

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
г. ДОЛГОПРУДНОГО**

Принята Педагогическим советом
МБУ ДЮСШ г. Долгопрудного
Протокол № _____
от « ____ » _____ 20 ____ г.

«Утверждаю»
Директор МБУ ДЮСШ г. Долгопрудного
_____ А.Н.Цепляев
« ____ » _____ 20 ____ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ГАНДБОЛУ**

Срок реализации программы: 8 лет

**г. Долгопрудный
2015**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная предпрофессиональная программа по гандболу (далее Программа) составлена в соответствии с законодательством Российской Федерации, в том числе Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ), нормативными правовыми актами Министерства спорта Российской Федерации, законодательством в сфере образования, в том числе следующими приказами Министерства спорта Российской Федерации, принятыми во исполнение статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»:

- приказом от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный № 30530);

- приказом от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный № 30531);

- приказом от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный № 31522).

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности и в спорте.

Критерии результативности реализации Программы:

на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий гандболом.

на тренировочном этапе:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по гиревому спорту;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

2. СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

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 объема 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 благоприятное для этого.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3-х лет;
- тренировочный этап (период начальной специализации) – до 2-х лет;
- тренировочный этап (период углубленной специализации) – до 3-х лет.

Срок обучения по программе – 8 лет.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Образовательная организация имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 9 лет.

2.1 ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (НП)

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основные задачи этапа:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям гандболом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основами техники гандбола и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

2.2 ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) (Т)

Этот этап состоит из двух периодов:

- начальной специализации (2 года обучения);
- углубленной специализации (3 года обучения).

В тренировочные группы зачисляются на конкурсной основе только здоровые и практически здоровые обучающиеся, прошедшие не менее одного года необходимую

подготовку, при выполнении ими требований по общей физической и специализированной подготовке.

Основные задачи этапа:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники и тактики гандбола;
- планомерное повышение уровня общей, специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие анаэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке;
- начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- к концу этапа – определение предрасположенности к дисциплине гандбола;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- профилактика вредных привычек.

3. НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод обучающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов, освоением разделов Программы.

Наполняемость тренировочных групп и объем тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности.

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки - 2-х часов;
- в тренировочных группах 3-х часов;

Наполняемость групп по годам обучения и объем недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учётом этапов (периодов) подготовки (в академ. часах)

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы(чел)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Этап начальной подготовки	первый год обучения	15	6
	второй год обучения	12	8
	третий год обучения	12	8
Тренировочный (этап спортивной специализации)	начальной специализации:		
	первый год обучения	10	12
	второй год обучения	устанавливается учреждением	12
	углубленной специализации:		
	третий год обучения	устанавливается учреждением	14
	четвертый год обучения		16
пятый год обучения	18		

Примечание:

1. Максимальный количественный состав группы не может превышать двух минимальных составов группы.

2. При невозможности зачисления в группы начальной подготовки первого года обучения всех желающих, отбор производится по результатам сдачи приёмных контрольных нормативов. Порядок проведения отбора устанавливается Организацией и доводится до сведения общественности.

3. На учебно-тренировочный этап переводятся обучающиеся прошедшие обучение на этапе начальной подготовки по результатам промежуточной аттестации.

4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

При составлении учебного плана учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 46 недель занятий. С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на ОФП.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

В учебном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (техническая подготовка, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, участие в соревнованиях, итоговая и промежуточная аттестация, самостоятельная работа), другие виды спорта и подвижные игры.

Основными формами тренировочного процесса в Организации являются:

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

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в спортивно-оздоровительном лагере ;
- участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательной Организацией;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Самостоятельная работа обучающихся допускается начиная с тренировочного этапа третьего года обучения. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за

Учебный план тренировочных занятий на 46 учебных недель

№/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки				
		НП		Т		
		1-й	2-й	1-й	2-й	5-й
1	Теория ФК и С	10	16	20	20	22
2	Теория. Основы безопасности дорожного движения и правил дорожного движения	6	6	6	6	6
3	Практика. Основы безопасности дорожного движения и правил дорожного движения	6	6	6	6	6
4	Общая физическая подготовка	68	76	103	98	104
5	Специальная физическая подготовка	40	60	88	114	116
6	Техническая подготовка	54	72	95	98	104
7	Тактическая подготовка	30	46	88	112	126
8	Игровая подготовка	46	54	70	86	86
9	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	12	12
10	Контрольные и календарные игры	8	24	46	62	76
11	Восстановительные мероприятия	-	-	18	18	20
12	Контрольные испытания	8	8	12	12	12
Итого часов		276	368	552	644	690

4.2. СОСТАВЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

При составлении учебного плана режим учебно-тренировочной работы устанавливается из расчёта 46-х недель.

4.2.1. ПЕРИОДЫ

На протяжении всего периода обучения обучающиеся гандболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

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

4.2.2. ПЛАНИРОВАНИЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

Учебный план режима учебно-тренировочного процесса гандбола рассчитан на 46 недель занятий. С увеличением общего годового объёма часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную, физическую и интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объём нагрузок, направленных на общефизическую подготовку.

Годичный цикл подготовки раскрывает:

- содержание и последовательность изучения программного материала по недельным циклам;
- объёмы основных параметров подготовки;
- виды контроля за общей и специальной физической, спортивно-технической подготовкой по этапам годичного цикла.

Годичный цикл включает в себя:

- структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов);
- основные задачи по этапам подготовки;
- распределение объёма основных средств и тренировки по неделям (46 недель);
- сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные);
- комплекс контрольных испытаний по этапам подготовки и сроки проведения педагогического контроля;
- сроки проведения углубленного обследования;
- виды восстановительных средств, их направленность в отдельные недели и этапы.

Планирование годичного цикла учебно-тренировочного процесса определяется:

- задачами, которые поставлены в годичном цикле;
- закономерностями развития и становлением спортивной формы;
- периодизацией;
- календарём, системой спортивных соревнований и сроками проведения.

Планирование годичного цикла разрабатывается на основе календаря спортивных мероприятий. Значение планирования – основные количественные и качественные показатели организации и содержание учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. Планирование должно представлять собой конкретно выраженную и чётко просматриваемую организационно-методическую концепцию построения тренировки на этапах подготовки.

Этап начальной подготовки.

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней, физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств общей физической подготовки, освоение технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней, физической подготовленности.

Учебно-тренировочный этап.

На учебно-тренировочном этапе планирование включает подготовительный и соревновательный период. Основное внимание занимает разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение технических навыков и приёмов. По окончании годичного цикла учащиеся обязаны выполнить контрольно переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

На учебно-тренировочном этапе в подготовительном периоде средствами общей физической подготовки решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней, физической и функциональной подготовленности, специальной физической работоспособности, развития специальных физических качеств, овладение техническими навыками. В соревновательном периоде ставится задача улучшения

спортивных результатов прошлого сезона и выполнения контрольно-переводных нормативов.

