-167,4	51,4-58,8	318,5-351,2	78,1-82,9
17	Д	161,4-169,2	52,2-59,8	323,4-353,4	79,8-84,4
18	Д	163,5 -173,4	53,1-60,7	342,4-372,40	82,1-86,7

Необходимо в сенситивные периоды акцентирование воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила).

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе (9-11 лет), когда эффективность средств гандбола ещё незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в двусторонней игре), объем подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, проводятся подвижные игры, игра в футбол или баскетбол и т.д. Большое внимание уделяется

подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной тренировочной группы.

2.4. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию для лиц, проходящих спортивную подготовку, регламентируются правилами гандбола, Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта гандбол и Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утверждёнными Министром спорта России 12.05.2014.г, Регламентом Европейской Федерации гандбола, Регламентом Чемпионатов, Кубков, Первенств Российской Федерации, Всероссийских и межрегиональных соревнований по гандболу.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

№№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	10
2.	Батут-отражатель мячей	штук	3
3.	Ворота гандбольные (для игровой площадки)	штук	2
4.	Гандбольная мастика (500 гр)	штук	10
		на группу	
5.	Гантели массивные (от 1 до 10 кг)	комплект	6
		на группу	
6.	Конусы	штук	20
		на группу	
7.	Манишка гандбольная (двух цветов)	штук	16
		на группу	
8.	Мат гимнастический	штук	10
9.	Мяч гандбольный	штук	20
		на группу	
10.	Мяч гандбольный облегченный (до 100 г)	штук	20
		на группу	
11.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	10
		на группу	
12.	Мяч теннисный	штук	16
		на группу	
13.	Мяч футбольный	штук	2
		на группу	
14.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	1
		на группу	
15.	Полусфера/балансировочная платформа	штук	10
16.	Свисток	штук	1
		на группу	
17.	Секундомер	штук	2
		на группу	

18.	Сетка для ворот гандбольных (для игровой площадки)	штук	2
19.	Сетка для переноски мячей	штук	2
		на группу	
20.	Сетка заградительная для зала (6м x 15м) (для игровой площадки)	штук	2
		на группу	
21.	Скакалка	штук	16
		на группу	
22.	Скамейка гимнастическая	штук	4
23.	Степ-платформа	штук	10
24.	Стойка для дриблинга (для игровой площадки)	штук	12
25.	Табло перекидное судейское (для игровой площадки)	штук	1
26.	Утяжелители для ног	штук	16
		на группу	
27.	Утяжелители для рук	штук	16
		на группу	
28.	Эспандер резиновый ленточный	штук	16
		на группу	
29.	Мешки «сентбек»	штук	10
Для спортивной дисциплины: пляжный гандбол			
30.	Ворота для пляжного гандбола (для игровой площадки)	комплект	1
31.	Мяч для пляжного гандбола	штук	8
		на группу	
32.	Разметка игровой площадки (для игровой площадки)	комплект	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины: «гандбол»									
1.	Бандаж защитный для вратаря	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1
2.	Бандаж защитный для плеча	штук	на занимающегося	-	-	5	1	5	1
3.	Бандаж защитный для локтя	штук	на занимающегося	-	-	5	1	5	1
4.	Бандаж защитный для колена	штук	на занимающегося	-	-	5	1	5	1

5.	Бандаж защитный для спины	штук	на занимающемся	-	-	5	1	5	1
6.	Бандаж защитный для голеностопа	штук	на занимающемся	-	-	5	1	5	1
7.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на занимающемся	1	1	1	1	1	1
8.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающемся	-	-	-		1	1
9.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на занимающемся	-	-	1	1	1	1
10.	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	на занимающемся	-	-	1	1	1	1
11.	Костюм спортивный (утепленный)	штук	на занимающемся	-	-	1	1	1	1
12.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающемся	-	-	1	1	1	1
13.	Кроссовки гандбольные	пар	на занимающемся	-	-	2		4	1
14.	Наколенник защитный	штук	на занимающемся	1	1	2	1	2	1
15.	Налокотник защитный для вратаря	штук	на занимающемся	-	-	2	1	2	1
16.	Носки	пар	на занимающемся	2	1	2	1	2	1
17.	Рюкзак спортивный	штук	на занимающемся	1	1	1	1	1	1
18.	Сланцы	штук	на занимающемся	-	-	1	1	1	1
19.	Сумка большая спортивная	штук	на занимающемся	-	-	1	1	1	1
20.	Толстовка для вратаря	штук	на занимающемся	-	-	2	1	2	1
21.	Футболка гандбольная	штук	на занимающемся	-	-	4	1	4	1
22.	Футболка гандбольная (тренировочная)	штук	на занимающемся	2	1	2	1	2	1
23.	Шапка	штук	на занимающемся	-	-	1	1	1	1

			ося						
24.	Шорты гандбольные	штук	на занимающег ося	-	-	2	1	2	1
25.	Шорты гандбольные тренировочный	штук	на занимающег ося	2	1	2	1	2	1
Для спортивной дисциплины: «пляжный гандбол»									
26.	Бейсболка	штук	на занимающег ося	-	-	1	1	1	1
27.	Майка для пляжного гандбола	штук	на занимающег ося	1	1	4	1	4	1
28.	Шорты для пляжного гандбола	штук	на занимающег ося	1	1	2	1	2	1
29.	Носки для пляжного гандбола	пар	на занимающег ося	-	-	2	1	2	1
30.	Сланцы	пар	на занимающег ося	-	-	1	1	1	1
31.	Спортивный костюм	штук	на занимающег ося	-	-	1	1	1	1
32.	Термобелье	штук	на занимающег ося	-	-	1	1	1	1

**Оборудование и спортивный инвентарь,
желательные (по возможности) для полноценной спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Манекены защитника	штук	4
2	Мостик подкидной пружинный	штук	1
3	Наклонные батуты 2,5х3,0 м	штук	2
4	Пружинный силовой тренажёр М.Ф. Агашина для тренировки броска	штук	1
5	Покрытие для спортивного зала	штук	1

2.5. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.

Характеристики состава групп подготовки	Этапы и годы подготовки				
	НП	ТЭ		ССМ	
		1-2	3-5		
Минимальная численность, чел.	16	12			5
Максимальная численность, чел.	25	20			16
Спортивная квалификация занимающихся	-	юношеский разряд	3 спортивный разряд	2 спортивный разряд	1 спортивный разряд

2.6. Объём 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:

- овладение теоретическим материалом 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. Её продолжительность составляет от 15 до 20 минут. В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц на гибкость и дыхательные упражнения.

Упражнения в течение дня выполняются в перерывах между занятиями. Такие упражнения предупреждают наступающее утомление, способствуют поддержанию высокой работоспособности в течение длительного времени без перенапряжения. Выполняются физические упражнения в течение 10-15 минут.

Содержание и продолжительность самостоятельных тренировочных занятий определяется и корректируется тренером. Значение таких занятий возрастает с ростом спортивного мастерства занимающихся.

Объём индивидуальной спортивной подготовки на различных этапах подготовки

Этап подготовки	Год подготовки	Объём индивидуальной работы, %
НП	до года	10
	свыше года	15
ТЭ	до двух лет	20
	свыше двух лет	25
ССМ	весь период	30

2.7. Структура годичного цикла

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

В гандболе принято поэтапное построение подготовки в годичном цикле. Каждый большой годичный цикл для групп этапа начальной

подготовки и групп первого года занятий на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) содержит три цикла, далее, для групп второго-пятого года занятий на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), групп этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – четыре цикла. Каждый цикл завершается соревнованиями.

Микроциклы по содержанию средств подготовки являются, специально-подготовительными, предсоревновательными и непосредственно соревновательными.

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

Основные задачи общеподготовительного (базового) этапа – повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в гандболе, 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 трёх мезоциклов. Первый – длительность 2-3 микроцикла – втягивающий, тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объёму тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл имеет длительность 3-6 недельных микроцикла и направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объёмов 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 двухцикловой структуры уровень нагрузок по объёму постепенно повышается в течение 8-10 недель. В дальнейшем он стабилизируется, а интенсивность повышается. Желательно это повышение проводить за счёт 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 объём тренировочной нагрузки, объёмы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счёт 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 определённом 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 объёмом работы и незначительными нагрузками. По сравнению, например, с подготовительным периодом, объём 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 общеподготовительные 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 нём 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 нём 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 счёт 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. Так как в гандболе 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 объём соревновательных упражнений.

6. Восстановительный мезоцикл

Составляет основу переходного периода и организуется специально после напряженной серии соревнований. Объём соревновательных и специально-подготовительных упражнений значительно снижается.

Общий объём 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.

Примерная структура мезоциклов различного типа

(для квалифицированных спортсменов)

Мезоциклы	Типы и суммарная нагрузка микроциклов			
	I	II	III	IV
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
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
Предсоревновательный	Базовый – большая	Специально-подготовительный –	Модельный – значительная	Подводящий – малая

	нагрузка (три занятия с большими нагрузками)	средняя нагрузка (два занятия с большими нагрузками)	нагрузка	нагрузка
Соревнова- тельный	Подводящий – средняя нагрузка	Соревновательный – нагрузка зависит от количества матчей	Подводящий – малая нагрузка	Соревнова- тельный – нагрузка зави- сит от уровня и количества матчей
Восстанови- тельный	Восстановительный	Восстановительный	Восстанови- тельный	Втягивающий

Примерная структура годичного цикла подготовки

Период	Этап	Мезоцикл	Месяцы подготовки											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Подгото- витель- ный	Общеподго- товительный	Втягивающий	X						X					
		Базовый		X						X				
	Специально- подготови- тельный	Контрольно- подготови- тельный			X							X		
		Предсоревно- вательный				X							X	
Соревно- ватель- ный		Соревнова- тельный					X						X	
Переход- ный		Восстанови- тельный						X					X	

3. Методическая часть

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Тренировочный процесс служит основной формой спортивной подготовки гандболистов. Он ведётся в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гандбол. Ежегодное планирование тренировочного процесса рекомендуется осуществлять в соответствии со следующими сроками:

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации спортсменов, сдачи контрольных нормативов;

- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Тренировочные занятия являются самыми малыми завершёнными структурными компонентами системы спортивной подготовки. Они проводятся в соответствии с утверждённым расписанием, а их продолжительность, в зависимости от этапа подготовки, колеблется от 90 до 135 минут. Каждое занятие должно иметь трёхчастную 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 занимающихся служит фронтальный способ.

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

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки и активизации процессов восстановления. Её 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 растяжки.

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

Направленность двигательных заданий в основной части занятия

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

Организация и проведение тренировочного занятия:

- своевременность начала занятий;
- подготовка и состояние места тренировочного занятия (условия в месте проведения занятий (температура и влажность воздуха), наличие спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся);
- подготовленность спортсменов к занятию и их эмоциональное настроение;

- подготовленность тренера к занятию (наличие и качество документов, сопровождающих тренировочный процесс (конспект тренировочного занятия, журнал учёта групповых занятий спортивной школы, индивидуальные планы работы спортсменов).

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе с учётом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам спортивной подготовки определяется с учётом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

В гандболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по признаку возраста, пола, игрового амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

В таблицах представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех занимающихся. Без учёта этих особенностей невозможно рационально построить тренировочный процесс.

**Примерные (сенситивные) благоприятные периоды
развития двигательных качеств
девушки (8-14 лет)**

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет						
	8	9	10	11	12	13	14
Длина тела			+	+	+	+	++
Мышечная масса			+	+	+	+	++
Быстрота	+++	+++	+++	++			
Скоростно-силовые качества	+++	+++	+				
Сила	+	+	++				
Выносливость				+++	+++	+	++
Гибкость				+++	+++	++	++
Координация	+++	+++	+++	+++			
Равновесие			+	+	+	++	++

Условные обозначения:

+++ - значительное влияние;

++ - среднее влияние;

+ - незначительное влияние.

Перспективное опережение формирования спортивно-технического мастерства предусматривает овладение умениями и навыками в режиме, который сложится у игрока в будущем. Для этого необходимо пользоваться специальным, пригодным для определённого возраста инвентарём и оборудованием. Это позволит вести совершенствование приёмов и действий

с первых шагов спортивной подготовки в режиме, близком к соревновательному упражнению.

3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Гандбол объединяет различные виды физических упражнений со стереотипными (повторяющимися в неизменном виде), циклическими (бег), ациклическими (метания, прыжки) и смешанными движениями (кросс, барьерный бег).

В гандболе более всего подвержены повреждениям голеностопный и коленный суставы. Особенно часты растяжения и разрывы связочного аппарата, надрывы и разрывы сухожилий (ахиллова сухожилия, головки двуглавой мышцы плеча), реже встречаются травмы мышц (спины, задней поверхности бедра). Иногда наблюдается так называемый гравитационный шок – кратковременная потеря сознания в результате резкой остановки после интенсивного бега.

Обеспечение техники безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований относится к непосредственным обязанностям тренера – руководителя занятий и реализуется путём постоянного контроля выполнения следующих требований и правил:

- к занятиям гандболом допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и вводный инструктаж по технике безопасности;
- на спортивном сооружении для оказания первой доврачебной помощи должен быть оборудован и работать медицинский кабинет;
- перед началом занятия спортсмены должны пройти врачебно-педагогическое наблюдение;
- тренировочные занятия проводятся на спортивной площадке и в спортивных залах стандартных размеров, отвечающих правилам игры в гандбол, согласно утверждённому расписанию; выход на спортивную площадку разрешается за 5 мин до начала занятий только в присутствии тренера;
- занимающиеся должны быть в спортивной форме и спортивной обуви, предусмотренной правилами игры в гандбол, тренировка в уличной обуви запрещена;
- на занимающихся не должно быть украшений (цепочек, колец, браслетов, серёг и т.п.), ногти должны быть коротко острижены;
- спортсмены, опоздавшие к началу занятия, не имеющие экипировки, на тренировку не допускаются;
- перед началом занятия необходимо проверить исправность инвентаря и оборудования, состояние площадки – покрытие спортивной площадки в спортивном зале должно быть чисто вымытым и сухим;
- все острые и выступающие предметы, находящиеся в спортивном зале в зонах безопасности игровой площадки, должны быть заставлены матами или ограждены;

- установка и переноска снарядов на спортивной площадке осуществляется только по указанию тренера – руководителя занятий;

- во время тренировочных занятий в зонах безопасности спортивной площадки не должно быть посторонних людей и предметов;

- запрещается проводить на одной спортивной площадке одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, гандбол и метания, гандбол и бег и т. п.);

- выход занимающихся со спортивной площадки во время занятий и по их окончанию возможен только с разрешения тренера;

- занимающиеся должны быть ознакомлены и соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения на спортивном сооружении первичных средств пожаротушения и порядок действий в случае эвакуации при возникновении пожара или стихийного бедствия;

- занимающиеся обязаны соблюдать дисциплину, строго выполнять требования и указания тренера – руководителя занятий.

Перед тренировочным занятием и во время его проведения тренер обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надёжности установки и закрепления оборудования;

- при занятиях на тренажёрах ознакомить спортсменов с правилами техники безопасности;

- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;

- знать уровень физических возможностей спортсменов (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;

- обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;

- следить за техникой выполнения упражнений и страховкой спортсменов;

- составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;

- выявлять творческие способности спортсменов, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, поддерживать одарённых спортсменов;

- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;

- проводить занятия в соответствии с расписанием;

- контролировать приход спортсменов на спортивные сооружения и уход после окончания тренировочных занятий.

Для участия в соревнованиях тренер готовит заявку, в которую включаются исключительно спортсмены, соответствующие по уровню квалификации и возрасту требованиям отбора, указанным в официальном положении о проводимом соревновании, а также обладающие достаточным текущим уровнем физической, моральной и тактико-технической готовности.

Общие требования безопасности при проведении спортивных соревнований предусматривают следующее:

- соблюдение возрастных норм начала специализации в гандболе и допуска к соревнованиям;
- участниками соревнований могут быть только лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж;
- правила соревнований обязательны для соблюдения всеми участниками;
- участники допускаются к соревнованию в спортивной одежде и обуви, соответствующих виду спорта гандбол, сезону и погоде, и обязаны соблюдать правила их ношения;
- в месте проведения соревнований должен быть оборудован и работать медицинский кабинет и (или) оборудован пункт оказания первой доврачебной помощи (дежурство специализированной бригады скорой медицинской помощи);
- о каждом несчастном случае немедленно информируется организаторы соревнований и администрация спортивного сооружения;
- при выявлении неисправности инвентаря и оборудования соревнования немедленно прекращаются, о случившемся незамедлительно информируются организаторы соревнований и администрация спортивного сооружения.

В отношении лиц, допустивших невыполнение или нарушение общих требований безопасности при проведении тренировочных занятий и спортивных соревнований, проводится служебное расследование для принятия конкретного решения.