4.2.3 РЕЖИМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И ТРЕБОВАНИЯ ПО СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Подготовка гандболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

Этапы подготовки	Срок обучения	Примерный возраст для зачисления (лет)	Кол-во часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
Начальной подготовки	До 1 года	9-11	6	Выполнение нормативов
	2-й год	10-11	8-9	ОФП
	3-й год	11-12	8-9	ОФП
Учебно - тренировочный	Начальной специализации	1-й год	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП
	2-й год	13-14	14	Выполнение нормативов ОФП, СФП
	3-й год	14-15	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП
Углублённой специализации	4-й год	15-16	14	Выполнение нормативов ОФП, СФП
	5-й год	16-18	15	Выполнение спортивного разряда

Многолетняя подготовка гандболистов строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе.

Прежде всего это **целевая направленность подготовки юных спортсменов по отношению к высшему спортивному мастерству**. При большом охвате детей занятиями гандболом главным остается 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 определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок**. Необходимо так строить подготовку, чтобы сохранить равновесие между затратой и восстановлением энергоресурсов занимающихся. Для этого нужна рациональная структура учебно-тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому игроку.

Гандболиста - мастера высокого класса можно подготовить только при а этапе начальной подготовки эта проблема решается наиболее просто за счет комплексных занятий. Когда на этапе начальной специализации происходит дифференциация подготовленности юных спортсменов, такой подход становится малоэффективным. Необходимо использовать специализированные тренировочные и короткие соревновательные циклы.

Развитие разных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних, в другом - других качеств. Поэтому очень важно **сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов**, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в гандболе. Для этого

тренеру необходимы знания возрастных особенностей развития юных игроков и модели гандболиста высокой квалификации.

Гандбол - командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным гандболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако **реализация 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 признаку возраста, пола, игрового 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.

Для успешного совершенствования соревновательной деятельности подготовку юного гандболиста необходимо вести в условиях **перспективного опережения формирования спортивно-технического мастерства**, что предусматривает овладение умениями и навыками в режиме, который будет у игрока и в будущем. Следует пользоваться специальным, пригодным для определенного возраста инвентарем и оборудованием, чтобы в дальнейшем не пришлось переучивать игрока на другой темп, ритм и быстроту движений. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близкому к соревновательному.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

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

В таблице представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков. Однако необходимо учитывать, что в гандбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего, это высокорослые дети. Они отличаются от менее рослых и по половому созреванию, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие дети опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям.

Кроме того, у девочек и мальчиков, а тем более у юношей и девушек, имеются большие различия в становлении физической кондиции. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить учебно-тренировочный процесс.

Юные гандболистки и гандболисты во всех возрастах значительно отличаются по скоростно-силовым показателям, особенно в метаниях мяча. Однако до 14 лет их функциональные показатели существенных различий не имеют. Различия нарастают с увеличением возраста в пользу юношей.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать

степени работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально каждому и группе гандболистов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

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

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

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

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

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

Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в ворота с места и в движении, стремительно атаковать, опекал 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 юных гандболистов особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юношами и девушками. Следует учитывать их особенности, связанные со склонностью девушек к более выраженному приросту массы тела, с быстрым утомлением внимания при физической нагрузке и недостаточным уровнем физической работоспособности.

Выбор вратаря лучше всего осуществлять, просматривая игру в воротах всех занимающихся. Специализацию вратаря следует начинать со 2-го года обучения в учебно-тренировочных группах.

5. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть Программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения.

5.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Примерный учебный план по теоретической подготовке

Тема	НП		Т		
	Год обучения				
	1-й	2-й	1-й	2-й	5-й
Физическая культура и спорт в России	1	1	-	-	
Состояние и развитие гандбола в России	1	1	-	-	
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1	1	-	
Влияние физических упражнений на орга-	1	2	1	-	

низ спортсмена					
Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1	1	1	1
Профилактика травматизма в спорте	1	1	1	2	2
Общая характеристика спортивной подготовки	—	1	1	1	1
Планирование и контроль подготовки	-	1	1	1	1
Основы техники игры	1	2	3	3	3
Основы тактики игры	-	-	3	3	3
Физические качества и физическая подготовка	1	2	-	1	1
Спортивные соревнования	1	1	2	2	3
Правила по мини-гандболу	—	1	—	—	
Правила по гандболу	1	-	4	4	4
Официальные правила ИГФ	—	—	—	—	1
Установка на игру и разбор результатов игры	-	1	2	2	2
<i>Основы безопасности дорожного движения и правила дорожного движения</i>					
Правила поведения на улицах и дорогах. Как правильно и где нужно переходить дорогу.	1	1	1	1	1
Общие вопросы порядка движения, остановки, стоянки транспортных средств	1	1	1	1	1
Дорожные знаки, их группы. Значение дорожных знаков. Перекрестки. Их виды. Обязанности пешеходов и пассажиров.	1	1	1	1	1
Светофорное регулирование движения транспорта и пешеходов. Значение сигналов светофоров.	1	1	1	1	1
Поведение пешеходов на перекрестке. Сигналы регулировщика	1	1	1	1	1
«Будь ярким на дороге»	1	1	1	1	1
Всего часов	16	22	26	26	28

5.1.1. Физическая культура и спорт в России

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

5.1.2. Состояние и развитие гандбола в России

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

5.1.3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

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

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

5.1.4. Гигиенические требования занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

5.1.5. 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 в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

5.1.6. 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, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом: оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

5.1.7. Общая характеристика спортивной подготовки

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

5.1.8. Планирование и контроль спортивной подготовки

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в

процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

5.1.9. Физические способности и физическая подготовка

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

5.1.10. Основы техники игры и техническая подготовка

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

5.1.11. Спортивные соревнования

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 баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

5.1.12. Правила поведения на улицах и дорогах. Как правильно и где нужно переходить дорогу.

Цели, задачи. Актуальность. Статистика ДТП с участием детей. Инструктаж по технике безопасности.

5.1.13. Общие вопросы порядка движения, остановки, стоянки транспортных средств.

Пропаганда дорожной безопасности. Как сделать дорогу в школу безопасной. Как вести себя на остановках. Как появилась дорожная грамота. История дорог. Кто охраняет порядок на дорогах. История ГАИ-ГИБДД. Инспектор на пьедестале. Заочная экскурсия в музей истории ГИБДД.

5.1.14. Дорожные знаки, их группы. Значение дорожных знаков. Перекрестки. Их виды. Обязанности пешеходов и пассажиров.

Изучаем дорожную азбуку. Дорожная безопасность сквозь историю. История дорожных знаков. Знаки предупреждающие, знаки приоритета, запрещающие знаки, предписывающие знаки, знаки особых предписаний, информационные знаки, знаки сервиса, знаки дополнительной информации. Физика на дорогах — дорожные знаки и тормозной путь. Разрисованная дорога. Что означает дорожная разметка.

5.1.15. Светофорное регулирование движения транспорта и пешеходов. Значение сигналов светофоров.

Как появился светофор? Светофоры для регулирования движения через железнодорожные переезды. Порядок перехода и проезда улиц и дорог по сигналам транспортного и пешеходного светофоров.

5.1.16. Поведение пешеходов на перекрестке. Сигналы регулировщика.

Сигналы регулировщика и светофора. Имитационная игра «Интервью со светофором. Дорожное расследование «Красный свет». Тренировка в подаче сигналов регулировщика пешехода».

5.1.17. «Будь ярким на дороге».

Одежда, которая обеспечивает безопасность. Факторы, способствующие снижению видимости на дорогах. Правила ношения светоотражающих элементов. Дорожные ловушки. Физика на дорогах — принцип действия светоотражающих элементов. Луч света в темном царстве — отражение и распространение светового сигнала. Изучаем светоотражающие жилеты. Эксперименты со светоотражением (от луча фонарика в темной комнате). Крепление фликеров на одежду. Дорожное расследование. Проведение акции по ношению светоотражающих элементов в темное время суток.

5.2 ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Учебный материал для этапа начальной подготовки и 4-х лет учебно-тренировочного этапа

5.2.1 Техника нападения

Приёмы игры	Начальная Этап учебно-подготовкатренировочный					
	Год обучения					
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Стойка нападающего	+	+	+			
Бег с изменением направления	+		+			
Бег с изменением скорости	+	+	+			
Бег спиной вперёд	+	+				
Смена бега (спиной-лицом)	+	+	+			
Бег челночный	+	+	+			
Бег зигзагом		+	+			
Бег с подскоками		+	+			
Прыжки вверх, в стороны, вперёд, на одной и двух ногах	+	+	+			
Падение на руки с переходом на грудь					+	+
Падение на бедро с перекатом на спину					+	+
Ловля мяча двумя руками на месте	+					
Ловля двумя руками в прыжке	+	+	+			
Ловля мяча справа и слева		+	+			
Ловля с недолётом и перелётом мяча		+	+	+		
Ловля мячей высоких и низких	+	+	+			
Ловля катящего мяча	+	+	+			
Ловля с отскока от площадки		+	+			
Ловля мяча в движении шагом	+	+				
Ловля мяча в движении бегом	+	+	+			
Ловля мяча, летящего навстречу	+	+				
Ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении	+		+	+		
Ловля мяча, летящего с большой скоростью			+	+		
Ловля одной рукой без захвата			+	+	+	+
Ловля одной рукой захватом пальцами					+	+
Ловля мяча двумя руками с полу отскока на месте и в движении					+	+
Передача толчком двумя руками с места	+					
Передача мяча одной рукой хлёстом сверху с места	+	+				
Передача мяча хлёстом сверху с последующим перемещением	+	+	+			
Передача мяча хлёстом сбоку с последующим перемещением		+	+			
Передача мяча с разбега обычными шагами	+	+	+			
Передача мяча со скрестным шагом в разбеге	+	+	+			

Передача мяча при движении партнёров в одном направлении	+	+	+			
Передача по прямой траектории	+	+				
Передача по навесной траектории		+	+			
Передача мяча после ловли с полуотскока				+	+	
Передача толчком одной руки				+	+	
Передача кистевая за спиной				+	+	+
Передача кистевая, держа мяч хватом сверху				+	+	+
Передача в прыжке с поворотом				+	+	+
Передача мяча с преодолением помех		+	+	+		
Ведение мяча одноударное на месте	+					
Ведение мяча многоударное на месте	+	+				
Приёмы игры	Начальная Этап учебно-подготовкатренировочный					
	Год обучения					
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Ведение мяча многоударное в движении прямо	+	+				
Ведение мяча многоударное со сменой направления	+	+	+	+		
Ведение мяча со сменой скорости	+	+	+			
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+				
Ведение мяча с низким отскоком		+	+	+	+	+
Ведение с переводом с одной руки на другую за спиной				+	+	+
Ведение с обводкой нескольких активных защитников				+	+	+
Ведение подбрасыванием		+	+	+		
Бросок хлестом сверху с места	+	+				
Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении	+	+	+	+	+	+
Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча	+	+	+			
Бросок с нисходящей траекторией			+	+	+	+
Бросок с восходящей траекторией полёта мяча					+	+
Бросок с отражённым отскоком	+	+	+			
Бросок со скользящим отскоком			+	+	+	+
Бросок с отскоком с вращением					+	+
Бросок с разбега со скрестным шагом (вперёд)	+	+	+	+	+	+
Бросок с разбега со скрестным шагом (назад)				+	+	+
Бросок в опорном положении с подскоком в разбеге			+	+	+	+
Бросок в опорном положении с приставным шагом в разбеге					+	+
Бросок в опорном положении с наклоном туловища вправо			+	+	+	+
Бросок в опорном положении с наклоном туловища влево			+	+	+	+
Бросок хлестом сбоку с места		+	+			
Бросок сбоку с разбега со скрестным шагом		+	+	+	+	+
Бросок сбоку с поворотом в разбеге на 90*				+	+	+
Бросок в прыжке, отталкиваясь одноимённой ногой	+	+	+	+	+	+
Бросок в прыжке, отталкиваясь разноимёнными ногами			+	+	+	+
Бросок в прыжке - мяч по навесной траектории			+	+	+	+
Бросок в прыжке с наклоном туловища вправо				+	+	+
Бросок в прыжке с наклоном туловища влево (за голову)				+	+	+
Бросок в прыжке с наклоном туловища влево (за спину)						+
Бросок после ловли в безопорном положении (парашют)					+	+
Бросок после ловли в безопорном положении,						+

ворвавшись в зону

Бросок в падении с приземлением на руки			+	+	+	+
Бросок в падении с приземлением на ногу и руки	+		+			
Бросок в падении с приземлением на бедро одноимённой ноги					+	+
Бросок в падении, отталкиваясь вправо						+
Бросок в падении, отталкиваясь влево					+	+
Бросок в падении с поворотом разбега в сторону бросающей руки				+	+	+
Штрафной бросок в двух опорном положении	+	+	+	+	+	+
Штрафной бросок в одноопорном положении			+	+	+	+
Штрафной бросок в падении			+	+	+	+
Штрафной бросок в падении с двух ног				+	+	+
Совершенствование приёмов и их умений, характерных для конкретных игровых амплуа			+	+	+	+

Техника нападения

Учебный материал для 5-го года учебно-тренировочного этапа

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

Для игроков второй линии нападения

Перемещения. Совершенствование бега (рывка) на коротких отрезках с подскоком, скрестным шагом, приставным шагом, обычным шагом, широким и коротким, лицом, боком, спиной вперёд; остановка одной и обеими ногами; прыжки в длину и в высоту, толкаясь одной и обеими ногами (правой и левой). Владение мячом. Ловля мяча обеими руками сбоку (не поворачивая туловища) на месте, в движении, в прыжке. Ловля одной рукой захватом и без захвата. Передача мяча одной рукой (хлестом, толчком, 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 полуотскока, 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 полета мяча, с дальнего и ближнего расстояния.