Эксплуатационно-технические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю и местам занятий гандболом, обеспечивающие удобство и безопасность.

Эксплуатационно-технические требования к одежде и обуви диктуются характерными особенностями вида спорта и климатическими условиями. Одежда и обувь должны быть лёгкими, не стеснять движений. Ткань для спортивной одежды должна быть воздухопроницаемой и теплопроводной, хорошо впитывать пот и способствовать его испарению. В наибольшей степени такими свойствами обладают шерстяные и хлопчатобумажные ткани. Спортивную одежду следует надевать только на учебно-тренировочные занятия и соревнования. Обувь должна соответствовать особенностям строения стопы и не быть тесной. Тесная обувь приводит к деформации стоп и вызывает потёртости. Одежда, обувь и носки должны быть всегда чистыми.

Эксплуатационно-технические характеристики спортивного инвентаря и мест занятий гандболом должны обеспечивать удобство и безопасность, максимально способствовать укреплению здоровья занимающихся и улучшению их физического развития. Вес спортивных снарядов должен соответствовать возрасту и полу занимающихся и их физической

Теоретическая подготовка	20	3		2		1	2	3	2		4	1	2
Общая физическая подготовка	70	8	8	6	7	5	4	4	5	4	3	8	8
Специальная физическая подготовка	54	4	8	6	5	2	6	4	5	6	4	2	2
Техническая подготовка	74	5	8	6	9	9	8	5	5	8	6	3	2
Тактическая подготовка	65	6	5	6	8	6	4	6	6	6	4	4	4
Игровая подготовка	67	6	3	3	3	3	4	6	5	4	4	12	14
Контрольные и календарные игры	34		2	5	4	3	5	4	3	4	4		
Восстановительные мероприятия	14					2	3	3	3		3		
Медицинское обследование	4		2						2				
Контрольные испытания	14	4		2		4					4		
Итого часов:	416	36	36	36	36	35	36	35	36	32	36	30	32

**Примерный план-график для групп гандболистов тренировочного этапа
1-го и 2-го года подготовки**

Виды подготовки (количество часов занятий)	Месяцы												
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретическая подготовка	32	2	3	2	4	4	2	4	2	4	3		2
Общая физическая подготовка	93	11	10	8	6	9	8	9	8	8	6	4	6
Специальная физическая подготовка	90	6	10	6	12	6	12	6	6	6	10	4	6
Техническая подготовка	96	8	10	8	8	6	8	8	8	4	8	9	11
Тактическая подготовка	96	6	6	10	6	8	6	8	6	4	4	12	4
Игровая подготовка	90	8	9	10	8	8	8	8	8	8	6	9	
Контрольные и календарные игры	60	3		4	2	5	2	4	10	12	7	4	7
Восстановительные мероприятия	51	4	2	2	4	2	4	2	2	2	6	8	13
Инструкторская практика	12			2		2		2			2	2	2
Контрольные испытания	16	4			2	2	2	1		4			1
Медицинское	4		2						2				

обследование													
Итого часов:	624	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52

**Примерный план-график для групп гандболистов тренировочного этапа
3-го, 4-ого, 5-ого года подготовки**

Виды подготовки (количество часов занятий)	Месяцы												
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретическая подготовка	50	5	5	5	5	4	4	5	4	4	3	3	3
Общеспортивная подготовка	114	13	5	9	10	7	10	8	10	6	12	14	10
Специальная физическая подготовка	120	10	10	10	8	8	10	10	11	10	16	4	13
Техническая подготовка	126	10	12	15	10	12	10	9	10	10	10	10	8
Тактическая подготовка	106	9	9	9	10	9	10	9	10	9	8	14	
Игровая подготовка	124	10	8	12	8	12	10	14	8	12	18		12
Соревнования	90		10	5	11	9	7	8	11	11		10	8
Контрольные испытания	22	4		2	4	4				4			4
Медицинское обследование	4		2						2				
Инструкторская и судейская практика	20	4	4	2			4	4				2	
Восстановительные мероприятия	56	4	4		4	5	4	2	4	4	2	12	11
Итого часов:	832	69	69	69	70	70	69	69	70	70	69	69	69

3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на четырёхлетний олимпийский цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое командой место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменами определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки. Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсменов;
- стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта гандбол;
- спортивную квалификацию и опыт спортсменов;
- результаты, показанные спортсменами в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсменов;

- уровень спортивной мотивации спортсменов;
- уровень психологической устойчивости каждого спортсмена, его моральное состояние;
- обстановка в семье спортсмена, наличие поддержки близких ему людей, наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности семьи спортсмена;
- прочие обстоятельства, от которых может зависеть успешная спортивная подготовка спортсмена.

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

Общие рекомендации по планированию спортивных результатов:

- выполнение юношеского разряда: после трёх лет спортивной подготовки;
- выполнение массового спортивного разряда: после пяти лет спортивной подготовки;
- выполнение первого спортивного разряда: после шести лет спортивной подготовки;
- выполнение требований спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта России»: после восьми лет спортивной подготовки;
- выполнение требований спортивного звания «Мастер спорта России»: после десяти лет спортивной подготовки.

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

Процесс спортивного совершенствования происходит одновременно с ростом и развитием организма юного спортсмена. Спортивная подготовка предусматривает контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся в группах спортивной подготовки, реализуемый в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01.03.2016 № 134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Систематический контроль за состоянием здоровья занимающихся осуществляется врачом по спортивной медицине постоянно в целях оперативного контроля за состоянием из здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам и включает предварительные и периодические медицинские осмотры, в том числе по

углубленной программе медицинского обследования, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Врачебно-педагогические наблюдения осуществляются врачами по лечебной физкультуре, врачами по спортивной медицине совместно с тренерами и проводятся в несколько этапов:

1 этап: определение условий в местах проведения тренировочных занятий и спортивных мероприятий (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря и спортивной экипировки, оценка правильности комплектования групп занимающихся).

2 этап: изучение плана проведения занятия, объёма и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража выполнения упражнений занимающимися.

3 этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку в течение процессов восстановления обследуемых занимающихся.

4 этап: составление «физиологической» кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий.

5 этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером для внесения необходимых корректив в план тренировочных занятий, определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

Врачебный контроль по программам углубленных медицинских обследований осуществляется два раза в год по утверждаемым директором учреждения графикам.

Текущие медицинские наблюдения и этапные (периодические) осмотры осуществляются на этапе подготовки к официальным соревнованиям, участие в которых обусловлено наличием допуска врача.

Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности. Задачи психологического контроля – изучение спортсмена и его возможностей в определённых условиях спортивной деятельности:

- 1) особенности проявления и развития психических процессов;
- 2) психические состояния (актуальные и доминирующие);
- 3) свойства личности;
- 4) социально-психологические особенности деятельности.

Цель контроля – определить индивидуальные особенности личности спортсмена, указывающие на способность или ограниченную возможность в достижении высокого уровня спортивного мастерства. Результаты психодиагностики могут быть использованы как для коррекции и индивидуализации подготовки спортсменов, так и для спортивного отбора.

В процессе контроля психической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях;
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объём 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.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

В качестве методов исследования психологического состояния, занимающихся рекомендуются: 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.

В качестве психологических методов коррекции рекомендуются к применению:

1. Психогигиена
 - формирование целевых установок
 - культура межличностного общения в семье, коллективе
 - предупреждение психического перенапряжения и отрицательных эмоций;
 - самоуправление, самоконтроль.
2. Психопрофилактика
 - мотивация деятельности
 - формирование ценностных ориентаций
 - профессиональный отбор
 - предупреждение конфликтных ситуаций

- врачебный контроль

3. Психотерапия

- коррекция жизненных установок и ценностных ориентаций;

- психическая саморегуляция: самовнушение, аутогенная тренировка, мышечная релаксация, дыхательная гимнастика;

- специальная психотерапия: специальная психическая тренировка, компьютерные игры, социально-психологический тренинг.

Специальные психологические воздействия, обучение приёмам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи.

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.

Биохимический контроль применяется во всех типах контролей и является – этапным, текущим и оперативным.

При помощи биохимического контроля можно определить следующие параметры:

1) мощность, ёмкость и эффективность углеводного, жирового и белково-азотистого обмена;

2) переносимость тренировочных нагрузок;

3) скорость восстановительных процессов;

4) оптимальные режимы аэробной и анаэробной тренировки;

5) объём нагрузки;

б) состав и функций крови при занятиях спортом.

Дополнительная клиничко-биохимическая программа УМО включает клинический анализ крови и мочи для определения кислород-транспортного обеспечения (Hb, эритроциты, гематокрит, железо, ферритин – по показаниям); показателей метаболизма (КФК (креатинфосфокиназа), показателей гормонов щитовидной железы, тестостерона, кортизола; показателей минерального обмена (Mg [магний], K [калий], Ca [кальций], Ph [фосфор]); показателей мочевины крови, содержание белка в крови.

При биохимическом обследовании в практике спорта используются следующие биохимические показатели: 1 - энергетические субстраты (АТФ, КрФ, глюкоза, свободные жирные кислоты); 2 - ферменты энергетического обмена (АТФ-аза, КрФ-киназа, цитохромоксидаза, лактатдегидрогеназа и др.); 3 - промежуточные и конечные продукты обмена углеводов, липидов и белков (молочная и пировиноградная кислоты, кетоновые тела, мочевины,

креатинин, креатин, мочевиная кислота, углекислый газ и др.); показатели кислотно-основного состояния крови (рН крови, парциальное давление CO₂, резервная щелочность или избыток буферных оснований и др.); 4 - регуляторы обмена веществ (ферменты, гормоны, витамины, активаторы, ингибиторы); 5 - минеральные вещества в биохимических жидкостях (например, бикарбонаты и соли фосфорной кислоты определяют для характеристики буферной ёмкости крови); 6 - содержание общего белка, количество и соотношение белковых фракций в плазме крови; 7 - анаболические стероиды и другие запрещённые вещества в практике спорта (допинги), выявление которых – задача допингового контроля.

3.6. Программный материал для практических занятий

Для каждого этапа подготовки в настоящей программе дается направленность занятий в микроциклах, которые по содержанию средств подготовки являются общеподготовительными, специально-подготовительными, предсоревновательными и непосредственно соревновательными.

В общеподготовительных микроциклах преобладает изучение нового материала и физическая подготовка. В специально-подготовительных увеличивается объём упражнений технико-тактического совершенствования и игровой направленности, в предсоревновательных – задачи физической подготовки решаются только специализированными гандбольными средствами.

Примерное распределение программного материала по этапам подготовки и рекомендуемое количество часов на год

Раздел	Тема	Этапы и годы подготовки				
		НП		ТЭ		ССМ
		до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
1	2	3	4	5	6	7
ОФП	Силовые способности	14	18	30	30	36
	Скоростные способности	16	18	22	30	36
	Координационные способности	24	28	30	30	30
	Общая выносливость	22	28	32	34	36
	Гибкость	24	28	28	30	30
СФП	Скоростная выносливость	-	-	16	30	34
	Силовая выносливость	-	-	10	26	34
	Скоростно-силовые возможности рук	10	20	22	26	34
	Скоростно-силовые возможности ног	10	20	22	26	34
	Специальные координационные возможности (точность передач, бросков)	10	20	22	24	26
Техническая подготовка						
Стойка игрока		5	5	-	-	-
Перемещения:		25	30	35	40	35
- ходьба		10	10	5	5	5

- бег	10	15	20	25	20
- прыжки	5	5	10	10	10
Ловля мяча:	20	25	30	30	25
- двумя руками	20	25	30	25	20
- одной рукой	-	-	-	5	5
Ведение мяча:	5	10	15	15	15
- одноударное	5	5	5	5	5
- многоударное	-	5	5	5	5
- выбрасыванием мяча вперёд	-	-	5	5	5
Передачи мяча:	20	25	30	35	35
- двумя руками	10	10	5	5	5
- одной рукой:	10	15	25	25	25
- скрытые	-	-	-	5	5
Броски мяча:	10	20	30	50	40
- сверху	10	20	20	30	20
- сбоку	-	-	10	10	10
- с отклоном	-	-	-	10	10
Блокирование:	-	5	10	15	15
- мяча	-	5	10	10	10
- игрока	-	-	-	5	5
Выбивание мяча	-	-	-	5	5
Тактическая подготовка					
Индивидуальная	12	30	36	50	54
Нападения:	8	18	22	27	30
- выбор позиции	3	5	6	6	5
- получение мяча	2	3	4	5	5
- проходы и обыгрывание	1	3	4	5	6
- передачи мяча	2	4	4	5	6
- броски мяча	-	3	4	6	8
Защиты:	4	12	14	23	24
- выбор позиции	3	5	5	6	5
- противодействия передачам	1	3	3	4	4
- противодействия обыгрыванию	-	2	3	6	7
- противодействия броскам	-	2	3	7	8
Групповая	4	12	20	36	42
Нападения:	2	6	10	20	24
- «стенка»	2	2	3	5	5
- «стяжка»	-	2	2	5	5
- скрестные перемещения	-	2	3	5	7
- использование заслонов	-	-	2	5	7
Защиты:	2	6	10	16	18
- разбор игроков	2	2	3	3	3
- подстраховка	-	2	3	4	4
- переключение	-	1	2	4	5
- поскользывание	-	1	1	2	2
- взаимодействия с голкипером	-	-	1	3	4
Командная:	4	8	20	32	40
Нападение:	2	4	11	16	20
- позиционное	1	2	5	9	12
- стремительное	1	2	4	7	8
Защита:	2	4	9	16	20
- зонная	-	2	4	8	10
- персональная	2	2	3	4	5
- смешанная	-	-	2	4	5

Интегральная (игровая) подготовка					
Подвижные игры	30	30	30	26	22
Игра в мини-гандбол, футбол	12	12	12	12	12
Игра в пляжный гандбол, футбол	-	6	10	22	34
Односторонние и двусторонние игры с заданием	-	8	34	50	70
Теоретическая подготовка					
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 в России и мире	2	2	2	2	2
Профилактика травматизма, гигиенические требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде	2	2	1	1	1
Двигательные умения и навыки, физические качества, физическая нагрузка	-	2	2	3	3
Обучение двигательным действиям и развитие физических качеств	-	3	4	4	5
Контроль физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, техники выполнения упражнений и режимов физической нагрузки		2	2	3	4
Система и технологии спортивной подготовки гандболистов	-	-	-	3	4
Основы техники и тактики гандбола	2	2	4	4	4
Правила игры в гандбол	2	2	2	1	1
Установка на игру и разбор её результатов	1	8	17	30	36

Примерное распределение материала для подготовки гандболистов на этапе начальной подготовки 1-го года подготовки

Техническая подготовка

Тренировочный материал	Номер занятия
Техника нападения	
Перемещения	
Бег по прямой на различных дистанциях	17, 18, 19
Бег с подскоками, толкаясь одной и двумя ногами	20, 21, 22
Бег с изменением направления	23, 24, 25
Бег с изменением скорости передвижения	26, 27, 28
Бег челночный	52, 53, 54, 55
Бег зигзагом	121, 122, 123, 124
Ловля мяча	
Ловля мяча двумя руками на месте	17, 18, 19, 20
Ловля мяча двумя руками в прыжке	25, 26, 27, 28
Ловля мяча, летящих на разных уровнях	29, 30, 31, 32

Ловля мячей, летящих справа, слева, спереди	51, 52, 53, 54
Ловля мяча в движении	103, 104, 105, 106
Ловля катящегося мяча	73, 74, 75, 76
Ловля мяча, летящего на встречу	62, 63, 64, 65
Ловля мяча с отскока от площадки	111, 112, 113, 114
Передача мяча	
Передача мяча одной рукой хлестом сверху с места	17, 18, 19, 20
Передача мяча хлестом с верху с последующим перемещением	28, 29, 30, 31
Передача мяча хлестом сбоку с места	40, 41, 42, 43
Передача мяча хлестом с боку с последующим перемещением	44, 45, 46, 47
Передача мяча с разбега обычными шагами	58, 59, 60, 61
Передача мяча при движении партнёров в одном направлении	103, 104, 105, 106
Передача мяча с прямой и навесной траекториями полёта	25, 26, 27, 28
Передача мяча с отскоком от площадки	111, 112, 113
Бросок мяча	
Бросок мяча одной рукой хлестом сверху с места	65, 66, 67, 68
Бросок мяча с разбега обычными шагами в опорном положении	86, 87, 88, 89
Бросок мяча с разбега с горизонтальной и нисходящей траекториями полёта мяча	69, 70, 71, 72
Бросок мяча с отскоком от поверхности площадки	77, 78, 79, 80
Бросок в опорном положении с разбега со скрестным шагом	95, 96, 97, 99
Бросок мяча в прыжке, толкаясь разноименной ногой	100, 101, 102, 103
Ведение мяча	
Ведение мяча одноударное на месте	17, 18
Ведение мяча многоударное на месте	19, 20
Ведение мяча многоударное в движении по прямой	21, 22, 23, 24
Ведение мяча многоударное с изменением направления	34, 35, 36, 37
Ведение мяча многоударное с изменением скорости передвижения	68, 69, 70, 71
Техника защиты	
Стойка защитника. Перемещение приставным шагом боком	34, 35, 36, 37
Перемещение вперёд-назад в стойке защитника	47, 48, 49, 50
Блокирование мяча двумя руками сверху	38, 39, 40, 41
Блокирование игрока, не владеющего мячом	34, 35, 36, 37
Блокирование игрока, владеющего мячом	107, 108, 109, 110
Тактическая подготовка	
Тренировочный материал	Номер занятия
Тактические действия в нападении	
Индивидуальные действия	
Уход от защитника, освобождение от опеки	28, 29, 30, 31
Применение передачи при встречном движении партнёров	61, 62, 63, 64
Применение передачи при движении партнёров в одном направлении (поступательной)	107, 108, 109, 110
Применение сопровождающей передачи	111, 112, 113, 114
Групповые действия	
Действия двух нападающих против одного защитника	68, 69, 70, 71
Действия трёх нападающих против двух защитников	73, 74, 75, 76
Командные действия	
Понятие о позиционном нападении 3:3, действия с целью выбора свободного места для взаимодействия	86, 87, 88, 89
Тактика защиты	

Индивидуальные действия	
Опека игрока без мяча неплотная	34, 35, 36, 37
Опека игрока без мяча плотная	43, 44, 45, 46
Опека игрока с мячом	103, 104, 105, 106
Командные действия	
Личная защита по всему полю	51, 52, 53, 54
Игровая подготовка	
Выбор и применение игровых действий, состоящих из перемещений, ловли, передачи, ведения, бросков мяча	
Переход от нападения к защите и обратно	
Комплексные упражнения	
Подвижные и подводящие игры	
Мини-гандбол	
Внутришкольные соревнования	1, 3, 6 месяцы
Инструкторская и судейская практика	
Построение группы и отдача рапорта	

Примерное содержание занятий

Комплексное занятие 1.

Задачи:

- воспитание быстроты движений и прыгучести,
- обучение ловле и передаче мяча при встречном движении партнёров,
- совершенствование ухода от опеки защитника.

Подготовительная часть занятия – 29 мин.:

- строевые упражнения (5 мин);
- упражнения со скакалкой, скакалка сложена вчетверо в двух руках: наклоны, вращения, рывки руками, перешагивания, перепрыгивания, прыжки через скакалку (20 мин).

Основная часть занятия – 57 мин.:

Прыжки через «канавку» шириной 30-50 см лицом и спиной вперёд, на одной и двух ногах, одиночные и сериями (7 мин). Эстафета с перепрыгиванием «канавки» (7 мин).

Упражнения в парах с одним мячом: Игрок передает мяч бегущему навстречу партнёру, который ловит мяч и, передав его обратно, возвращается на исходную позицию. Постепенно менять расстояние между партнёрами и скорость бега (6 мин). То же упражнение, но возвращаясь на исходную позицию и выбегая для ловли мяча, игрок преодолевает препятствие – обегает стойку (5 мин).

Упражнения в парах без мяча: Защитник опекает нападающего, не позволяя ему войти во вратарскую зону, а нападающий, используя рывки, остановки, пытается обыграть защитника (8 мин). Нападающий должен завладеть предметом, который лежит на площадке за спиной у защитника на расстоянии 1,5-2 м, защитник противодействует ему (8 мин).

У каждого игрока мяч.

Ведение мяча вокруг себя правой и левой рукой, ведение вокруг партнёра, передвигаясь прыжками на одной и двух ногах.

Многочисленное ведение мяча до определённых ориентиров лицом, спиной, боком вперёд, передвигаясь шагом, бегом и прыжками на одной и двух ногах (5 минут).

Игра «Прорвись в зону».

В зоне вратаря лежат несколько мячей. Одна команда – защитники (6-8 человек), другая – нападающие. Защитники выстраиваются вдоль зоны вратаря и не пускают в неё нападающих игроков, которые должны выбросить оттуда мячи. Один нападающий,

ворвавшийся в зону, может выбросить оттуда только один мяч, затем возвращается обратно в поле. Единоборства разрешаются только в рамках правил гандбола. Через равные промежутки времени команды меняются ролями. Побеждает команда, набравшая большее количество мячей (8 мин).

Заключительная часть занятия – 3 мин.

Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов.

Комплексное занятие 2.

Задачи:

- воспитание игровой ловкости
- обучение ловле и передаче при встречном движении партнёров.

Подготовительная часть занятия – 24 мин.

- игра «Запрещённое движение» (4 мин);
- общеразвивающие упражнения с теннисными мячами: наклоны, повороты, махи, подбрасывания и ловля мяча, катание мяча по телу, по полу, перепрыгивание мяча (20 мин).

Основная часть занятия – 61 мин.

Игры «Ловкие ребята» (8 мин), «Салки» (6 мин);

Построение в две встречные колонны: передача мяча игроку во встречную колонну, уход в конец своей (5 мин); передача мяча игроку во встречную колонну, уход в конец встречной колонны (5 мин); мяч имеют оба впереди стоящих игрока встречных колонн, по сигналу игроки ведут мяч до противоположной колонны, передают его переднему игроку и становятся в конец встречной колонны (8 мин).

Упражнение в парах без мяча.

Защитник стоит спиной к нападающему, который поочерёдно выполняет рывки вправо и влево. Защитник повторяет движения нападающего (4 мин). То же упражнение, но партнёры продвигаются вперёд в коридоре шириной 2-3 м и нападающий пытается обойти защитника (4 мин).

Упражнение в парах с мячом.

В коридоре шириной 2-3 м нападающий пытается обвести защитника, который преграждает ему путь, располагаясь к нему лицом (8 мин). Один игрок стоит, а другой его обводит и передает ему мяч, становясь впереди. Далее обводит партнёр (5 мин.).

Игра «Мяч капитана» (8 мин.).

Заключительная часть занятия - 5 мин. Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов.

Комплексное занятие 3.

Задачи:

- воспитание качеств, необходимых для выполнения броска
- продолжение обучения передаче мяча при встречном движении

Подготовительная часть занятия – 29 мин.

- строевые упражнения (5 мин),
- общеразвивающие упражнения с набивными мячами, наклоны, вращения туловища, подбрасывание мяча, метание вперёд и назад двумя руками, прыжки через мяч (24 мин).

Основная часть занятия – 56 мин.

Бег и прыжки по разметке с точной постановкой ноги по 6- и 9-метровым линиям поля или по ритмичной дорожке (14 мин).

Построение в две встречные колонны. Между колоннами находится игрок, который, не сходя с места, мешает передаче мяча из колонны в колонну движением рук. После передачи игрок уходит в конец противоположной колонны (4 мин). Построение в четыре колонны по углам зала лицом к центру. Передача мяча во встречных колоннах по диагонали зала, уход во встречную колонну (5 мин). Ведение мяча до встречной колонны,

передача, уход в конец встречной колонны (6 мин). У переднего игрока каждой колонны мяч. По сигналу – ведение до встречного партнёра, обвести его, вернуться к своей колонне, передать мяч впереди стоящему и уйти в конец своей колонны (6 мин). Метание теннисных мячей в цель (щиты на стене, разметки предметы и др.), метание на дальность (13 мин). Игра «Круговая лапта».

Заключительная часть занятия – 5 мин.

Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов.

Комплексное занятие 4.

В нём решаются задачи воспитания игривой ловкости и обучения передаче и ловле при встречном движении. Из них: строевые упражнения (4 мин); общеразвивающие упражнения (20 мин).

Основная часть занятия 64 мин.

Ускорения и рывки из различных исходных положений (лежа, сидя, стоя). Паузы отдыха до восстановления дыхания (7 мин).

Игра «Быстро отдай мяч». Один игрок поочередно передаёт мяч каждому, стоящему в колонне, а тот, передав мяч обратно, приседает, давая возможность получить мяч стоящему сзади. Последний занимает место передающего, а передающий становится впереди колонны. Можно проводить в виде соревнования команд (7 мин).

Построение в две встречные колонны. Между колоннами натянута веревка на высоте от 0,5 до 1,5 м. Передача мяча под веревкой, уход в конец своей колонны (4 мин). Передача мяча под натянутой веревкой, уход во встречную колонну (5 мин). Передача мяча, уход во встречную колонну под веревкой или перепрыгивая ее (5 мин). Ведение мяча, перепрыгивая, перешагивая, проходя под веревкой, и передача игроку во встречную колонну. Уход во встречную колонну (10 мин).

Упражнения в тройках. Двое спортсменов поочередно ведут мяч, продвигаясь по краям коридора шириной 2 м. Игрок без мяча (защитник) преграждает им путь, передвигаясь от одного к другому. Игроки меняются ролями (10 мин). Один защитник, двое нападающих. Один нападающий, которого опекает защитник, передает мяч партнёру, применяя рывки в различных направлениях, обходит защитника и получает мяч обратно. Игроки меняются ролями (8 мин). Игра «Борьба за мяч» (8 мин).

Заклучительная часть занятия - 2 мин.

Примерное распределение материала для подготовки гандболистов на этапе начальной подготовки 2-го года подготовки

Техническая подготовка

Тренировочный материал	Номер занятия
<i>1</i>	<i>2</i>
Приёмы техники нападения	
Перемещения	
Бег с изменением скорости передвижения	1, 3, 5, 7
Переход от бега спиной вперёд к бегу лицом вперёд и нСКборот	1, 3, 5, 7
Прыжки вверх, в сторону, вперёд, отталкиваясь одной и двумя ногами	9, 11, 13, 15
Бег зигзагом (с выпадом в сторону)	17, 19, 21, 23
Падение на руки с переходом на грудь	77, 79, 81, 83
Падение на бедро с перекатом на спину	85, 87, 89, 91
Ловля мяча	
Ловля мяча, летящего на разном уровне из разных направлений, двумя руками в прыжке	25, 27, 29, 31
Ловля мяча, летящего на разном уровне, в опорном положении	9, 11, 13, 15
Ловля мяча в прыжке в движении	33, 35, 37, 39

Ловля мяча одной рукой без захвата пальцами	125, 127, 129, 131
Передача мяча	
Передача мяча одной рукой хлёстом сверху с места	1, 3, 5, 7
Передача мяча с разбега в опорном положении	9, 11, 13, 15
Передача мяча хлёстом сбоку с места и с разбега	17, 19, 21, 23
Передача мяча хлёстом сверху и сбоку в опорном положении партнёру, движущемуся в одном направлении	25, 27, 29, 31
Передача мяча в прыжке партнёру, движущемуся в одном направлении с передающим	33, 35, 37, 39
Передача мяча в движении партнёров без смены и со сменой мест	41, 43, 45, 47
Передача мяча с преодолением помех (стойки, ширмы, защитники пассивные)	81, 83, 85, 87
Передача мяча с активным сопротивлением защитника	89, 91, 93, 95
Ведение мяча	
Ведение мяча многоударное с изменением направления	1, 3, 5, 7
Ведение мяча с изменением скорости движения	9, 11, 13, 15
Ведение мяча подбрасыванием	129, 131, 133, 135
Ведение мяча с преследованием защитника	137, 139, 141, 143
Бросок мяча	
Бросок мяча хлёстом сверху с отражённым отскоком	13, 15, 17, 19
Бросок мяча хлёстом сверху и сбоку с разбега со скрестным шагом под углом по отношению к воротам	21, 23, 25, 27
Бросок в прыжке, отталкиваясь разноимённой и одноименной ногой	79, 81, 83, 85
Бросок в падении с приземлением на руки	87, 89, 91, 93
Штрафной бросок	29, 31, 33, 35
Приёмы техники защиты	
Рывки в защитной стойке (1-5 м) лицом, спиной и боком вперёд	5, 7, 9, 11
Выбивание мяча при ведении противника на месте	17, 19, 21, 23
Выбивание мяча при ведении шагом и бегом	25, 27, 29, 31
Блокирование мяча двумя руками сверху на месте	33, 35, 37, 39
Блокирование мяча в прыжке	41, 43, 45, 47
Приёмы техники вратаря	
Стойка вратаря, перемещения	9, 13, 17, 21
Задержание мяча руками сверху, сбоку, снизу	9, 13, 17, 21
Задержание мяча двумя ногами и одной выпадом	41, 45, 49, 53

Тактическая подготовка

Тренировочный материал	Номер занятия
Тактические действия в нападении	
Индивидуальные действия	
Применение броска с открытой позиции	9, 10, 11, 12
Применение броска с закрытой позиции	13, 14, 15, 16
Финты перемещением и открытый уход без мяча	21, 22, 23, 24
Финты перемещением и открытый уход с мячом	77, 78, 89, 90
Уход от защитника скрытый и выбор места для взаимодействия с партнёром	17, 18, 19, 20
Групповые действия	
Параллельное взаимодействие двух нападающих без «стягивания» защитников	25, 26, 27, 28
Параллельное взаимодействие трёх нападающих без «стягивания»	29, 30, 31, 32

защитников	
Параллельное взаимодействие двух нападающих «на стягивание» защитников	81, 82, 83, 84
Параллельное взаимодействие трёх-пяти нападающих «на стягивание» защитников	85, 87, 89, 91
Скрестное внутреннее взаимодействие	93, 95, 97, 99
<i>1</i>	<i>2</i>
Взаимодействия при вбрасывании из-за боковой линии	133, 135, 137, 139
Взаимодействия при свободном броске	141, 143, 145, 147
Командные действия	
Стремительное нападение отрывом	125, 126, 127
Позиционное нападение с расстановкой 3:3	33, 35, 37, 39
Тактические действия в защите	
Индивидуальные действия	
Опека игрока без мяча неплотная	33, 35, 37, 39
Опека игрока без мяча плотная: выбор места расположения перед нападающим в зависимости от скорости его передвижения и близости игрока с мячом	49, 51, 53, 54
Групповые действия	
Переключение на опеку другого игрока сменой подопечных	129, 130, 131, 132
Командные действия	
Личная защита по всему полю	49, 51, 53, 54
Тактические действия вратаря	
Выбор позиции в воротах	41, 43, 45

Примерное распределение материала для подготовки гандболистов на тренировочном этапе 1-го и 2-ого года подготовки

Первый вариант

Тренировочный материал	Номер занятия
<i>1</i>	<i>2</i>
Специальная физическая подготовка	
Быстрота перемещения и прыгучесть	7, 12, 17, 22, 27, 47, 52, 57, 62, 97, 102, 107, 112, 114, 122, 157, 162, 167, 202, 207
Игровая деятельность	32, 37, 67, 72, 77, 82, 172, 177, 182, 187, 192
Качества, необходимые для выполнения броска	14, 19, 24, 29, 49, 54, 59, 64, 99, 104, 109, 114, 124, 159, 164, 169
Техническая подготовка	
Обучение приёмам игры в нападении	11, 13, 16, 18, 21, 23, 26, 28, 31, 46, 48, 51, 53, 56, 58, 61, 63, 66, 68, 106, 108, 111, 113, 156, 158, 161, 163, 166
Обучение приёмам игры в защите	97, 101, 103, 106, 158, 161, 163, 166, 168, 201, 203, 206, 208, 211
Совершенствование приёмов игры	31, 36, 81, 86, 141, 146, 186, 191
Тактическая подготовка	
Обучение действиям в нападении	46, 48, 51, 53, 56, 58, 61, 63, 66, 68, 71, 74, 76, 79, 81, 126, 129, 131, 134, 136, 139, 141, 144, 171, 174, 176, 179, 181, 184, 186, 189, 201, 205
Обучение действиям в защите	11, 16, 18, 21, 23, 26, 48, 76, 79, 97, 101, 103, 106,

	108, 141, 158, 161, 163, 166, 176, 181, 186, 200
Совершенствование технико-тактических действий	32, 34, 37, 39, 82, 84, 87, 89, 142, 144, 147, 149, 187, 189
Игровая подготовка	
Подводящие игры и комплексные упражнения	5, 10, 15, 20, 25, 50, 55, 60, 65, 100, 105, 110, 115, 120, 160, 165, 170, 205, 210
Двусторонние игры на тренировке с заданиями	30, 33, 38, 68, 73, 78, 83, 88, 125, 128, 133, 138, 143, 148, 173, 178, 183, 188, 192
Контрольные и календарные игры	35, 40, 43, 45, 47, 70, 75, 80, 85, 90, 92, 94, 96, 98, 130, 135, 140, 145, 150, 153, 155, 157, 175, 180, 185, 190, 195, 197, 199, 200

Второй вариант

Общеподготовительные микроциклы: 1-6, 10-13, 20-25, 32-34, 41-42.