Для игроков первой линии нападения (крайних)

Перемещения. Совершенствования рывка на коротких отрезках широкими и короткими шагами с резкой остановкой и изменение направления движения. Прыжок в сторону, толкаясь одной ногой (правой, левой). Владение мячом. Ловля мяча одной и обеими руками (спереди и сбоку) на большой скорости перемещения, в прыжке при непосредственной близости защитников. Передача мяча одной рукой (хлестом, толчком, кистевая) на большой скорости перемещения, в прыжке, после резкой остановки, в борьбе с защитником. Одноударное и многоударное ведение мяча на большой скорости, 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 полета мяча, в прыжке в высоту и а 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 без опорном положении.

Для игроков первой линии нападения (линейных)

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

мяча одной и обеими руками на месте (не сдвигая ног); передвигаясь лицом, боком и спиной вперед; в прыжке; в падении в непосредственной близости защитников. Передача мяча одной и обеими руками «в одно касание». Совершенствование передач при большой скученности игроков. Одноударное ведение мяча с резкой сменой управления движения, с поворотом кругом. Совершенствование многоударного ведения на предельной скорости перемещения с преследованием. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку в падении с места в опорном положении, толкаясь одной и обеими ногами; с разбега в сторону ворот; с разбега вдоль зоны вратаря (находясь спиной к воротам) с поворотом левым и правым плечом вперед в опорном и без опорном положении, толкаясь одной ногой; бросок мяча с приземлением на руки, на вынесенную вперед - в сторону толчковую ногу и руки, на бедро и туловище; бросок мяча в падении с горизонтальной, восходящей, навесной и с отскоком траекториями полета мяча. Бросок мяча 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.

5.2.2 Техника защиты

Приёмы игры	Начальная подготовка		Этап учебно-тренировочный			
	Год обучения					
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Стойка защитника	+	+	+			
Перемещения приставным шагом боком	+	+	+			
Перемещение вперед-назад в стойке защитника	+	+	+	+	+	+
Выбивание при одноударном ведении на месте	+	+	+			
Выбивание при многоударном ведении шагом и бегом		+	+	+	+	+
Выбивание при ведении в параллельном движении		+	+	+	+	+
Выбивание при ведении на большой скорости передвижения					+	+
Блокирование мяча двумя руками сверху на месте	+	+	+			
Блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке		+	+	+	+	+
Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу	+	+	+	+	+	+
Блокирование при параллельном перемещении с нападающим			+	+	+	
Блокирование игрока без мяча	+	+	+	+	+	+
Блокирование игрока с мячом		+	+	+	+	+
Блокирование игрока туловищем			+	+	+	+
Отбор мяча при броске в опорном положении				+	+	+
Отбор мяча при броске в прыжке					+	+

Техника защиты

Учебный материал для 5-го года учебно-тренировочного этапа

Совершенствование ранее изученных приёмов по своему амплуа в системе защиты, применяемой командой. 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.

5.2.3. Техника вратаря

Приёмы игры	Начальная подготовка		Этап учебно-тренировочный			
	Год обучения					
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Стойка вратаря	+	+	+			
Передвижение в воротах		+	+	+		
Задержание двумя руками на месте	+	+				

Задержание одной рукой сверху на месте	+	+	+	+	+	+
Задержание одной рукой сверху в прыжке		+	+	+	+	+
Задержание одной рукой сбоку без замаха	+	+	+	+		
Задержание одной рукой сбоку с замахом			+	+	+	
Задержание одной рукой снизу	+	+	+			
Задержание ногой в выпаде		+	+	+	+	
Задержание мяча двумя ногами смыканием ног		+	+	+	+	+
Задержание мяча двумя ногами скачком вперёд			+	+	+	
Задержание мяча одной ногой махом		+	+	+	+	+
Задержание мяча в «шпагате»			+	+	+	+
Отбивание мяча за ворота			+	+	+	+
Отбивание мяча в площадку двумя руками		+	+	+	+	+
Отбивание мяча в площадку одной рукой				+	+	+
Ловля мяча с отскока от площадки	+	+	+			
Техника полевого вратаря	+	+	+	+	+	+

Техника вратаря

Учебный материал для 5-го года учебно-тренировочного этапа

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

5.3 ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Учебный материал для этапа начальной подготовки и 4-х лет учебно-тренировочного этапа

5.3.1 Тактика нападения

Приёмы игры	Начальная Этап учебно-подготовкатренировочный					
	Год обучения					
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Индивидуальные действия						
Уход от защитника	+	+				
Открытый уход для стягивания защитников		+	+	+	+	+
Открытый уход для увода за собой защитника				+	+	+
Скрытый уход для создания численного преимущества		+	+	+	+	+
Применение передачи при встречном движении партнёров	+	+				
Применение передачи при движении в одном направлении	+	+				
Применение сопровождающей передачи		+	+	+		
Применение передачи скрытно			+	+	+	+
Применение броска с открытой позиции	+	+	+	+	+	+
Применение броска с закрытой позиции			+	+	+	+
Применение броска с закрытой позиции (полностью укрыться)				+	+	+
Финт перемещением без мяча при встречном движении (по ложному)	+	+	+			
Финт перемещением без мяча при встречном движении (вправо-влево - вправо)		+	+	+	+	+
Финт перемещением без мяча при параллельном движении (остановка - изменить направление)		+	+	+		
Финт перемещением с мячом при встречном движении (показать уход – выполнить ведение в другую сторону)		+	+	+	+	
Финт перемещением с мячом при встречном движении (вправо-влево - вправо)				+	+	+