Направленность занятий в микроцикле

1 день	физическая (скоростно-силовая) и технико-тактическая подготовка (3 часа)
2 день	отдых
3 день	технико-тактическая подготовка (3 часа)
4 день	отдых
5 день	игровая подготовка (3 часа)
6 день	физическая (качества для броска) подготовка (3 часа)
7 день	отдых

Специально-подготовительные микроциклы: 7-8, 14-16, 26-28, 35-37.

Направленность занятий в микроцикле

1 день	технико-тактическая и физическая (ловкость) подготовка (3 часа)
2 день	отдых
3 день	игровая подготовка (3 часа)
4 день	отдых
5 день	технико-тактическая подготовка (3 часа)
6 день	игровая подготовка (3 часа)
7 день	отдых

Предсоревновательные микроциклы: 17-18, 29-30, 38-39.

Направленность занятий в микроцикле

1 день	технико-тактическая подготовка (3 часа)
2 день	отдых
3 день	игровая подготовка (3 часа)
4 день	отдых
5 день	технико-тактическая подготовка (3 часа)
6 день	игровая подготовка (3 часа)
7 день	отдых

Соревновательные микроциклы: 9, 19, 31, 40

В соревновательном микроцикле проводится 3-4 игры подряд.

Третий вариант

Общеподготовительные микроциклы: 1-6, 10-13, 20-25, 32-34, 41-42.

Направленность занятий в микроцикле	
1 день	физическая (скоростно-силовая) и технико-тактическая подготовка (2,5 часа)
2 день	физическая (ловкость) подготовка (2 часа)
3 день	технико-тактическая подготовка (2,5 часа)
4 день	отдых
5 день	физическая (качества для броска) подготовка (2,5 часа)
6 день	игровая подготовка (2,5 часа)
7 день	отдых

Специально-подготовительные микроциклы: 7, 8, 14-16, 26-28, 35-37.

Направленность занятий в микроцикле	
1 день	технико-тактическая подготовка (2,5 часа)
2 день	технико-тактическая и физическая подготовка (2,5 часа)
3 день	игровая подготовка (2,5 часа)
4 день	отдых
5 день	технико-тактическая подготовка (2,5 часа)
6 день	игровая подготовка (2 часа)
7 день	отдых

Предсоревновательные микроциклы: 17-18, 29-30, 38-39.

Направленность занятий в микроцикле	
1 день	технико-тактическая подготовка (2,5 часа)
2 день	технико-тактическая подготовка (2,5 часа)
3 день	игровая подготовка (2,5 часа)
4 день	отдых
5 день	технико-тактическая подготовка (2,5 часа)
6 день	игровая подготовка (2 часа)
7 день	отдых

Соревновательные микроциклы: 9, 19, 31, 40

В соревновательном микроцикле проводится 3-4 игры подряд.

Примерная направленность недельных микроциклов для подготовки гандболистов на тренировочном этапе 3-го, 4-ого, 5-ого года подготовки

Первый вариант

Общеподготовительные микроциклы: 1-3, 10-13, 20-24, 32-35.

Направленность занятий в микроцикле	
1 день	совершенствование быстроты и прыгучести, технико-тактическая подготовка (3 часа)
2 день	совершенствование игровой ловкости, технико-тактическая подготовка (3 часа)
3 день	совершенствовании качеств, необходимых для броска (2 часа)
4 день	индивидуальная подготовка, восстановление (2 часа)
5 день	совершенствование быстроты и прыгучести, технико-тактическая подготовка (3 часа)
6 день	игровая подготовка (3 часа)
7 день	отдых

Специально-подготовительные микроциклы: 4-6, 14-16, 25-28, 36-39.

Направленность занятий в микроцикле	
1 день	совершенствование прыгучести, технико-тактическая подготовка (3 часа)
2 день	совершенствование ловкости (3 часа)
3 день	технико-тактическая подготовка, игровая подготовка (2 часа)
4 день	индивидуальная тренировка (2 часа)
5 день	совершенствование игровой ловкости, технико-тактическая подготовка (3 часа)
6 день	игровая подготовка, теоретическая подготовка (3 часа)
7 день	отдых

Предсоревновательные микроциклы: 7-8, 17-18, 29-30, 40-41.

Направленность занятий в микроцикле	
1 день	технико-тактическая подготовка (3 часа)
2 день	игровая подготовка (3 часа)
3 день	технико-тактическая подготовка, игровая подготовка (3 часа)
4 день	восстановительные мероприятия (1 час)
5 день	технико-тактическая подготовка (3 часа)
6 день	игровая подготовка, теоретическая подготовка (3 часа)
7 день	отдых

Соревновательные микроциклы: 9, 19, 31, 42

В соревновательном микроцикле проводится 3-5 календарных игр и восстановительные занятия между ними.

Второй вариант

Общеподготовительные микроциклы: 1-4, 10-12, 20-22, 32-33.

Направленность занятий в микроцикле	
1 день	физическая (скоростно-силовая) и технико-тактическая подготовка (3 часа)
2 день	физическая (ловкость) и технико-тактическая подготовка (3 часа)
3 день	физическая (качества для броска) и технико-тактическая подготовка (3 часа)
4 день	индивидуальная подготовка, восстановительные мероприятия (3 часа)
5 день	физическая (скоростно-силовая) и технико-тактическая подготовка (3 часа)
6 день	игровая и теоретическая подготовка (3 часа)
7 день	отдых

Специально-подготовительные микроциклы: 5-6, 13-16, 23-28, 34-39.

Направленность занятий в микроцикле	
1 день	физическая (качества для броска) и технико-тактическая подготовка (3 часа)

2 день	физическая (качества для броска и ловкость) подготовка (3 часа)
3 день	игровая подготовка (3 часа)
4 день	индивидуальная подготовка, восстановительные мероприятия (3 часа)
5 день	физическая (скоростно-силовая) и технико-тактическая подготовка (3 часа)
6 день	игровая и теоретическая подготовка (3 часа)
7 день	отдых

Предсоревновательные микроциклы: 7-8, 17-18, 29-30, 40-41.

Направленность занятий в микроцикле	
1 день	технико-тактическая подготовка (3 часа)
2 день	игровая подготовка (3 часа)
3 день	технико-тактическая подготовка, игровая подготовка (3 часа)
4 день	индивидуальная подготовка, восстановительные мероприятия (3 часа)
5 день	технико-тактическая подготовка (3 часа)
6 день	контрольная или календарная игра, теоретическая подготовка (3 часа)
7 день	отдых

Соревновательные микроциклы: 9, 19, 31, 42

В соревновательном микроцикле проводится 4-6 календарных игр и восстановительные занятия между ними.

Примерная направленность недельных микроциклов для подготовки гандболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства (20 часов в неделю)

Общеподготовительный этап состоит из двух мезоциклов – втягивающего (1-2 недели) и базового развивающего (3-4, 22-24, 41-42 недели)

Базовый мезоцикл

Направленность занятий в микроцикле	
1 день	1 занятие (2 часа) – физическая (скоростно-силовая) подготовка 2 занятие (2 часа) – технико-тактическая подготовка
2 день	1 занятие (2 часа) – физическая (качества для броска) подготовка 2 занятие (2 часа) – технико-тактическая подготовка
3 день	1 занятие (1 час) – физическая (скоростно-силовая) подготовка 2 занятие (2 часа) – игровая подготовка
4 день	1 занятие (2 часа) – индивидуальная подготовка 2 занятие (1 час) – восстановительные мероприятия
5 день	1 занятие (2 часа) – физическая (качества для броска) подготовка 2 занятие (2 часа) – технико-тактическая подготовка
6 день	1 занятие (2 часа) – физическая (ловкость) подготовка 2 занятие (2 часа) – игровая подготовка
7 день	отдых

Специально-подготовительный этап (5-6, 9-10, 15-17, 25-27, 34-36, 41-43 недели) состоит из шести базовых развивающих микроциклов.

Направленность занятий в микроцикле	
1 день	1 занятие (2 часа) – физическая (скоростно-силовая) подготовка 2 занятие (2 часа) – технико-тактическая подготовка
2 день	1 занятие (1 час) – физическая подготовка (специальная выносливость) 2 занятие (2 часа) – технико-тактическая подготовка
3 день	1 занятие (2 часа) – физическая (качества для броска) подготовка 2 занятие (2 часа) – игровая подготовка
4 день	1 занятие (2 часа) – индивидуальная подготовка 2 занятие (1 час) – восстановительные мероприятия и теоретическая подготовка
5 день	1 занятие (1 час) – физическая (скоростно-силовая) подготовка 2 занятие (2 часа) – технико-тактическая подготовка
6 день	1 занятие (1 час) – технико-тактическая подготовка 2 занятие (3 часа) – календарная или контрольная игра, восстановление и теория
7 день	отдых

Предсоревновательный этап включает контрольно-подготовительный мезоцикл (11-12, 18-19, 28-30, 36-38, 44-45 недели), в котором необходимо сочетать собственно тренировочную работу с участием в серии подводящих соревнований или контрольных игр без специальной подготовки и снижении нагрузок. Участие в соревнованиях обнаруживает недостатки в подготовке команды, на ликвидацию которых и нацеливается тренировочный процесс.

Соревновательный период включает несколько соревновательных мезоциклов (7-8, 12-14, 19-21, 30-32, 38-40, 45-46 недели). Соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Подводящие микроциклы (6, 12, 19, 30, 45)

Направленность занятий в микроцикле	
1 день	1 занятие (1 час) – физическая (скоростно-силовая) подготовка 2 занятие (2 часа) – технико-тактическая подготовка
2 день	1 занятие (1 час) – физическая (ловкость) подготовка 2 занятие (2 часа) – технико-тактическая подготовка 3 занятие (1 час) – технико-тактическая подготовка
3 день	1 занятие (1 час) – физическая подготовка (специальная выносливость) 2 занятие (1 час) – технико-тактическая подготовка 3 занятие (2 часа) – игровая подготовка
4 день	1 занятие (2 часа) – индивидуальная подготовка 2 занятие (1 час) – восстановительные мероприятия
5 день	1 занятие (1 час) – технико-тактическая подготовка 2 занятие (2 часа) – контрольная игра. 1 (час)- теоретическая подготовка
6 день	1 занятие (1 час) – технико-тактическая подготовка 2 занятие (3 часа) – игровая подготовка, восстановительные

	мероприятия
7 день	отдых.

Соревновательные микроциклы (7, 13, 20, 31, 39, 46) включают в себя календарные игры с восстановительными занятиями между ними. После соревнований следуют восстановительные микроциклы (8, 14, 21, 32, 40).

Восстановительные микроциклы (6, 12, 19, 30, 45)

Направленность занятий в микроцикле	
1 день	1 занятие (2 часа) – физическая (скоростно-силовая) подготовка 2 занятие (2 часа) – восстановительные мероприятия
2 день	1 занятие (1 час) – физическая (скоростно-силовая) подготовка 2 занятие (2 часа) – технико-тактическая подготовка
3 день	1 занятие (2 часа) – технико-тактическая подготовка 2 занятие (2 часа) – игровая подготовка
4 день	1 занятие (2 часа) – индивидуальная подготовка 2 занятие (2 часа) – восстановительные мероприятия
5 день	1 занятие (1 час) – физическая (ловкость) подготовка 2 занятие (2 часа) – технико-тактическая подготовка
6 день	1 занятие (2 часа) – технико-тактическая подготовка 2 занятие (3 часа) – игровая подготовка, игровая подготовка
7 день	отдых

В переходном периоде (микроциклы 47-52) подготовка ведётся по индивидуальному плану самостоятельно и направлена на поддержание достигнутого спортивного мастерства и развитие физических качеств.

Примерная направленность недельных микроциклов для подготовки гандболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства (24 часа в неделю)

Общеподготовительный этап состоит из двух мезоциклов – втягивающего (1-2 недели) и базового развивающего (3-4, 22-24, 41-42 недели)

Базовый развивающий мезоцикл

Направленность занятий в микроцикле	
1 день	4 часа – физическая подготовка (общая выносливость)
2 день	4 часа – физическая (скоростно-силовая) и технико-тактическая подготовка, восстановительные мероприятия
3 день	4 часа – физическая подготовка (общая выносливость)
4 день	4 часа - индивидуальная подготовка, восстановление
5 день	4 часа - физическая (ловкость) и технико-тактическая подготовка
6 день	4 часа – физическая (скоростно-силовая) и технико-тактическая подготовка
7 день	отдых

Специально-подготовительный этап (5-6, 9-10, 15-17, 25-27, 34-36, 41-43 недели) состоит из шести базовых развивающих мезоциклов.

Направленность занятий в микроцикле	
1 день	4 часа – физическая (скоростно-силовая) подготовка
2 день	4 часа – физическая (скорость) и технико-тактическая подготовка
3 день	4 часа – технико-тактическая и игровая подготовка
4 день	4 часа – индивидуальная подготовка, восстановительные

	мероприятия и теоретическая подготовка
5 день	4 часа – технико-тактическая и игровая подготовка
6 день	4 часа – календарная или контрольная игра, восстановление и теория
7 день	отдых

Предсоревновательный этап включает контрольно-подготовительный мезоцикл (11-12, 18-19, 28-30, 36-38, 44-45 недели), в котором необходимо сочетать собственно тренировочную работу с участием в серии подводящих соревнований или контрольных игр без специальной подготовки и снижении нагрузок. Участие в соревнованиях обнаруживает недостатки в подготовке команды, на ликвидацию которых и нацеливается тренировочный процесс.

Соревновательный период включает несколько соревновательных мезоциклов (7-8, 12-14, 19-21, 30-32, 38-40, 45-46 недели). Соревновательный микроцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов. В переходном периоде (микроциклы 47-52) подготовка ведётся по индивидуальному плану самостоятельно и направлена на поддержание достигнутого спортивного мастерства и развитие физических качеств.

Направленность занятий в микроцикле	
1 день	4 часа – физическая и технико-тактическая подготовка
2 день	4 часа – физическая и технико-тактическая подготовка
3 день	4 часа – физическая подготовка, восстановительные мероприятия
4 день	4 часа – физическая подготовка, восстановление
5 день	4 часа – физическая и технико-тактическая подготовка
6 день	4 часа – физическая подготовка, игровая подготовка
7 день	отдых

Предсоревновательный этап включает контрольно-подготовительный мезоцикл (11-12, 18-19, 28-30, 36-38, 44-45 недели), в котором необходимо сочетать собственно тренировочную работу с участием в серии подводящих соревнований или контрольных игр без специальной подготовки и снижения нагрузок. Участие в соревнованиях обнаруживает недостатки в подготовке команды, на ликвидацию которых и нацеливается тренировочный процесс.

Соревновательный период включает несколько соревновательных мезоциклов (7-8, 12-14, 19-21, 30-32, 38-40, 45-46 недели). Соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

3.7. Особенности спортивной подготовки на возрастных этапах

Техническая подготовка

Этап начальной подготовки.

Наилучший возраст для обучения двигательным действиям – 8-12 лет. В эти годы легко осваиваются новые, ранее неизвестные детям движения. Важен хороший показ и объяснение, чтобы новое упражнение было ими выполнено.

Основные задачи состоят в освоении основ техники:

- а) создать общее представление о двигательном действии и дать установку на овладение им;
- б) сформировать общий ритм двигательного акта;
- в) предупредить ошибки;
- г) устранять только грубые ошибки.

Достаточно освоить правильную структуру движения, выполнять приём без напряжения. Не следует требовать идеальной точности и быстроты движений, на этом этапе они ещё недоступны юным гандболистам.

Задачей начального этапа является приобретение «школы» техники движений – это формирование структуры движения с соблюдением общих закономерностей выполнения основных элементов.

Для освоения биодинамической структуры двигательных навыков в режиме, который требуется в будущей соревновательной деятельности, необходимо пользоваться специальным инвентарём и оборудованием.

Тренировочный этап.

На этом этапе первые два года происходит *начальная специализация* по амплуа, завершается освоение «школы» техники, основных приёмов игры соответственно способностям юных игроков.

Главное внимание необходимо уделить основной фазе выполнения приёма, не зКСтря внимания на разнообразии подготовительной. При совершенствовании ведения, передачи, броска необходим приём «симметричного переключения», т.е. выполнения приёмов левой и правой руками. Особенно это касается высокорослых игроков. Техническая подготовка приобретает всё более специализированный характер. На базе «общей школы техники» гандболист начинает совершенствовать приёмы, присущие игроку определённого амплуа. Целесообразно стимулировать выполнение приёмов в полную силу, с большой скоростью, вместе с тем, не злоупотребляя этим. В упражнениях следует применять методы ориентирования, направленного «прочувствования» и строго регламентированного варьирования.

Далее в процессе следующих трёх лет следует уже *углубленная специализация*. На этом этапе задачи тренировки меняются. Теперь необходимо:

- углублять внимание закономерностей изучаемой техники;
- индивидуализировать технику;
- создавать предпосылки для вариативного выполнения приёмов игры.

Основным становится целостный метод выполнения приёмов с внесением изменений в отдельные его фазы. Внимание гандболиста следует фиксировать на решающих звеньях движения, разнообразия способов выполнения приёмов, понимании биомеханической структуры их выполнения, контроле своих действий, развивать способность быстро подмечать и ликвидировать любые ошибки. Главными в организации упражнений становятся методы ориентирования, варьирования, лидирования.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Цель технической подготовки на этом этапе – обеспечить совершенное владение двигательными действиями в игре. Задачи этапа:

- расширить вариативность действий на основе прочного навыка;
- завершить индивидуализацию техники в соответствии с достигнутой степенью развития индивидуальных способностей и амплуа в команде;

- обеспечивать перестройку технического мастерства на основе роста физических способностей.

Совершенствование гандболистом физических качеств влечёт за собой изменение динамической и кинематической структуры выполнения приёмов игры. Например, достижение определённого уровня высоты прыжка позволит увеличить фазу полёта при броске, изменить ритм выполнения приёма. Увеличение размеров кисти, соответствующая силовая и скоростная подготовка мышечных групп руки дадут возможность овладеть броском с коротким замахом и т.п.

В начале подготовительного периода, когда гандболисты выполняют большой объём физической нагрузки, используют много общеподготовительных упражнений, формирование навыков несколько отстаёт от роста физических качеств. В этом случае приёмы техники рекомендуется выполнять со скоростью, которая позволяет осуществлять самоконтроль за правильностью выполнения. Применяется метод направленного сопряжения – выполнение приёмов игры с дозированными отягощениями для одновременного воздействия на развитие двигательных способностей и двигательных навыков.

Большое значение на этапе совершенствования спортивного мастерства надо придавать индивидуализации технического мастерства.

**Материал для практических занятий
по технической подготовке гандболистов различного игрового амплуа**

Приёмы игры	НП		ТЭ					ССМ		
	Год									
	1	2	1	2	3	4	5	1	2-3	
<i>Приёмы техники нападения для полевого игрока</i>										
<i>Перемещения</i>										
Стойка нападающего	+	+	+							
Бег, изменяя скорость и направление	+	+	+	+	+	+	+			
Бег лицом и спиной вперёд	+	+	+	+	+	+				
Бег челночный и зигзагом	+	+	+	+	+					
Прыжки вверх, в стороны, вперёд, толчком одной и двумя ногами	+	+	+	+	+	+				
Падение на руки с переходом на грудь и кувырок					+	+	+	+	+	
<i>Ловля мяча</i>										
Двумя руками на месте справа и слева, с отскока, низко летящего, катящегося, с недолётом, с перелётом, с перелётом в прыжке	+	+	+	+	+	+				
При активном сопротивлении,		+	+	+	+	+				

летающего с большой скоростью									
Одной рукой без захвата, захватом пальцами					+	+	+	+	+
Передача мяча									
Одной рукой хлестом сверху, сбоку при движении в одном направлении	+	+	+	+	+	+	+		
По навесной траектории, с отскоком от площадки		+	+	+	+	+	+		
Кистевая, держа мяч хватом сверху, за спиной, за головой				+	+	+	+	+	+
Передача в прыжке с поворотом			+	+	+	+	+	+	+
Передача мяча с преодолением помех (стойки, ширмы, игроки)		+	+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча									
Одноударное и многоударное на месте, в движении по прямой, с изменением направления	+	+	+	+	+	+			
С высоким и низким отскоками, подбрасываниями	+	+	+	+	+	+			
С обводкой нескольких активных защитников			+	+	+	+	+	+	+
Бросок мяча									
В одноопорном положении хлестом сверху и сбоку, с разбега обычными шагами	+	+	+	+	+	+	+	+	+
В двухопорном положении с разбега со скрестным, с приставным шагом, с подскоком	+	+	+	+	+	+	+	+	+
С траекторией нисходящей, восходящей, с отскоком отраженным, скользящим, с вращением			+	+	+	+	+	+	+
В опорном положении с наклоном влево и вправо			+	+	+	+	+	+	+
В прыжке, отталкиваясь одноименной ногой	+	+	+	+	+	+	+	+	+
В прыжке, отталкиваясь разноименной ногой			+	+	+	+	+	+	+
В прыжке, по навесной траектории, с наклоном влево			+	+	+	+	+	+	+
После ловли и безопорном положении без помех, прорвавшись в зону («парашют»)					+	+	+	+	+
В падении с приземлением на руки, на			+	+	+	+	+	+	+

бедро одноименной ноги									
В падении, отталкиваясь влево и вправо					+	+	+	+	+
Штрафной бросок в двухопорном положении	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Штрафной бросок в одноопорном положении, в падении			+	+	+	+	+	+	+
Штрафной бросок			+	+	+	+	+	+	+
Совершенствование приёмов и их сочетаний, характерных для конкретных игровых амплуа			+	+	+	+	+	+	+
Приёмы техники защиты для полевого игрока									
Стойка защитника	+	+	+						
Перемещение приставным шагом боком, вперёд-назад в стойке	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Выбивание при одноударном и многоударном ведении шагом и бегом	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Блокирование мяча двумя руками сверху, на месте, в прыжке	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Блокирование игрока без мяча и с мячом	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Отбор мяча при броске в опорном положении				+	+	+	+	+	+
Отбор мяча при броске в прыжке					+	+	+	+	+
Приёмы техники для вратаря									
Стойка вратаря в центре ворот и на крайней позиции	+	+	+	+	+	+	+		
Передвижение в воротах	+	+	+	+	+	+	+		
Задержание мяча двумя руками на месте	+	+	+	+	+	+	+		
- одной рукой сверху на месте, в прыжке, снизу	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- двумя ногами смыканием ног, скачком вперёд			+	+	+	+	+	+	+
- одной ногой махом, в «шпагате»			+	+	+	+	+	+	+
Отбивание мяча за ворота, в площадку одной и двумя руками			+	+	+	+	+	+	+
Ловля мяча с отскока от площадки	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Техника нападения

Совершенствование приёмов 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 обычным шагом, со скрестным шагом, с приставным шагом, с подскоком широким и коротким шагом, лицом, боком, спиной вперед; остановки 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 захвата пальцами.

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

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

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

Для игроков первой линии нападения (крайних)

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

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

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

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

Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку (с замахом вверх-назад, вниз-назад, вперед-в сторону), с наклоном и без наклона туловища, с горизонтальной, нисходящей, восходящей, навесной траекторией полёта мяча, в прыжке в высоту и в длину (вправо, влево, вперед), толкаясь одной (одноименной и разноименной) ногой. **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 (линейных)

Перемещения. Совершенствование ходьбы и бега с точной постановкой ступни на разметку и около неё. Прыжок с точной постановкой

ступни, толкаясь одной и обеими ногами. Падение на руки, на бедро и туловище с разбега.

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

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

Одноударное ведение мяча с резкой сменой направления движения, поворотом кругом. Совершенствование многоударного ведения на предельной скорости перемещения с преследованием.

Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку в падении с места опорном положении, толкаясь одной и обеими ногами. Бросок с разбега сторону ворот и с разбега вдоль зоны вратаря (находясь спиной к воротам). Бросок в опорном и в безопорном положении, с поворотом левым и правым плечом вперёд. Бросок мяча с приземлением на руки, на руки и вынесенную вперёд в сторону толчковую ногу, на бедро и туловище. Бросок мяча в падении с горизонтальной, восходящей, навесной и с отскоком траекториями полёта 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 защиты

Совершенствование ранее изученных приёмов по своему амплуа в системе защиты команды. Совершенствование ранее изученных приёмов 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 приёмов на базе постоянного повышения физических качеств. Задержание мяча одной (мах, выпад, «шпагат») и обеими (смыканием, скачком вперёд) 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).

Тактическая подготовка

Этап начальной подготовки.

Основная задача на этом этапе – воспитание игрового мышления. Оно заключается в умении реагировать на смену обстановки, выбирать наиболее рациональное решение несложной задачи, ориентироваться на сигнал. Применяются различные игры со звуковыми и зрительными сигналами, с выбором вариантов решения простейших игровых задач.

Передача мяча в различных перестроениях (по кругу, в треугольнике) помогает воспитывать необходимую гандболисту ориентировку, а включение в упражнения нескольких мячей одновременно значительно усложняет

задачи. Применяют упражнения в передаче мяча, где направление движения игрока не совпадает с направлением полёта мяча.

Введение пассивного и активного сопротивления условного противника значительно усложняет упражнения и делает их более эффективными. Тактическая подготовка гандболистов этого возраста должна носить конкретный характер. Целесообразно ставить задачу выбора не более чем из двух вариантов. Необходимо знакомить занимающихся с простейшими схемами перестроений, изображенными на плакатах; просматривать вместе с ними игры старших ребят и мастеров гандбола, зСКСртя внимание на слаженности действий игроков.

Главное в тактической подготовке на начальном этапе – это усвоение индивидуальных и частично групповых действий. Сначала нужно освоить поточные упражнения по тактике групповых действий, а затем выполнять их на различных позициях и меняться ролями. Овладение командными действиями сводится к знакомству с расстановкой на площадке для проведения двусторонней игры. Дети выступают в игре во всех амплуа поочерёдно. Двусторонняя игра проводится с целью применения в ней индивидуальных и групповых действий.

Тренировочный этап.

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

Основное направление подготовки – это воспитание тактического мышления на базе систематически получаемых новых заданий с выбором решения из нескольких вариантов.

В начале этого этапа следует широко применять разучивание командных действий, но игроки должны осваивать их, выполняя функции двух, а иногда трёх различных амплуа. Это нужно в связи с поиском будущей специализации игрока в команде. Далее тактическая подготовка приобретает более специфический характер. На основе изученных индивидуальных и групповых действий создаются комбинации, которые игроки осваивают соответственно выбранным ими амплуа.

В основном подготовка должна вестись в звеньях (например, крайний полусредний - линейный), затем взаимодействия в звеньях объединяются в командные действия. Применяются методы регламентирования и импровизации действий в доступной для возраста и степени подготовленности форме.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

На этом этапе завершается специализация игрока, и подготовка ведётся с учётом амплуа в команде. Средства и методы подготовки применяются в соответствии с периодом тренировочного процесса, задачами этапа.

Ведущим в тактической подготовке становится метод моделирования. Чем выше мастерство гандболистов, чем ближе начало соревнования и

трех игроков									
Заслон внутренний на линии атаки партнёра			+	+	+	+	+		
Заслон внешний для ухода партнёра и для его броска		+	+	+	+	+	+	+	+
Заслон с уходом линейного, крайнего, полусреднего игрока			+	+	+	+	+	+	+
Заслон с сопровождением в поле, в зоне ближних бросков				+	+	+	+	+	+
Взаимодействие при вбрасывании из-за боковой линии, при свободном броске		+	+	+	+	+			
Комбинация из индивидуальных и групповых действий				+	+	+	+	+	+
Совершенствование с конкретным партнёром в конкретной ситуации					+	+	+	+	+
Командные действия									
Позиционное нападение 2:4			+	+	+	+	+	+	+
Позиционное нападение 3:3	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Нападение в меньшинстве			+	+	+	+	+	+	+
Нападение в большинстве			+	+	+	+		+	+
Поточное нападение (восьмёрка)					+	+	+	+	+
Стремительное нападение (отрыв)	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Стремительное нападение – прорыв			+	+	+	+	+	+	+
Тактические действия в защите для полевого игрока									
Индивидуальные действия									
Опека нападающего без мяча неплотная и плотная:	+	+	+	+	+	+	+		
-нападающего с мячом: выход и отход	+	+	+	+	+	+	+		
-нападающего с мячом в зоне ближних бросков		+	+	+	+	+	+	+	+
-игрока без мяча с учётом его индивидуальных особенностей					+	+	+	+	+
Уход от внутреннего и внешнего заслона			+	+	+	+	+	+	+
Финт перемещением, блокированием					+	+	+	+	+
Групповые действия									
Подстраховка партнера при личной и зонной защите	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Переключение передач игрока партнёру, сменой подопечных		+	+	+	+	+	+	+	+
Противодействие заслону: отступление и проскальзывание			+	+	+	+	+	+	+
Разбор нападающих при вбрасывании из-за боковой линии при свободном броске			+	+	+	+	+	+	
Командные действия									
Зонная защита 6:0 без выхода на игрока с мячом и с выходом	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Зонная защита 5:1 без выхода и с выходом			+	+	+	+	+	+	+

Зонная защита 3:3				+	+	+	+	+	+
Смешанная защита 5+1 и 4+2		+	+	+	+	+	+	+	+
Защита в меньшинстве и в большинстве		+	+	+	+	+	+	+	+
Личная защита без переключения и с переключением	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Тактические действия вратаря									
Выбор позиции в поле		+	+	+	+	+	+	+	+
Задержание мяча с отраженного, скользящего откоса	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Задержание мяча, летящего по восходящей траектории					+	+	+	+	+
Финты стойкой, выбором позиции, перемещением			+	+	+	+	+	+	+
Взаимодействие с нападением при контакте		+	+	+	+	+	+	+	+
Взаимодействие с защитой при свободном броске				+	+	+	+	+	+
Взаимодействие с нападением и защитой в конкретных игровых ситуациях					+	+	+	+	+

Физическая подготовка

Строить подготовку юных игроков необходимо с учётом неравномерного нарастания их физических способностей в процессе возрастного развития. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом – выносливость и т.д.

Одним из главных методических правил в работе с юными гандболистами является дифференцированный подход к определению содержания, объёма и интенсивности физических упражнений в зависимости от их возраста, пола и индивидуальных особенностей.

Применяя силовые упражнения в занятиях с группами подростков, особенно девочек и девушек, следует избегать продолжительных статических напряжений, исключать упражнения, которые вызывают чрезмерное напряжение. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и расслабление.

Рекомендации по силовой подготовке гандболистов

Методика	Этапы подготовки			
	НП	ТЭ		ССМ
		начальная специализация	углубленная специализация	
Упражнения с отягощением				
Снаряды	Набивные мячи, гантели	Любые, кроме гири и штанги	любые	Любые
Предельная масса	Малая (до 1 кг)	Малая (до 5 кг)	Средняя (40% максимума)	Большая (80% максимума)
Метод	Динамических	Динамических	Динамических, повторных,	

	усилий	усилий, сопряжения	максимальных усилий, сопряжения	
Форма	Поточно	Повторно, сериями, круговая тренировка		
Отдых	До полного восстановления		До частичного восстановления	В зависимости от метода
Упражнения с сопротивлением				
Форма сопротивле ния	Партнёр	Блочные устройства, снег, вода, песок, амортизаторы		
Характер усилий	Динамический	Динамический, полустатический, преодолевающий, уступающий, удерживающий		В соответствии с подготовлен- ностью
Объем в серии	До небольшого местного утомления		До заметного местного утомления	До большого общего утомления

Рекомендации для воспитания скоростно-силовых способностей у гандболистов

Методика	Этапы подготовки			
	НП	ТЭ		ССМ
		начальная специализация	углублённая специализация	
Скоростно-силовые упражнения				
Отягощения	Собственная масса и мяч гандбольный	Набивные мячи до 3 кг, мешки, гантели	Пояс, жилеты, манжеты до 5 кг	Любые в зависимости от подготовленности
Усилия	До больших		Без ограничений	
Метод	Повторный	Повторный, сопряжения, ударный (частично)	Повторный, сопряжения, ударный	
Форма	Поточно	Поточно, сериями, круговая тренировка	Сериями, круговая тренировка	Любая
Между сериями	Отдых до полного восстановления		До частичного восстановления	
Объем	До снижения скорости			
Характер усилий	Взрывной, уступающе - преодолевающий			

Если упражнения выполнялись с умеренной интенсивностью, то гандболист не сможет эффективно действовать в условиях, где ему придется переносить большую нагрузку. Высокую интенсивность нагрузки можно получить участием в календарной игре с равным противником. Для получения высокой интенсивности нагрузки упражнения для гандболистов

необходимо выполнять в полную силу с чередованием интервалов работы и отдыха 5:5, 5:10, 10:10, 10:20 секунд.

Кроме 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, сначала нужно применять скоростно-силовые упражнения, далее на скоростную выносливость, а уже потом – нагрузку на воспитание общей выносливости.

Воздействие тренировочного упражнения на организм игрока зависит от того, каким методом это упражнение организовано в занятии. Все методы организации упражнений, которые имеют свои особенности в каждом виде подготовки, можно объединить по одинаковому признаку: упражнения, проводимые соответствующим методом, специфическую или неспецифическую нагрузку.