Финт броском сверху – выполнить бросок сбоку			+	+	+	+
Финт перемещением с мячом при параллельном движении (остановка – продолжить ведение за спиной защитника)			+	+	+	+
Финт броском – выполнить уход		+	+	+		
Финты в конкретных ситуациях			+	+	+	+
Выбор места для взаимодействия	+	+				
Уход скрытый от защитника		+	+			
Уход скрытый и выбор места для взаимодействия		+	+			
Перехват мяча при передаче			+	+	+	+
Совершенствование с учётом индивидуальных особенностей партнёров						+
Совершенствование с учётом индивидуальных особенностей защитников противника						+
Групповые действия						
Действия двух нападающих против одного защитника	+	+				
Действия трёх нападающих против двух защитников	+	+				
Взаимодействие двух нападающих без «стягивания» защитников		+	+	+		
Взаимодействие трёх нападающих без «стягивания» защитников		+	+	+	+	
Параллельное взаимодействие двоих «на стягивание» защитников		+	+	+		
Параллельное действие 3-5 игроков «на стягивание» защитников			+	+	+	+
Скрестное внутреннее действие		+	+	+	+	
Скрестное внешнее взаимодействие трёх игроков		+	+	+	+	+
Заслон внутренний на линии атаки партнёра			+	+	+	+
Заслон внешний для ухода партнёра и его броска		+	+	+	+	+
Заслон с уходом линейного игрока		+	+	+	+	+
Заслон с уходом крайнего игрока			+	+	+	+
Заслон с уходом полусреднего				+	+	+
Заслон с сопровождением в поле				+	+	+
Заслон с сопровождением в зоне ближних бросков					+	+
Взаимодействие при введении из-за боковой линии		+	+	+		
Взаимодействия при свободном броске		+	+	+	+	+
Комбинации из индивидуальных и групповых действий				+	+	+
Совершенствование с конкретным партнёром в конкретной ситуации						+
Командные действия						
Позиционное нападение 2:4 с крайними игроками у 6-и метровой линии					+	+
Позиционное нападение 2:4 с крайними игроками у 9-и метровой линии			+	+	+	+
Позиционное нападение 3:3 с крайними игроками у 6-и метровой линии		+	+	+	+	+
Позиционное нападение 3:3 с крайними игроками у 9-и метровой линии	+	+	+	+	+	+
Нападение в меньшинстве			+	+	+	+
Нападение в большинстве			+	+	+	+
Поточное нападение (восьмёрка)					+	+
Отрыв	+	+	+	+	+	+
Прорыв			+	+	+	+
Тактика нападения						
Учебный материал для 5-го года учебно-тренировочного этапа						

Индивидуальные действия

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

Групповые действия

Взаимодействия партнёров в определённых игровых звеньях: взаимодействия игроков задней линии между собой для завершения атаки, взаимодействия игроков второй линии с линейными, с крайними, взаимодействия крайнего игрока с линейным.

Командные действия

Позиционное нападение по системе расстановки 2:4. Совершенствование нападения против защиты 6:0 с выходом и 3:3. Совершенствование стремительного нападения прорывом.

5.3.2. Тактика защиты

Приёмы игры	Начальная Этап учебно-подготовкатренировочный					
	Год обучения					
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й
<i>Индивидуальные действия</i>						
Опека игрока без мяча неплотная	+	+	+			
Опека игрока без мяча плотная		+	+	+	+	+
Опека игрока с мячом неплотная		+	+	+	+	+
Опека игрока с мячом: выход и отход				+	+	+
Опека нападающего далеко от ворот	+	+	+			
Опека в зоне ближних бросков		+	+	+	+	+
Опека игрока без мяча с учётом его индивидуальных особенностей					+	+
Опека игрока с мячом с учётом его индивидуальных особенностей					+	+
Уход от внутреннего заслона			+	+	+	+
Уход от внешнего заслона			+	+	+	+
Финт перемещением					+	+
<i>Групповые действия</i>						
Финт блокированием (показать блокирование сверху - выполнить соответственно броску)				+	+	+
Подстраховка партнёра при личной опеке	+	+	+	+	+	+
Подстраховка при зонной защите		+	+	+	+	+
Переключение передач игрока		+	+	+	+	+
Переключение на опеку другого сменой подопечных	+	+	+	+	+	+
Противодействие заслону: отступление и т.д.		+	+	+	+	+
Попеременная опека нескольких играющих			+	+	+	+
<i>Командные действия</i>						
Зонная защита 6:0 без выхода на игрока с мячом	+	+	+	+	+	+
Зонная защита 6:0 с выходом		+	+	+	+	+
Зонная защита 5:1 без выхода			+	+	+	+
Зонная защита 5:1 с выходом			+	+	+	+
Зонная защита 3:3				+	+	+
Смешанная защита 5+1	+	+	+	+	+	+
Смешанная защита 4+2			+	+	+	+
Защита в меньшинстве		+	+	+	+	+
Защита в большинстве		+	+	+	+	+
Личная защита в зоне ближних бросков без переключения	+	+				
Личная защита в зоне ближних бросков с			+	+	+	+

переключением

Личная защита по всему полю + + +

Тактика защиты

Учебный материал для 5-го года учебно-тренировочного этапа

Индивидуальные действия

Уметь разрушать замыслы противника своей активной игрой.

Групповые действия

Взаимодействия партнёров в определённых игровых звеньях в зависимости от применяемой командой системы защиты.

Командные действия

Зонная защита по системе расстановки 3:3. Совершенствование ранее изученных систем.

Защита в меньшинстве 5:6, 4:6.

5.3.3 ТАКТИКА ВРАТАРЯ

Выбор позиции в воротах	+	+	+	+		
Выбор позиции в площади вратаря (игра на выходах)			+	+	+	+
Выбор позиции в поле		+	+	+	+	+
Задержание мяча с отражённого отскока	+	+	+			
Задержание мяча со скользящего отскока			+	+	+	+
Задержание мяча, летящего по восходящей траектории					+	+
Финты стойкой			+	+	+	+
Финты выбором позиции в воротах				+	+	+
Финты выбором позиции в площади вратаря					+	+
Взаимодействие с нападением при контратаке		+	+	+	+	+
Взаимодействие с защитой при свободном броске				+	+	+
Взаимодействие с защитой и с нападением в конкретных игровых ситуациях					+	+
Тактика полевого игрока		+	+	+	+	+

Тактика вратаря

Учебный материал для 5-го года учебно-тренировочного этапа

Индивидуальные действия

Совершенствование выбора позиции в воротах и в зоне вратаря.

Финты вратаря: выбором позиции (выйти вперёд; сместиться в сторону в воротах), стойкой (широко расставить ноги; согнуть ноги и опустить руки и т.п.).

Командные действия

Совершенствование взаимодействий с нападением и защитой.

5.5 ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП)

5.5.1 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, расчет по строго, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими 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 ног 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 смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и

согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; 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 виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и переключивание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

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

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (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, вперед, 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 вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, 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, спусках на лыжах с гор. 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 баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

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 предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». 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, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

5.5.2 Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, 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 определенном количестве прыжков; па количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ногой. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, 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, 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 лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа, на спине, на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель). Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, 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 и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (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 партнера. 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 ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

5.6 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Соревнования сильно отличаются от гандбола «для себя» в выходные дни, от тренировок в знакомом спортивном зале. Почти каждый спортсмен испытывает беспокойство, которое выражается в вопросах к самому себе: «Какой у меня будет результат?», «Смогу ли я победить?» и т.п. Физиологически предстартовое состояние характеризуется выделением адреналина, при этом кровь приливает к мышцам, покидая кожные ткани. Человек даже слегка бледнеет, в животе могут появиться неприятные ощущения, тело охватывает нервная дрожь. Такое состояние возникает у большинства спортсменов, но

каждый скрывает это по-своему. Предстартовая разминка позволяет раскрепостить мышечно-связочный аппарат, а также активизировать деятельность дыхательной системы, подготовив ее к предстоящей нагрузке. После команды «Старт!» первые 1,5–2 минуты выполнения упражнения на помосте организм работает в режиме перегрузки. Судя по параметрам изменения ЧСС, в этот промежуток времени она быстро возрастает от 100–110 до 150–160 уд./мин. Этот период называется периодом вработывания. Он характеризуется возрастанием уровня энергетических единиц – аденозинтрифосфата (АТФ), поскольку кислород, уже содержащийся в крови, используется для удовлетворения возросших энергетических потребностей. Но вскоре концентрация кислорода в крови снижается, и, несмотря на то, что легкие и сердце работают с повышенной интенсивностью, происходит резкое понижение концентрации кислорода в крови. В результате начальной анаэробной работы временно образуются соли молочной кислоты, поэтому в мышцах возникает ощущение тяжести. После первых двух минут деятельность сердечнососудистой системы возвращается к своему нормальному режиму (соответствующему уровню тренированности), при этом ликвидируется часть лактатной фракции кислородного долга. Соли молочной кислоты утилизируются, спортсмен начинает чувствовать себя лучше, ему удается обрести нужный темп. Далее возрастание ЧСС происходит от 160 до 170 уд./мин на восьмой минуте. Этот процесс физиологи называют «дрейфом» ЧСС, который характерен для субмаксимальной аэробной нагрузки. Физиологические изменения в организме, происходящие из-за продолжительных силовых нагрузок, неизбежны. И главным образом они определяют уровень психологической нагрузки. Несмотря на специальную подготовку на тренировках, включающую адаптацию к специальной нагрузке, участнику соревнований приходится столкнуться с некоторыми факторами стресса. При повышенном темпе упражнения все эти изменения происходят с особой интенсивностью, и спортсмен за две минуты до истечения 10-минутного соревновательного времени испытывает серьезные трудности. Следует отметить, что для спортсменов высокой квалификации считается неприличным уходить с помоста раньше команды «Стоп!». Выступление на соревнованиях связано с предельными нагрузками для достигнутого на данный момент уровня подготовленности спортсмена. В связи с этим спортсмен должен обладать большой силой воли, чтобы бороться и с психологическими стрессами. В начале соревнования он может «выигрывать» или «проигрывать» своим соперникам. Физиологические изменения здесь зависят от того, насколько верным оказался выбранный темп. Как правило, темп подъемов может, изменяется не более, чем на один подъем в минуту в сторону увеличения или снижения. Спортсмену необходимо строго выдерживать ритмотемповый рисунок двигательных действий на протяжении нескольких десятков подъемов гирь. Однако по мере утомления организма ритм его движений изменяется. Начиная с девятой минуты, возникшие изменения в организме приводят к болям в мышцах, суставах, снижается их сила. Даже у спортсменов высокого класса признаки усталости становятся явно выраженными. Мысленно спортсмен сам себе задает вопросы: «Сумею ли я благополучно выдержать эти мучения?», «Не остановиться ли, а на следующих соревнованиях показать лучший результат?», «Мне нечего доказывать, кому какое до меня дело?». На подобные вопросы следует отвечать так: «Остановка и отдых мне не помогут, так как осталось совсем немного. Позже мне будет обидно, что я поставил гири раньше времени!», «Я еще могу, остальным, может быть, еще труднее, чем мне!». Этот период соревновательного времени отмечается нарастанием психологических нагрузок: от ощущения психологического дискомфорта до «борьбы на выживание». Если кто-то, чьи возможности расценивались как равные, опережает, то ваш темп подъемов может значительно упасть. В этом случае важно не поддаваться чувствам, не впадать в панику и продолжать выполнять подъемы в запланированном до начала соревнований темпе. И наоборот, если вы по количеству подъемов догоняете и перегоняете соперника со сходными данными или того, чей результат должен быть лучше, ваши показатели улучшаются. Иногда это сопровождается увеличением темпа, вызванным вашей психологической уверенностью в себе. Сойти победителем с помоста – это значит узнать и осознать, в чем заключалась возникшая проблема. Часто в «борьбе на

выживание», т.е. в том положении, в каком спортсмен оказался из-за ошибочного расчета темпа подъемов или из-за недостаточной подготовленности к соревнованиям, может помочь только сила воли и психическая устойчивость. На чемпионате России 2004 года по длинному циклу спортсмен закончил победную эстафету почти в бессознательном состоянии. После команды «Стоп!» он, почувствовав, что его мышцы обессилели до предела, упал на помост. Однако если бы для победы нужно было сделать еще несколько подъемов, он все равно бы их сделал. Единственное, что поддерживало его, – это целеустремленность, решительный настрой на победу. Можно внести в соревновательный процесс следующий игровой элемент. Например, спортсмен говорит себе: «Простою еще одну минуту». Затем ставит очередную цель: «Сделаю еще два подъема» и так далее. Рассуждая подобным образом и сознавая всю бессмысленность подобных рассуждений, спортсмен все же знает, что такие «хитрости» помогают. Ведь отсутствие мотивации может привести к тому, что не будет сил для продолжения выполнения подъемов. Но когда становится очевидным, что спортсмен закончит выступление, в нем рождается стремление победить. Так, в течение последних секунд соревновательного времени, несмотря на предшествующие критические моменты, можно видеть, как спортсмены увеличивают темп, чтобы опередить других. Так бывает на всех соревнованиях.

5.7 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у обучающихся способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм), в сочетании с волевыми качествами (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

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

Основные воспитательные мероприятия:

- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у обучающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у обучающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе.

Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступления на помосте, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

5.8. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ.

Важнейшее значение в педагогическом контроле эффекта занятий имеет определение их вклада в формирование знаний, умений, навыков, развитие физических способностей, совершенствование личностных качеств обучающихся. Педагогический контроль проводится для оценки динамики общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям юных спортсменов. В учебно-тренировочном процессе в силу многочисленных факторов неизбежны различные отклонения. Суть управления заключается в постоянном анализе всего процесса спортивной подготовки в целом, и внесении необходимых изменений на основании поступающей информации о состоянии спортсменов. Педагогический контроль включает в себя: учет тренировочных нагрузок и их анализ; оценку технической, физической подготовленности спортсменов в процессе тренировок; внесение необходимых коррективов в тренировочный процесс.