Направленность нагрузки при использовании разных методов организации выполнения упражнений

Виды подготовки	Направленность нагрузки		
	Неспецифическая	Специфическая	Специфическая Неспецифическая
Физическая подготовка	Равномерный Переменный Повторный	Интервальный Целостного моделирования	Круговой Сопряжения Соревновательный
Техническая подготовка	Направленного прочувствования Строго регламентированного варьирования	Лидирования Не строго регламентированного варьирования	Ориентирования Срочной информации
Тактическая подготовка	-	Импровизирования	Регламентирования Моделирования
Игровая подготовка	-	Сопряжения Игровой Соревновательный	-

На величину энергетических затрат влияют все компоненты нагрузки, но главное влияние оказывают величины пауз между повторениями и продолжительность упражнения. Одно и то же упражнение, выполняемое с различной установкой, вызывает не одинаковые ответные реакции.

В гандбол для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей высокорослых, которые отличаются от менее рослых и по половому созреванию, и по нарастанию физических способностей. Юные гандболистки и гандболисты во всех возрастах отличаются по скоростно-силовым показателям, особенно в метании мяча. Однако до 14 лет их функциональные показатели значительных различий не имеют. Эти различия нарастают с увеличением возраста в пользу юношей.

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

утренняя тренировка должна способствовать повышению общего тонуса организма и улучшению работоспособности в последующих занятиях. В дневной и вечерней тренировке решаются основные задачи подготовки.

Этап начальной подготовки.

Основные задачи начальной подготовки – общее физическое развитие, совершенствование общей выносливости, гибкости и ловкости. Такая направленность базовой тренировки обеспечивает в первую очередь развитие опорно-двигательного аппарата детей и создание фундаментальных предпосылок для дальнейшего развития силовых, скоростно-силовых способностей и скоростной выносливости на последующих этапах.

Развитие и совершенствование разных систем, функций и, следовательно, физических качеств у юных гандболистов в процессе спортивной подготовки проходит неравномерно.

До 13 лет мышцы у детей, особенно у тех, кто не занимался ранее спортом, развиты неравномерно, множество мелких мышц развито слабо. В процессе 2-3 лет занятий силовая подготовка должна быть всесторонней.

Упражнения на гибкость и подвижность позволяют увеличивать амплитуду движений, укрепить связки, сухожилия. Надо подбирать упражнения, которые мало применяются на уроках физкультуры в школе. Акробатические, гимнастические упражнения, парные и групповые единоборства, силовые игры прекрасно воздействуют на множество мелких мышц.

В начале занятий спортом силовые способности увеличиваются под воздействием любых, а не только силовых специальных упражнений. Подбирать средства и методы тренировки необходимо так, чтобы не мешать естественному развитию организма ребёнка.

К примеру, многократные прыжки и другие динамические упражнения, мало укрепляют стопу. Укреплять её надо специальными упражнениями, иногда ходить, не опускаясь на пятки, медленно бегать, также, не опускаясь на пятку (не на носках, а именно, не опускаясь на пятку).

Основными средствами физической подготовки на этом этапе являются общеподготовительные упражнения, подвижные игры невысокой интенсивности. Однако если чередовать нагрузку с паузами отдыха, то им доступен значительный объём и интенсивных упражнений. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

При интенсивных упражнениях нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередуя напряжение с расслаблением и обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Тренировочный этап.

На этом этапе у занимающихся появляются наиболее благоприятные предпосылки для воспитания преимущественно силовых и скоростно-силовых способностей. В этом возрасте силовые качества должны

обеспечить гандболисту возможность выполнять приёмы игры со средней и большой скоростью.

Некоторые специалисты считают, что чем сильнее юный спортсмен, тем лучше. Но если в младшем возрасте 11-12 лет чересчур активно совершенствовать силовые качества, то гандболисты могут значительно утратить способность координировать напряжение и расслабление мышц.

Если в группе есть дети с избытком силовых возможностей, им следует снижать объём силовой нагрузки и акцентировать внимание на технике. Силовой подготовке девочек на этом этапе необходимо уделить особое внимание, поскольку в 14-15 лет у них начинается бурное развитие массы тела, а это снижает скоростно-силовые качества. Предпочтение надо отдавать методу динамических усилий.

Для высокорослых девушек и юношей целесообразно включать в занятия упражнения для развития грудной клетки, корригирующие упражнения, кратковременные упражнения, связанные с повышенными энергетическими затратами (с максимальной скоростью и темпом) соревновательного характера, чередовать упражнения в напряжении и расслаблении.

Не следует «увлекаться» интенсивными средствами и методами подготовки. Соревновательная деятельность у ребят этого возраста ещё не носит характера чрезмерных физических напряжений в силу отсутствия необходимого мастерства (частые потери мяча, броски мимо ворот, большое количество ведения мяча и т.п.), слабая тактическая подготовленность не позволяет им создать в соревнованиях напряжённость двигательной деятельности взрослых игроков.

При этом эмоциональная нагрузка бывает очень высокой. Поэтому в занятиях целесообразно применять соревновательный метод. Например, соревноваться в скорости преодоления полосы препятствий, на большее количество серийных прыжков и т.п. Тогда гандбольные соревнования для юных игроков не будут чрезмерно утомительны.

У 12-летнего подростка скелетные мышцы получают вдвое больше крови на единицу веса, чем у 18-летнего юноши. В результате сердце получает обильное питание, чем и объясняются выносливость и большая интенсивность его работы. Воспитание выносливости на этапе начальной специализации необходимо вести с учётом черт общеподготовительного и специально-подготовительного разделов.

Во второй части этапа при углубленной специализации (13-15 лет) силовая подготовка приобретает некоторые черты тренировки спортсменов с использованием интенсивных средств и методов. В этот период необходим дифференцированный подход к силовой подготовке юношей и девушек в связи с особенностями их естественного развития.

Масса тела у девушек в этот период быстро увеличивается в основном за счёт увеличения жировой ткани. Это снижает показатели относительной силы. У юношей наблюдается бурный рост тела в длину, что также

сказывается на уровне силовых возможностей. В этом возрасте можно вести локально силовую подготовку, даже применяя метод максимальных усилий.

Упражнения с большими отягощениями девушки должны выполнять в положении сидя и лёжа, чтобы уменьшить нагрузку на мышцы живота и малого таза. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями и быстроту и расслабление.

В данном возрасте юные гандболисты участвуют в турнирах, а это обязывает тренера увеличивать объём специальных упражнений, чтобы совершенствовать специальную соревновательную выносливость.

С другой стороны, сердечно-сосудистая и дыхательная системы спортсменов в этот период ещё отстают в развитии от бурного роста тела в длину у юношей и значительного увеличения массы тела у девушек.

Применение интервальных тренировок на этом этапе подготовки даёт положительные результаты. Необходим тщательный контроль по пульсу. Как только время восстановления после выполнения серии упражнений начинает возрастать, надо увеличить интервалы отдыха между ними. Если и после этого не наступит улучшения, то интервальную тренировку следует прекратить, заменив ее менее интенсивной нагрузкой.

В применении методов воспитания выносливости необходим индивидуальный подход с учётом ростовых данных занимающихся, их биологического возраста.

Этап совершенствования спортивного мастерства

На этом этапе физическая подготовка приобретает специализированный характер. Она ведётся с использованием специально-подготовительных упражнений и тренировочных форм соревновательного упражнения. Совершенствование основных двигательных качеств ведётся одновременно.

По мере повышения спортивного мастерства начинает сказываться отрицательное влияние одного физического качества на другое, особенно при сдельном воспитании силы, быстроты и выносливости. Исключить отрицательное влияние можно, повышая сопряженность воздействий и расширяя вариативность средств и методов, используемых в процессе специальной подготовки.

Главной задачей становится повышение специальной выносливости гандболистов. Умелое варьирование методами силовой подготовки, методами избирательного воздействия и целостного моделирования, а также использование различной категории соревнований, позволят тренеру довести уровень подготовки игроков до требований команд мастеров.

Варьирование тренировочных воздействий от лёгких до максимальных не позволит организму адаптироваться к раздражителю, каким является тренировка. В группах этапа совершенствования спортивного мастерства главное вывести молодых гандболистов на уровень нагрузок, которые присущи командам мастеров. При этом должен наблюдаться постоянный рост спортивно-технического мастерства.

Упражнения для физической подготовки для всех возрастных групп **Общеподготовительные упражнения**

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчёт в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно с руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны, круговые вращения, повороты туловища; поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; седы из положения лёжа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходящего положения лёжа, сидя и в положении вися; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседания в одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнёра. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажёре типа «Геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с хода с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнёра. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперёд, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание,

«выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперёд, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте.

Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырк, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх гандбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание через предметы. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью.

Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метанием. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный 500,300, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересечённой местности от 3 мин. до 1 часа (для разных возрастных групп). Плавание с учётом и без учёта времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лёжа), лицом, боком и спиной вперёд. Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.

Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определённом количестве прыжков; на количество прыжков при определённом отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги.

Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперёд, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой.

Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр.

Из упора лёжа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лёжа на спине на скамейке.

Метание мячей различного веса и объёма (теннисного, хоккейного, мужского и женского гандбольного, набивного мяча весом 1 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в городки).

Удары по летящему мячу (волейбольному и гандбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через верёвку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через верёвку на точность попадания.

Падение на руки вперёд, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу, на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырка, падения. Ловля мяча после кувырка и бросок в цель. Метание теннисного и гандбольного мяча во внезапно появившуюся цель.

Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, пряжка, седа.

Прыжки вперёд и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полёта (сохранить вертикальное положение туловища).

Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнёра.

Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнёров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м («тень»).

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнений различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры контрольные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.

Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Игровая подготовка

Соревновательная деятельность игроков в гандбол имеет свои чувствительные периоды. Начинающие гандболисты плохо ориентируются на площадке, не умеют ещё создать правильную позицию для атаки ворот. В 10 лет из всего запаса приёмов нападения 39% отводят на ведение мяча. При этом чаще всего это одноударное ведение, которое они используют для того, чтобы осмотреться и найти партнёра для дальнейшей игры.

В 12-13 лет юные гандболисты значительно ускоряют темп игры, но с огромным количеством ошибок из-за желания скорее бросить мяч в ворота.

В 14 лет передачи мяча уже более целенаправленные. В этом возрасте уже проявляется смекалка и уверенность в действиях, осознанно готовится ситуация для броска.

В 16 лет спортсмены снова увеличивают количество ведения мяча. Пройти к воротам и создать голевую ситуацию становится труднее, чем в возрасте 14 лет, из-за роста подготовленности защитников соперника. Кроме того, вратарей уже необходимо обыгрывать, а это возможно только из удобного для броска положения.

Прослеживается нарастание темпа игры в сторону более зрелых возрасту и квалификации игроков, но достоверных различий этот прирост почти не имеет.

Показатели интенсивности применения приемов техники нападения в одну минуту игры у игроков различного возраста

Показатели	Возраст, лет				Высшая лига	Суперлига
	10-11	12-13	14-15	16		
Гандболисты						
Интенсивность	10,8	13,4	13,9	14,07	18,0	17,1
Прирост, %	-	+20	+4	+2	+23	-4
Достоверность		<0,05			<0,05	
Гандболистки						
Интенсивность	11,4	11,9	12,8	13,6	17,98	17,2
Прирост, %	-	+5	+8	+6	+25	-5
Достоверность					<0,05	

Большое расхождение наблюдается в количестве выполнения приёмов игры игроками различного игрового амплуа. Центральный, разыгрывающий и полусредний передают мяч в 2-3 раза чаще, чем крайний, и в 6-8 раз чаще,

чем линейный.

Наибольшее количество ускорений при переходе от защиты к нападению и обратно выполняет крайний нападающий, а по количеству рывков в позиционном нападении впереди – полусредний.

В обороне на центральных позициях защитники выполняют от 50 до 120 рывков, разрушая согласованные действия нападающих. Выполняя защитные действия, игроки перемешаются короткими рывками 2-10 м, преодолевая за игру в среднем 600-метровое расстояние. При этом центральный защитник преодолевает путь 730 м, а крайний - всего 400 м.

Для задержания мяча, летящего в ворота после броска нападающего, вратарь применяет в основном восемь приёмов. Из них более 60% вратарям приходится задерживать мяч с ближнего расстояния, около 28% – с дальнего и в 12% случаев – со штрафного броска. Общее количество способов задержания мяча руками более чем в два раза превышает выполнение приёма ногами (соответственно, 69% и 31%). Всего 7% из общего количества приходится на способы задержания туловищем и в падении.

Кроме выполнения приёма задержания мяча непосредственно в воротах вратарь совершает ещё некоторую физическую работу.

**Показатели объёма двигательной нагрузки
в игре вратарей высокой квалификации**

Задержание мяча			Подготовка и завершение задержания				Рывки за мячом		Рывок в поле для перехвата мяча		Передача мяча	
Успешное	неуспешное	Напряжение в стойке	Шаги вдоль ворот в стойке	Выход к мячу	Прыжки	Вставание после падения	За ворота	В зоне вратаря	С позиции в зоне вратаря	С позиции в поле	ближняя	Дальняя
21	26	47	340	17	10	7	15	18	2	1	34	13
Всего двигательных актов в одной игре 204+346 шагов=550												

Этап начальной подготовки

На этом этапе в основном решаются вопросы соединения физической, технической и индивидуальной тактической подготовленности юных гандболистов. Основными средствами являются игры по упрощённым правилам. Комплексными упражнениями на начальном этапе будут поточные упражнения в передаче мяча, соединение нескольких приёмов в единую систему действий, применение их в простейшей двусторонней игре.

Требованиям игры в гандбол отвечает площадка длиной 40 м и шириной 20 м. Но проводить занятия, обучать игре можно на площадке и значительно меньших размеров. В зале 24x12 м линию площадки вратаря

можно провести из расстояния 5 м от ворот, а линию свободных бросков – 7-8 м.

Если в группе есть спортсмены с очень сильным броском, то им нужно разрешать бросать не ближе чем с расстояния 7-8 м.

В зале с площадкой 20x10 м зону вратаря можно ограничить 3-4 м, а линию свободных бросков провести на расстоянии 1-2 м от зоны вратаря. Вместо гандбольных ворот можно использовать различный инвентарь (стойки, гимнастический козёл или конь, набивные мячи и пр.). Играть в таком случае можно без вратаря; начинать игру не с центра, а от ворот; применять личную защиту по всему полю; ограничить состав команд до 3-5 человек.

Тренировочный этап

Это этап приобщения юных гандболистов к соревновательной деятельности. Участие в первенстве города, районов, во всероссийских соревнованиях обязывает вести целенаправленную игровую подготовку. Однако командная подготовка не должна стать доминирующей. Главное на этом этапе – индивидуальное мастерство. Применяются все средства игровой подготовки. Особое место отводится упражнениям с конкретной игровой направленностью. С помощью таких упражнений обучают взаимопониманию, владению техникой и ориентировке в условиях высокой физической нагрузки. Это комплексные упражнения для трёх, четырёх партнёров.

Подводящие игры с успехом могут быть использованы на данном этапе для совершенствования тактического мышления и акцентированного воздействия на некоторые стороны игровой подготовки

Особое значение приобретают двусторонние игры с заданиями и товарищеские игры с установкой. В этих упражнениях можно воспитывать необходимые для коллективной деятельности качества, проверять уровень подготовленности своих воспитанников.

Контрольные игры и соревнования должны стать важным средством воспитания необходимых гандболисту качеств при переходе в группу этапа совершенствования спортивного мастерства.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Для игрока, который готовится вступить в спорт высших достижений, очень важным является участие в соревнованиях в составе команды. Только соответствующая соревновательная подготовка может стать стимулом, как роста мастерства, так и дальнейшего пребывания в гандболе. Вся подготовка на этом этапе принимает специализированный характер. Приёмы игры совершенствуются в основном в комплексных упражнениях, принимая вид технико-тактических действий.

Программный материал для организации теоретической подготовки **Физическая культура и спорт в России**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Её значение для укрепления здоровья, физического

развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи.

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 и мире

История развития гандбола в мире и нашей стране. Достижения гандболистов России на мировой арене. Количество гандболистов в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий гандболом и их состояние.

Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодёжных и юниорских команд гандболистов в соревнованиях.

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.

Общая характеристика спортивной подготовки

Понятие 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 тренажёрных 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.

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 напряжённых тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых.

Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приёмы спортивного массажа.

Гигиенические требования к занятиям спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Жизненная ёмкость лёгких. 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.

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 печёночный синдром.

Травматизм в процессе занятий гандболом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.

Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Основы техники игры и техническая подготовка

Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники игры. Анализ техники изучаемых приёмов игры. Методические приёмы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность.

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.

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 её проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидерование, использование эффекта варьирования отягощениями.

Гибкость и её 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.

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 приёмы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Контроль спортивной подготовки

Составление индивидуальных планов подготовки. Нормативы по видам подготовки. Учёт в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам подготовки.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Систематический врачебный контроль за 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.