Интегральная оценка состояния спортсмена может осуществляться как субъективными показателями (ощущение усталости, желание тренироваться, качество сна, степень аппетита, настроение, положительные и отрицательные эмоции, общее самочувствие и т.д.), так и средствами этапного, текущего и оперативного контроля.

Важной составной частью системы контроля является текущий контроль, при проведении которого определяется степень утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовность к выполнению запланированных тренировочных нагрузок. Достоверность текущего контроля значительно повышается, если он периодически сочетается с тестированием. Спортсмену предлагается выполнить определенную стандартную нагрузку, по реакции организма на которую определяют текущее состояние. Разнообразие тестовых упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности.

Оперативный контроль необходим и должен систематически проводиться с целью регулирования тренировочной нагрузки в упражнениях гиревого спорта в течение дня и по дням недели. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсменов. Известно, что тренировочное упражнение вызывает неодинаковые функциональные сдвиги в организме не только у различных спортсменов, но и при измененном состоянии у одного и того же обучающегося. Это обуславливается как объемом, интенсивностью и психической напряженностью тренировочной нагрузки в одном упражнении, так и суммарным воздействием по нескольким упражнениям. Определяя состояние спортсмена после каждой тренировки к исходу одного микроцикла и перед началом следующего, тренер-преподаватель вносит необходимые изменения в программу тренировочного занятия.

В качестве наиболее информативного показателя реакции организма обучающегося на физическую нагрузку является определение частоты пульса, как во время выполнения упражнений, так и в период восстановления.

5.9. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретает на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения

Построить группу и подать основные команды на месте и в движении

Составить конспект и провести разминку в группе.

Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.

Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.

Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.

Руководить командой класса на соревнованиях.

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

Составить положение о проведении первенства школы по гандболу.

Вести протокол игры.

Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.

Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).

Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.

Судить игры в качестве судьи в поле

Выпускник спортивной школы должен получить звание «Судья по спорту».

5.10. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в баскетболе 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 массаж.

- Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».

- Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации.

Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

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

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

Специальное *психологическое* воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

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

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

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием 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 физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются 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 путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

5.10.1. Диспансерное обследование включает в себя:

- осмотр врача по спортивной медицине, врачей-специалистов: терапевта, хирурга-травматолога, невропатолога, стоматолога, отоларинголога, окулиста, гинеколога. При наличии показаний проводятся дополнительные консультации специалистов.

- исследование физического развития.
- функциональные пробы и определение общей физической работоспособности.
- флюорография органов грудной клетки.
- электрокардиография.
- клинический анализ крови и мочи.
- биохимический анализ крови.

При наличии медицинских показаний проводятся дополнительные функционально-диагностические и лабораторные исследования.

5.10.2. Самоконтроль.

Самоконтроль – представляет собой систематические наблюдения спортсменом за изменениями своего здоровья, физического развития и физической подготовленности при занятиях спортом.

Самочувствие, настроение, неприятные ощущения, аппетит, чистота сердечных сокращений, масса тела, функция желудочно-кишечного тракта, потоотделение, жизненная ёмкость лёгких, сила мышц, динамика развития двигательных качеств, спортивные результаты – всё это показатели самоконтроля.

Контролировать показатели организма можно по внешним и внутренним признакам:

- обильное потоотделение, чрезмерное покраснение тела, посинение кожи вокруг губ, появление отдышки, нарушение координации движений – это внешние признаки. При их появлении необходимо прекратить выполнение упражнений и отдохнуть;

- появление болевых ощущений в мышцах, подташнивание и даже головокружений - внутренние признаки. В таких случаях необходимо прекратить выполнение упражнения, отдохнуть и на этом закончить занятие.

В процессе занятий необходимо особо обращать внимание на появление во время тренировочного процесса болей в мышцах, в правом и левом подреберье, в области сердца, головных болей, головокружения.

Если после занятий физическими упражнениями самочувствие, настроение, аппетит, сон хорошие и есть желание заниматься дальше, то это показывает что ваш организм справляется с нагрузками.

Кроме самоконтроля предусматривается и контроль со стороны родителей. Они должны следить за тем, чтобы дети ежедневно выполняли физические упражнения в нужном объёме и с достаточной интенсивностью.

Оценка показателей состояния организма спортсмена

Баллы	Аппетит	Самочувствие	Желание заниматься ф/у	Работоспособность	Переносимость нагрузки	Сон	Болевые ощущения
5	Повышенный	Хорошее	С удовольствием	Высокая	Хорошая	Спокойный Крепкий	Нет
4	Нормальный	Удовлетворительное	Есть желание	Хорошая	Удовлетворительная	Без пробуждений	Немного болят мышцы
3	Пониженный	Вялость, усталость	Безразлично	Удовлетворительная	Плохая, вялость, апатия	Трудное засыпание	Небольшое чувство тошноты
2	Есть не хотел	Плохое	Нет желания	Низкая	Прекратил заниматься ф/у	Бессонница	Боли в подреберье
1	Отвращение к еде	Недомогание	Болезненное состояние	Выполнил только тренировку	Не занимался		Головокружение, боли в сердце

5.11. Тренировка на учебно-тренировочных сборах и в спортивном лагере.

Учебно-тренировочные сборы организуются, как правило, при подготовке к различного рода соревнованиям, поэтому тренировочный процесс строится с ориентацией на выступление на них. На УТС, имеющих оздоровительный характер, тренировка должна носить соответствующую направленность.

В спортивных лагерях, организуемых во время каникул, учащиеся должны заниматься преимущественно общей физической подготовкой, включая в тренировочный процесс занятия различными видами спорта.

В зимние каникулы применяются лыжи, коньки, хоккей, санный спорт. В этот период тренировки с силовой направленностью полностью не исключаются. Необходимо проводить занятия со штангой, гириями, гантелями, используя специально-вспомогательные упражнения.

В летние каникулы, используются спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис и др.), гимнастика, легкая атлетика, плавание, гребной спорт, велосипед и др. Также не исключаются, а чаще не прекращаются, занятия по гандболу.

В качестве контроля за ростом спортивной подготовки рекомендуется проводить контрольные занятия. Особенно это важно для спортсменов, занимающихся в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах.

6. ИТОГОВАЯ И ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Для оценки уровня освоения Программы проводятся ежегодные контрольно-переводные испытания для обучающихся (промежуточная аттестация).

Ежегодно приказом по Организации утверждаются: сроки сдачи контрольно-переводных испытаний и состав приёмной комиссии.