Допинг-контроль в спорте

Вред от курения, алкоголя. История применения допинга в спорте и борьбы с ним. Применение допинга в различных видах спорта. Принцип действия допингов и последствия их применения. Организация, порядок проведения допинг-контроля. Санкции к спортсменам, уличённым в применении допинга.

3.8. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в её задачи входит:

- развитие внимания: объёма, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств;
- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия.

Развитие внимания.

Успешность технических и тактических действий гандболистов зависит от уровня развития объёма, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

Необходимо научить юных спортсменов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов (до 6); развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определённой степени связано с развитием его волевых качеств.

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения.

Необходимо развивать наблюдательность – умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность – умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность – умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

Развитие способности управлять своими эмоциями.

Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность спортсменов как в процессе тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Спортивная подготовка юных гандболистов в приёмах саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы занимающийся полностью овладел этими приёмами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Воспитание волевых качеств.

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей – объективные и субъективные. Объективные трудности – это трудности, обусловленные особенностями игры в гандбол, а субъективные – особенностями личности спортсмена. Основные волевые качества, которыми должен обладать гандболист – это целеустремлённость и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Целеустремлённость и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманное решение в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведёт за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды.

Эффективным средством воспитания инициативности являются двусторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности.

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса спортивной подготовки и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.

В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности спортсмена и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у гандболистов патриотизм и нравственные качества: честность, доброжелательность, самообладание, терпимость, коллективизм. Это должно сочетаться с волевыми качествами: настойчивостью, смелостью, упорством, терпеливостью.

Воспитательными средствами могут быть следующие:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Воспитательная работа имеет свои особенности на каждом возрастном этапе.

Этап начальной подготовки.

На этом этапе основной упор делается на формирование интереса к занятиям спортом, правильной спортивной мотивации, общих нравственных черт характера: трудолюбия, дисциплинированности, ответственности за порученное дело, уважения к тренеру и товарищам, требовательности к себе. Основы, заложенные именно в этот период, очень важны для дальнейшего становления личности. Дети верят в авторитет наставника, копируют его поведение. Поэтому очень важно, какой человек примет руководство группой.

На детей 9-12-летнего возраста положительно влияют благожелательные замечания и указания, похвала, поощрение. Это активизирует их деятельность. Работа с детьми этого возраста требует от тренера большого терпения и настойчивости, так как у юных гандболистов ещё отсутствует устойчивость внимания, они не умеют надолго сосредоточиться на какой-либо деятельности.

Отсутствие устойчивого внимания, эмоциональная возбудимость требуют при проведении занятий разнообразия упражнений, частой смены заданий. При объяснении заданий полезно использовать сравнения с

поведением животных, птиц. Наряду с образным объяснением необходим неоднократный показ.

На тренировке гандболиста надо приучить сначала к игровой деятельности, а затем к соревновательной. Юных гандболистов необходимо специально готовить к встрече со зрителями, а до этого можно приучать ребят к проведению игры на тренировках под шум болельщиков, записанный на магнитофон.

Тренировочный этап.

На этом этапе особое внимание необходимо уделить воспитанию спортивного интеллекта, формированию волевых черт характера, развитию оперативного мышления и памяти.

В возрасте 13-15 лет подростки уже обладают умением сосредоточить внимание в течение длительного времени, у них значительно расширяется круг интересов, растёт запас понятий. Память в этом возрасте достигает наивысшего уровня развития. Постоянно проявляется ярко выраженное стремление к самостоятельности. Особого внимания требует период работы с гандболистами 14-15 лет. С одной стороны, бурный прирост физических способностей положительно влияет на игровую подготовленность, а с другой – эгоистичность, критичность настроения и нетерпимость переходного возраста являются негативными факторами влияния.

Возрастные особенности детей, спортивные успехи и педагогические просчёты тренеров могут спровоцировать формирование «звёздной болезни». Юные таланты (особенно девочки) начинают капризничать, перечить тренеру и высокомерно относиться к сверстникам. Привыкшие считать себя чрезмерно одарёнными, юные игроки долго не могут приспособиться к требованиям, по их мнению, чересчур высоким, и нередко так и остаются только перспективными, не достигая должного уровня мастерства.

В период полового созревания подростки проявляют повышенную чувствительность, раздражительность, неустойчивость настроения. Это служит причиной неоправданной обидчивости, что выражается в грубости и замкнутости. Требуется определённый такт в общении с подростком.

Чем взрослее занимающиеся, тем больше тренер должен становиться их старшим товарищем, советчиком. Очень важны откровенность и профессиональные знания тренера. В подростковом и юношеском возрасте занимающиеся больше внимания уделяют собственному интересу и ценности самой задачи, чем замечаниям внешнего наблюдателя. Черты, связанные с акселерацией, разные темпы физического развития девочек и мальчиков требуют рационального сочетания групповых и индивидуальных форм воздействия.

Чтобы влиять на гандболиста этого возраста, тренер должен конкретно определить, что он хочет изменить в поведении юного спортсмена и наметить такие же конкретные пути воздействия на него. На этом этапе недостаточно общих мероприятий для воспитания личности, нужен индивидуальный подход к каждому воспитаннику. Важно с помощью

различных методов (бесед с самим ребёнком, с родителями, товарищами, наблюдений за поведением) собрать информацию и получить представление о жизни и общении подростка, о мотивах его занятий гандболом.

В возрасте 15-17 лет нередко наступает застой в спортивном росте игрока. Тренер должен объяснить причину этого явления, поддержать веру воспитанника в достижение высокого результата, мобилизовать его на преодоление возникших трудностей. Это возможно только в том случае, если тренер сам хорошо знает особенности возрастного развития детей, изучил каждого воспитанника и сам является авторитетом для него.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

На этом этапе большие нагрузки, постоянная установка на высокий результат в соревнованиях утомляют гандболиста и могут снизить спортивную деятельность. Важной становится регуляция взаимоотношений в команде, вступает в силу специальная психологическая подготовка, которая включает в себя следующие задачи:

1. Поддержание интереса, мотивации в тренировках и соревнованиях.
2. Регуляция взаимоотношений.
3. Подготовка к конкретному соревнованию.

Особенно важным разделом психологической подготовки на этом этапе является поддержание мотивации к занятиям гандболом. Окончив среднюю школу, юные спортсмены меняют режим жизни. На этом этапе некоторые молодые гандболисты начинают тренироваться в командах мастеров, где возникают специфические взаимоотношения между игроками, игроками и тренером, диктуемые конкуренцией за попадание в состав команды.

Не всегда юные игроки безболезненно переносят суровые условия отбора, переход к повышенным нагрузкам. Нередко они теряют уверенность в своих силах, так как мастерство, которого они достигли и показывали в среде своих сверстников, вдруг разлагивается в необычных условиях команд мастеров.

Для того, чтобы закрепиться в составе, необходимо терпение и упорство. Новые условия, новые раздражители, новые стимулы нередко приводят к решению прекратить занятия гандболом. На этапе совершенствования спортивного мастерства происходят самые большие потери талантливых гандболистов, не успевших раскрыть своё дарование в силу многих причин. Этого можно избежать, проявляя внимание и заботу, индивидуально подходить к каждому молодому игроку.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра) состоит в следующем:

- осознание игроками задач на предстоящую игру;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещённость, температура и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учётом этих особенностей;

- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;

- формирование твёрдой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;

- 2) предсоревновательная лихорадка;

- 3) предсоревновательная апатия;

- 4) состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к игре. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъём, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей игре, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Предсоревновательная (предыгровая) лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

Предсоревновательная (предыгровая) апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предыгровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетённости, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т. п.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется ещё множество промежуточных предыгровых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приёмов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; нСКборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приёмов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;

- адаптация к музыкальному сопровождению (в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, весёлому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – воздействует успокаивающе), воздействие при помощи слова (большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения – «я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления командой.

Режим в период тренировочной работы и соревнований имеет большое значение. Свободный от игр день следует максимально использовать для отдыха и восстановления, в игровой день необходимо избегать каких-либо напряжённых действий, долгого лежания, провести лёгкую тренировку с мячом.

Разминка имеет большое значение, как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения вработываемости. Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Так, например, инертному игроку нужно готовить себя к игре 20-30 мин, другому – 10 мин. Обязательно включать в разминку несколько групповых упражнений. Закончить разминку необходимо за 5-8 мин до игры. Очень важно собрать всех игроков вместе (с запасными) и провести 2-3-х минутную беседу, в которой напомнить основные положения об игре, сказать что-нибудь одобряющее, мобилизующее.

В процессе игры возникают множество моментов, ситуации, которые требуют оперативного вмешательства тренера: внесение некоторых коррективов в действия игроков команды, которые почему-либо отходят от принятых установок или не учитывают игры соперника; акцентирование внимания спортсменов на определённых действиях игроков соперника, как в защите, так и в нападении и т.п. Для этого тренер использует замену игроков и перерывы, предусмотренные правилами игры, а также другие приёмы «психологической защиты» в игре.

Замены могут быть произведены и по другим причинам – для отдыха игроков, для увеличения или сбивания темпа игры, для смены тактических действий, при неуверенной игре спортсмена, при неоднократных ошибках и т.д. Но при этом не следует злоупотреблять заменами и проводить их без основания, тренер должен хорошо знать своих игроков, особенности их поведения в различные периоды игры и в различных ситуациях, никоим образом не допустима замена при однократных ошибках, это может вызвать у спортсмена состояние неуверенности, нервозности и т.п.

Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности игроков, для поднятия морального духа и т.д.

Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры. Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учётом индивидуальных особенностей гандболистов. В развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремлённостью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой. Известны случаи, когда спортсмены тренировались по ночам и доводили себя до состояния психического перенапряжения, лежащего в основе состояния перетренировки.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путём педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

3.9. Планы применения восстановительных средств

Повышение объёма и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это диктует необходимость применения в процессе спортивной подготовки специальных средств.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей подготовки спортсменов высокой квалификации. Травмы нарушают

нормальное течение тренировочного процесса и свидетельствуют о его нерациональном 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:

- выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц;
- надевать тренировочный костюм в холодную погоду;
- не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
- прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах;
- применять упражнения на расслабление и массажные процедуры;
- освоить упражнения на растягивание «стретчинг»;
- применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц (только по рекомендации врача).

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные средства делятся на четыре группы:

- педагогические;
- психологические
- гигиенические;
- медико-биологические

Педагогические методы коррекции:

Программирование процесса
Оптимальное программирование подготовки
Разнообразие средств и методов подготовки
Соответствие нагрузки уровню функциональной подготовленности
Соблюдение принципов тренировки
Педагогический, врачебный контроль, самоконтроль
Оптимальное построение тренировочного занятия
Проведение общей и специальной разминки
Рациональное чередование нагрузки и отдыха
Преимственность и сочетаемость упражнений
Индивидуальные нагрузки
В заключительной части использование упражнений на расслабление
Ведение здорового образа жизни
Культура личностного общения
Самоуправление и самоорганизация
Оптимальные режимы питания, сна, отдыха

Соблюдение санитарии и гигиены
Отказ от вредных привычек
Психогигиена
Формирование целевых установок
Культура межличностного общения в семье, коллективе
Предупреждение психического перенапряжения и отрицательных эмоций
Самоуправление, самоконтроль
Психопрофилактика
Мотивация деятельности
Формирование ценных ориентаций
Профессиональный отбор
Предупреждение конфликтных ситуаций
Врачебный контроль
Психотерапия
Коррекция жизненных установок и ценностных ориентаций
Психическая саморегуляция: самовнушение, аутогенная тренировка, мышечная релаксация, дыхательная гимнастика
Специальная психотерапия: специальная психическая тренировка, компьютерные игры, социально-психологический тренинг

Педагогические средства являются основными, когда при нерациональном построении тренировки остальные средства 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 приёмам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления: требования к режиму дня, труда и отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Медико-биологические методы коррекции

Первый уровень
Системы физических упражнений. Питание, витамины. Режим труда и отдыха.
Закаливание, очищение организма.
Второй уровень
Физиотерапия: магнито-, лазеро-, парафино-, аудио-, грязелечение, УВЧ, ультрафиолетовое излучение, электрофорез, фонофорез.
Фитотерапия и фармакология: фитонциды, успокаивающие, обезболивающие, возбуждающие в виде отваров, настоев, чаёв, ингаляций.

Терапия: мануальная, игло-, рефлекс-, баро-, цвето-, аэро-, гидро-, био-, термо-, бальнеотерапия. Тейпы, анестезия, блокады.
--

Массаж: лечебный, спортивный, медицинский, косметический (ручной, аппаратный).
--

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания АМН СССР, в основу которых положены принципы сбалансированного питания.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный приём витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др.

Передозировка физиотерапевтическими процедурами приводит к реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном периоде следует применять не 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 назначаются только врачом и применяются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Доступными средствами восстановления служат обязательные после нагрузки процедуры: тёплый душ от 3 до 10 минут, контрастный душ, лёгкий массаж 6-8 минут – сотрясающие приёмы, гидромассаж, сауна.

3.10. Планы антидопинговых мероприятий

Допинг в спорте – это запрещённые к применению в спорте фармакологические препараты, методы и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения благодаря этому высокого спортивного результата.

К допинговым средствам относят препараты следующих групп:

- стимуляторы (стимуляторы центральной нервной системы, симпатомиметики, анальгетики);

- наркотики (наркотические анальгетики);
- анаболические стероиды и другие гормональные анаболизирющие средства;
- бета-блокаторы;
- диуретики.

К допинговым методам относятся:

- кровяной допинг;
- фармакологические, химические и механические манипуляции с биологическими жидкостями.

С точки зрения достигаемого эффекта спортивные допинги можно условно разделить на две основные группы:

- препараты, применяемые непосредственно в период соревнований для кратковременной стимуляции работоспособности, психического и физического тонуса спортсмена;

- препараты, применяемые в течение длительного времени в ходе тренировочного процесса для наращивания мышечной массы и обеспечения адаптации спортсмена к максимальным физическим нагрузкам.

Основной причиной широкого распространения допинга в современном спорте является убежденность некоторых тренеров и спортсменов в том, что без применения запрещенных веществ и методов невозможно достичь высоких спортивных результатов. Существующая система допинг-контроля в значительной степени ограничивает масштабы применения спортсменами запрещенных веществ и методов, в основном, в спорте высших достижений. Однако кардинально проблему допинга в современном спорте можно решить, начиная антидопинговое просвещение со спортивных школ.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными Министерством спорта Российской Федерации, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- 1) использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

- 2) наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена;

- 3) отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;

- 4) нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный

период, в том числе непредоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;

5) фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;

6) обладание запрещёнными субстанциями и (или) запрещёнными методами;

7) распространение запрещённой субстанции и (или) запрещённого метода;

8) использование или попытка использования, назначение или попытка назначения запрещённой субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещённого метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

В целях предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним в учреждении реализуются антидопинговые мероприятия, направленные на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, а также консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Мероприятия антидопинговой программы проводятся среди всех занимающихся, но особенно углубленно со спортсменами групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Цели мероприятий антидопинговой программы:

- ознакомление занимающихся с общими основами фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- передача занимающимся конкретных знаний по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

В учреждении организуются и проводятся мероприятия, направленные на борьбу с допингом в спорте. В план антидопинговых мероприятий включаются:

- индивидуальная работа по ознакомлению спортсменов с основными действующими антидопинговыми документами с оформлением антидопингового обязательства;

- создание цикла информационных материалов под лозунгом «Спорт, свободный от допинга»;

- создание серии информационно-аналитических материалов о допинге в спорте и антидопинговых мерах, предпринимаемых Россией;

- организация и проведение занятий по актуальным вопросам антидопинга для тренеров и спортсменов учреждения по тематическому плану;

- проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров при поступлении на работу;
- проведение просветительской работы по антидопинговой тематике.

**Примерные темы занятий в рамках проведения
антидопинговых мероприятий**

1.	Антидопинговая политика в спорте.
2.	Последствия применения допинга.
3.	Антидопинговое законодательство.
4.	Профилактика применения наркотических веществ и каннабиноидов.
5.	Запрещённые вещества и методы в спорте. БАДы в спорте.
6.	Всемирный антидопинговый кодекс.
7.	Общероссийские антидопинговые правила.
8.	Процедура прохождения допинг-контроля.
9.	Права и обязанности спортсмена при прохождении допинг контроля.
10.	Анаболические стероиды и стимуляторы.
11.	Международный стандарт для проведения тестирования.
12.	Антидопинговые правила ОСОО ОКР.
13.	Список запрещённых препаратов.
14.	Международный стандарт: список запрещённых субстанций и методов.

3.11. Планы инструкторской и судейской практик

Инструкторская и судейская практики являются неотъемлемым компонентом системы спортивной подготовки гандболистов. Они направлены на овладение спортсменами умениями и навыками организационной деятельности и судейства соревнований. Программы инструкторской и судейской практик практически реализуются в процессе тренировочных занятий и специальных семинаров.

Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки проведения отдельных упражнений и навыки судейства соревнований. Необходимо последовательно освоить следующие навыки:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении приёмов у товарища по команде;
- провести тренировочное занятие в младших группах наблюдением тренера;
- уметь составить конспект урока и провести занятие с командой общеобразовательной школы;
- уметь провести подготовку команды своего класса к соревнованиям;
- уметь руководить командой класса на соревнованиях.

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

- уметь составить положение для проведения первенства школы по гандболу;
- уметь вести протокол игры;
- участвовать в судействе контрольных игр совместно с тренером;
- судейство контрольных игр в поле (самостоятельно);
- участие в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата;
- уметь судить игры в качестве судьи в поле.

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

Вид практики и тема	Этапы и годы подготовки				ССМ
	НП		ТЭ		
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
Инструкторская практика:	-	-	10	10	10
- подача строевых команд и распоряжений	-	-	5	3	-
- разработка плана и проведение разминки	-	-	5	2	-
- разработка плана и проведение тренировочного занятия	-	-	-	3	2
- оформление заявки и участие в подготовке команды к соревнованиям	-	-	-	2	4
- представление и руководство командой на соревнованиях	-	-	-	-	4
Судейская практика:	-	-	-	10	15
- разработка положения о соревнованиях	-	-	-	1	3
- выполнение обязанностей судьи-секундометриста	-	-	-	3	3
- выполнение обязанностей судьи-секретаря	-	-	-	3	4
- выполнение обязанностей судьи в поле	-	-	-	3	5

4. Система контроля и зачётные требования

Наряду с планированием важнейшей функцией управления является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с гандболистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведётся контроль подготовленности путём:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого в процессе спортивной подготовки материала;
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- в) оценки выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Контроль подготовленности ведётся в соответствии критериям подготовленности с учётом биологического возраста спортсменов. Состав спортивных групп отличается паспортным возрастом спортсменов (от нескольких месяцев до года), а также антропометрическими показателями, в первую очередь – ростом (средний, выше среднего, высокий). Наиболее рослые юноши имеют больший биологический возраст, а у девушек биологический возраст не находит такого конкретного отражения в антропометрических показателях. Контроль юных игроков, выходящих за рамки указанных ростовых границ (низкорослые и гиганты) должен осуществляться индивидуально.

4.1. Критерии подготовки гандболистов на каждом этапе спортивной подготовки

Для каждого из этапов спортивной подготовки характерны собственные критерии подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку, с учётом их возраста и влияния физических качеств и телосложения.

Физические качества и телосложение спортсмена характеризуются следующими способностями:

Скоростные способности

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет её основное содержание.

Мышечная сила

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени. Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определённому увеличению другой.

Вестибулярная устойчивость

Вестибулярная устойчивость – это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата.

Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве. Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают

противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Выносливость

Выносливость – это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения её эффективности. Основные показатели выносливости – мощность физической работы и её продолжительность. Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

Гибкость

Гибкость – это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Координационные способности

Ловкость – сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстрота перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под двигательными-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Телосложение

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями. Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность в гандболе представлены в таблице.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта гандбол

Физические качества и телосложение	По данным	По данным
------------------------------------	-----------	-----------

	Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гандбол	специальных исследований
Скоростные способности	2	3
Мышечная сила	3	2
Вестибулярная устойчивость	2	2
Выносливость	2	3
Гибкость	2	2
Координационные способности	2	3
Телосложение	3	2

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

Критерии спортивной подготовки на различных этапах

Критерии	Этапы и годы подготовки				
	НП		ТЭ		ССМ
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух 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 приёмами игры		X	X	X	X
Владение тактическими действиями		X	X	X	X
Позитивная динамика физической подготовленности		X	X	X	X
Позитивная динамика технического мастерства			X	X	X
Позитивная динамика тактического мастерства			X	X	X
Наличие и позитивная динамика игровых умений и навыков в соответствии с амплуа			X	X	X
Наличие навыков подготовки и осуществления соревновательной деятельности			X	X	X
Осуществление соревновательной деятельности на должном уровне				X	X
Наличие судейских и инструкторских умений				X	X
Участие в соревнованиях (min)	2	2	3	5	6
Участие в официальных матчах (min)	10	15	20	25	30
Выполнение требований спортивных разрядов	-	-	юно- шеский	2 3	1 КМС

В зависимости от этапа спортивной подготовки ведущими критериями подготовленности являются:

для этапа начальной подготовки

- уровень двигательных умений и навыков;
- уровень освоения техники по виду спорта гандбол;

для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

- уровень общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- уровень спортивной мотивации;
- выполнение классификационных требований юношеского разряда, третьего и второго спортивного разрядов;

для этапа совершенствования спортивного мастерства

- уровень спортивного мастерства;
- выполнение модельных характеристик, определяющих высокий уровень специальной физической и технико-тактической подготовленности;
- уровень психологической подготовленности (способность противостоять стрессовым условиям спортивной деятельности);
- выполнение классификационных требований кандидата в мастера спорта;

для этапа высшего спортивного мастерства

- уровень и стабильность спортивных достижений во всероссийских и международных соревнованиях;
- уровень психологической подготовленности (способность противостоять стрессовым условиям спортивной деятельности);
- выполнение классификационных требований мастера спорта.

4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта гандбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта гандбол.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта гандбол;
- формирование спортивной мотивации;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.

Выполнение требований является основанием для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий год и этап спортивной подготовки.

Для отбора спортсменов к этапу спортивной подготовки, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов. Для контроля общей и специальной физической подготовки используют комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств и выносливости, а также нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в учреждении. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

Требования к результатам подготовки на различных этапах

Требования	Этапы и годы подготовки				
	НП		ТЭ		ССМ
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Необходимые знания					
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек	X	X			
- современное состояние, история и тенденции развития гандбола в России, в мире	X	X	X	X	X
- правила игры в классическом, мини- и пляжном гандболе и методика судейства матчей	X	X	X	X	X
- общие и специальные гигиенические требования к занятиям физической культурой и гандболом	X	X	X	X	X
- закономерности формирования двигательных умений и навыков, средства и методы воспитания физических качеств, способы регламентации и контроля физической нагрузки		X	X	X	X
- приёмы и методы восстановления после физических нагрузок	X	X	X	X	X
- система и технологии спортивной подготовки				X	X

гандболистов					
- нормативы по видам спортивной подготовки и их показатели на этапах спортивной подготовки	X	X	X	X	X
- основы техники и тактики гандбола	X	X	X	X	X
- правила эксплуатации спортивных сооружений, спортивного оборудования, инвентаря, спортивной одежды	X	X	X	X	X
- правила техники безопасности, использования мест проведения занятий, методы профилактики травматизма	X	X	X	X	X
- перечень веществ и (или) методов, запрещенных для использования в спорте	X	X	X	X	X
- порядок проведения допинг-контроля и антидопинговые правила	X	X	X	X	X
Необходимые умения:					
- контролировать собственное физическое и психическое состояние	X	X	X	X	X
- использовать спортивный инвентарь	X	X	X	X	X
- составлять комплексы и выполнять упражнения по развитию физических качеств, общей и специальной разминки с учётом игрового амплуа и индивидуальных особенностей организма				X	X
- демонстрировать должные результаты выполнения контрольных двигательных заданий, предусмотренных настоящей Программой, действующими положениями и требованиями к уровню подготовленности	X	X	X	X	X
- выполнять технико-тактические действия в условиях тренировки и соревнований			X	X	X
- осуществлять соревновательную деятельность в соответствии с функциональными обязанностями в составе гандбольной команды на должном уровне			X	X	X
- контролировать и регулировать свою спортивную подготовленность и психическое состояние, выполняемую физическую нагрузку				X	X
Владеть:					
- навыками здорового образа жизни, активной позитивной жизненной позиции	X	X	X	X	X
- навыками самостоятельного проведения утренней гигиенической зарядки, общей и специальной разминки			X	X	X
- способностью выполнения должным образом тренировочных двигательных заданий по развитию физических качеств, совершенствованию в технике выполнения игровых приёмов гандбола	X	X	X	X	X
- способностью осуществлять соревновательную деятельность в составе			X	X	X

гандбольной команды на соответствующем качественном уровне					
- способностью выполнять тренерские установки и задания в условиях соревновательной деятельности должным образом			X	X	X
- навыками самостоятельного управления своим психическим состоянием, степенью своей общей и специальной подготовленности				X	X
- навыками обслуживания гандбольных матчей в качестве полевого арбитра, судьи-секретаря, секундометриста и информатора				X	X

4.3. Виды контроля

В практике спорта выделяют пять видов методического контроля, каждый из которых имеет своё функциональное предназначение.

1. Предварительный контроль

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

2. Оперативный контроль

Предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного тренировочного занятия с целью целесообразного чередования на нём нагрузки и отдыха. Например, динамики результатов, демонстрируемых спортсменами при выполнении определённого двигательного задания: времени преодоления заданной дистанции, прыжка в длину или высоту и т.п. в ходе определённого 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.

4. Этапный контроль

Предназначен для получения информации о кумулятивном (суммарном) эффекте выполненной в течение одного-трёх месяцев работе. Данные, полученные в ходе этапного контроля, позволяют определить эффективность выбранных и реализованных средств, методов и величин физических нагрузок.

5. Итоговый контроль.

Служит для определения степени реализации поставленных задач, выявления позитивных и негативных сторон реализованного тренировочного процесса и его составляющих. Проводится в конце тренировочного периода.

Полученные при этом данные являются основой для последующего планирования тренировочной работы с данным контингентом спортсменов. 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 (нормативы).

4.4. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учётом возраста и пола лиц, проходящих спортивную подготовку

Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта гандбол, включают в себя:

- нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки;
- нормативные требования по окончании тренировочного года (контрольно-переводные нормативы).

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет			
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 10,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 4
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более 7,35
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 105
1.6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее 1
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет			
2.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,9
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 6,30
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 5
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +3
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее

			120
2.6.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 13
3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп			
3.1.	Бег спиной вперед	м	не менее 10
3.2.	Бег с оббеганием стоек слева-справа	м	не менее 20
3.3.	Ведение мяча	м	не менее 20

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «гандбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет			
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 6,20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 130
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 15
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет			
2.1.	Бег на 30 м	с	не более 5,8
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более 13,00
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 9
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +6
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,1
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 145
2.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 18
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-14 лет			
3.1.	Бег на 30 м	с	не более

			5,4
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более 11,40
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10
3.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +8
3.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более 8,8
3.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	160
3.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 34
3.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 21
4. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет			
4.1.	Бег 20 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более 5,2
4.2.	Бег челночный 50 м с высокого старта (в метрах: 2х6+2х9+20)	с	не более 23,5
4.3.	Передачи мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 с	количество раз	не менее 16
4.4.	Исходное положение - стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40х40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток	количество раз	не менее 5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет			
5.1.	Бег 20 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более 4,7
5.2.	Бег челночный 50 м с высокого старта (в метрах: 2х6+2х9+20)	с	не более 20,0
5.3.	Передачи мяча в парах на расстоянии 6 м за 30 с	количество раз	не менее 18
5.4.	Исходное положение - стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40х40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток	количество раз	не менее 5
5.5.	Техническое мастерство	Комплексное упражнение	
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13-14 лет			
6.1.	Бег 20 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более 4,2
6.2.	Бег челночный 50 м с высокого старта (в метрах: 2х6+2х9+20)	с	не более 16,0
6.3.	Передачи мяча в парах на расстоянии 6 м за 30 с	количество раз	не менее 16
6.4.	Исходное положение - стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40х40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток	количество раз	не менее 5
6.5.	Техническое мастерство: комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадание в ворота)	количество раз	не менее 2

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «гандбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 15 лет			
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 5,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более 10,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 43
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 27
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет			
2.1.	Бег на 100 м	с	не более 16,0
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более 9,50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 16
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +16
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,9
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 185
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 44
2.9.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее 20
2.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее -
2.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более 16,30
2.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более -
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше			

3.1.	Бег на 100 м	с	не более 16,4
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более 10,50
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 17
3.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +16
3.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,2
3.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 195
3.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 43
3.9.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее 21
3.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее -
3.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более 17,30
3.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более -
4. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 15 лет			
4.1.	Бег 30 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более 5,3
4.2.	Бег челночный 150 м с высокого старта(в метрах: 2x6+2x9+2x20+2x40)	с	не более 33,0
4.3.	Передачи мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с	количество раз	не менее 17
4.5.	Исходное положение - стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40x40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток	количество раз	не менее 5
4.6.	Техническое мастерство: комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадание в ворота)	количество раз	не менее 3
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет			
5.1.	Бег 30 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более 5,1
5.2.	Бег челночный 150 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x9+2x20+2x40)	с	не более 32,0
5.3.	Передачи мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с	количество раз	не менее 18
5.4.	Исходное положение - стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40x40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток	количество раз	не менее 6
5.5.	Техническое мастерство: комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадания в ворота)	количество раз	не менее 3
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше			
6.1.	Бег 30 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более

			5,0
6.2.	Бег челночный 150 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x9+2x20+2x40)	с	не более 31,0
6.3.	Передачи мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с	количество раз	не менее 20
6.5.	Исходное положение - стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40x40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток	количество раз	не менее 7
6.6.	Техническое мастерство: комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадания в ворота)	количество раз	не менее 4

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «гандбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет			
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 5,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более 9,50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более -
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +16
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 185
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 44
1.9.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее 20
1.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	но менее
1.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более 16.30
1.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более -
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше			
2.1.	Бег на 30 м	с	не более 5,1
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более 10,50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 17
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее

	(от уровня скамьи)		+16
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,2
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 195
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 43
2.9.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее 21
2.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее -
2.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более 17,30
2.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более -
3. Нормативы специальной физической подготовки			
3.1.	Бег 30 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более 4,9
3.2.	Бег челночный 150 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x9+2x20+2x40)	с	не более 30,0
3.3.	Передачи мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с	количество раз	не менее 22
3.5.	Исходное положение - стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40x40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток	количество раз	не менее 8
3.6.	Техническое мастерство: комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадания в ворота)	количество раз	не менее 4

5. Перечень информационного обеспечения, необходимого для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку

5.1. Нормативные правовые документы

1. Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 198-ФЗ от 23.07.2013 г.

2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта гандбол (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 30.06.2021 г. № 485).

3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ (утв. Министром спорта РФ 12.05.2014 г.).

5.2. Список литературных источников

1. Гандбол: Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта гандбол /Игнатьева В.Я., Тхорев В.И., Овчинникова А.Я., Петрова М.А. – Подольск: ООО «Типография «САРМА», 2016. – 151 с.

2. Аршинник С.П., Барсукова Е.Ю., Тхорев В.И., Шиян В.М. Физическая подготовленность школьников: структура, состояние, динамика, средства и методы повышения, контроль: Учебно-методическое пособие. – Краснодар, 2010. – 52 с.

3. Игнатъева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.

4. Игнатъева В.Я. Гандбол. Подготовка игроков в спортивных школах. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 284 с.

5. Киселёв Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения. – М.: Советский спорт, 2009. – 276 с.

6. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 180 с.

7. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г., Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.

8. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одарённости и поиск таланов в спорте. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 180 с.

9. Тхорев В.И., Шиян В.М., Сидорчук С.А. Гандбол в школе: Учебно-методическое пособие. – Краснодар, КГАФК, 2008. – 64 с.

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

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

12. Филин В.П. Становление и перспективы развития теории и методики юношеского спорта / Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – № 2, 23 с.

13. Общероссийские антидопинговые правила. Декарт, С – 104, 2012.

14. Допинг в спорте: риски, противодействие, профилактика. Итоговый сборник материалов, М., 2013. – 99 с.

5.3. Перечень аудиовизуальных средств

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

2. Презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, подготовка гандболиста, профилактика травматизма в спорте, история гандбола.

5.4. Электронные образовательные и информационные ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации –

<http://www.minsport.gov.ru>

2. Федеральный центр подготовки спортивного резерва (ФГБУ ФЦПСР) –

www.fcpsr.ru

3. Министерство физической культуры и спорта Ставропольский край – <http://minsport.astrobl.ru>
4. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма – www.sportedu.ru
5. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – www.Lesgaft.spb.ru
6. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://Lib.sportedu.ru>
7. Международная Федерация гандбола The International Handball Federation (ИHF) – www.ihf.info
8. Федерация гандбола России – www.rushandball.ru
9. Европейская гандбольная федерация The European Handball Federation (EHF) – www.eurohandball.com
10. Международный Олимпийский Комитет – www.olympic.org
11. Олимпийский комитет России – www.olympic.ru
12. Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) – www.wada-ama.org
13. Российское антидопинговое агентство РУСАДА – www.rusada.ru