В случае неудачной сдачи контрольно-переводных испытаний обучающийся имеет право на пересдачу.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся, успешно прошедшие испытания по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с контрольно-переводными испытаниями на следующий этап (период) подготовки не переводится, остаются на повторный год, либо данные обучающиеся переводятся на спортивно-оздоровительный этап.

Для досрочного перевода, обучающегося на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать контрольно-переводные испытания, соответствующие данному этапу (периоду) подготовки, показать высокие спортивные результаты на соревнованиях, иметь соответствующий спортивный разряд.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Физическая подготовка» (общая и специальная физическая подготовка) используются контрольно-переводные нормативы, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация).

ТАБЛИЦА

результатов контрольных нормативов, оцениваемых в 10 баллов (девушки)

Возраст	Гладкий бег, 20 м. (с)	Прыжок в длину с места (см)	Метание г/б мяча (м)	Челночный бег, 100 м (с)	Передача мяча (кол-во раз)	Ведение мяча (с)	Выходы (с)	Компл. упр-е вратаря (с)
9 лет	4.3	160	18	31	12	4.6	29	37
10 лет	4.2	165	19	30	14	4.5	28	35
11 лет	4.1	170	20	29	16	4.4	27	33
12 лет	4.0	175	21	28	18	4.3	26	31
13 лет	3.9	180	22	27	20	4.2	25	29
14 лет	3.8	185	23	26	22	4.1	24	27

ТАБЛИЦА

результатов контрольных нормативов, оцениваемых в 10 баллов (юноши)

Возраст	Гладкий бег, 20 м. (с)	Прыжок в длину с места (см)	Метание г/б мяча (м)	Челночный бег, 100 м (с)	Передача мяча (кол-во раз)	Ведение мяча (с)	Выходы (с)
9 лет	4.2	160	18	30	14	4.5	28
10 лет	4.1	165	19	29	16	4.4	27
11 лет	3.9	175	21	28	18	4.2	26
12 лет	3.8	180	23	27	20	4.1	25
13 лет	3.7	185	24	26	22	4.0	24
14 лет	3.6	190	25	25	24	3.9	23

В случае невыполнения или перевыполнения указанных нормативов спортсмену уменьшается или увеличивается набранная сумма баллов на 1 балл за:

- 0.1 с - гладкий бег и ведение мяча;
- 5 см – прыжок в длину;
- 1 м – метание г/б мяча;
- 1 с – челночный бег;
- 1 передача – передача мяча;
- 0.5 с – выходы.

6.1 Описание контрольно-переводных нормативов для групп начальной подготовки и начальной специализации

6.1.1. Оценка общей физической подготовленности

Гладкий бег 20 м (с)

Выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению игрока. Финиш фиксируется по общепринятым правилам.

Прыжок в длину с места (см)

Прыжок выполняется толчком двух ног. Фиксируется место приземления (касания) от обозначенной для прыжка линии.

Тройной прыжок с места (см)

Прыжок выполняется с места толчком двух ног, приземление на одну ногу, отталкивание с неё, приземление на другую ногу, отталкивание с неё и приземление на обе ноги.

Метание гандбольного мяча на дальность стоя (м)

Метание производится с места бросковой рукой в коридор шириной 5 м.

Метание 3 кг мяча, сидя (м)

Метание производится сидя, двумя руками из-за головы в коридор шириной 5 м.

Челночный бег по дистанции 100 м (с)

От середины лицевой линии игрок должен выполнить рывок до 6-метровой линии, коснуться ее ногой, повернуться кругом, вернуться к месту старта. Далее рывок до 9-метровой линии, поворот, возврат к месту старта. Далее рывок до центральной 20-метровой линии, вернуться к лицевой. Далее рывок снова до 9- и 6-метровых линий, каждый раз возвращаясь к лицевой. Упражнение считается выполненным, если занимающийся пробежит всю дистанцию, каждый раз касаясь ногой линии.

6.1.2. Оценка специальной подготовленности

Передача мяча в парах (кол-во раз)

В течение 30 с передавать мяч одной рукой партнеру на расстоянии 6 м друг от друга.

Командное упражнение

Команда построена в две колонны лицом к воротам. Расстояние между колоннами 6 метров. Мяч (без удара об пол и ведения) передается игроку стоящему в другой колонне, который получает мяч в зоне между 6-9 метрами. Игрок передавший мяч, бежит спиной в конец противоположной колонны. За одну минуту необходимо выполнить максимальное количество передач.

Ведение мяча (с)

Выполняется с высокого старта. После старта разрешается сделать с мячом не более 3-х шагов. Длина дистанции 20 м.

Комплексное упражнение для вратаря (с)

Из центра ворот попеременно вратарь касается рукой штанг в верхних и нижних углах ворот в следующей последовательности: правый нижний угол, левый верхний угол, правый верхний угол, левый нижний угол (одна серия). Упражнение состоит из пяти серий.

Выходы на дистанции (с)

На разметке 6-метровой зоны находятся 5 стоек. Исходное положение игрока - в центре ворот лицом в сторону площадки. Игрок выполняет рывок до 1-й стойки на 6-метровой линии, касается ее рукой, возвращается спиной вперед к левой штанге, касается ее левой рукой; затем касается правой штанги правой рукой, делает рывок ко 2-й стойке, возвращается спиной вперед к правой штанге, касается ее правой рукой и затем, коснувшись левой штанги левой рукой, делает рывок к 3-й стойке, возвращается спиной вперед к левой штанге и касается ее левой рукой, и так далее к 4-й и 5-й стойке. Игрок финиширует, касаясь штанги ворот. Упражнение засчитывается, если игрок каждый раз выполняет касание стоек и штанг ворот.

ЛИТЕРАТУРА.

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ).
2. Приказы Министерства спорта Российской Федерации, принятыми во исполнение статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»:
 - Приказ от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный № 30530).
 - Приказ от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный № 30531).
 - Приказ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный № 31522).
3. Игнатьева В.Я. «Юный гандболист», изд. «С.Принт», 1997г.
4. Игнатьева В.Я., Максимов В.С., Петрачева И.В. «Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных школ олимпийского резерва», - М.: Советский спорт, 2003 г.
5. Климов Ю.М. «Хочешь стать Олимпийцем?», изд. «Методист», 1983г.
6. Клусов Н.П. «Ручной мяч 7:7», изд. «Физкультура и спорт» 1971г.
7. Клусов Н.П. «Тактика гандбола», изд. «Физкультура и спорт» 1980г.
8. Максимов В.С. «Пособие для тренеров, преподавателей и студентов ИФК», «МГДТДиУ», 2000г.
9. Шестаков И.Г. «Техническая подготовка гандболистов», изд. «Методист», 1997г.
10. Шестаков И.Г. Шестаков П.М. «Тактическая подготовка гандболистов», изд. «Методист», 1997г.