

Управление образования администрации муниципального образования Тимашевский район
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
МБУДО ДЮСШ
МО Тимашевский район
протокол № 1
от «26» августа 2022г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУДО ДЮСШ
МО Тимашевский район

_____ А.П. Покотило
Приказ № 96-О
от «26» августа 2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
в области физической культуры и спорта**

по виду спорта
«Гандбол»

Уровень базовый и углублённый

Срок реализации 8 лет

Составители программы:

Матусевич Дмитрий Михайлович –
тренер-преподаватель отделения гандбола
МБУДО ДЮСШ МО Тимашевский район;

Стеценко Наталия Валерьевна.
тренер-преподаватель отделения гандбола
МБУДО ДЮСШ МО Тимашевский район;

Мамулян Нарине Гагиковна,
тренер-преподаватель отделения гандбола
МБУДО ДЮСШ МО Тимашевский район;

Тимашевск, 2021г.

Содержание

1	Пояснительная записка	
1.1	Направленность, цели и задачи образовательной программы	
1.2.	Характеристика вида спорта (гандбола) и его особенности	
1.3	Минимальный возраст детей для зачисления на обучение	
1.4	Минимальное количество обучающихся в группах	
1.5	Срок обучения	
1.6	Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися	
2	Учебный план	
2.1	Календарный учебный график	
2.2	План учебного процесса	
2.3	Расписание учебных занятий	
3	Методическая часть	
3.1	Методика и содержание работы по предметным областям	
3.2	Рабочие программы по предметным областям	
3.3	Объемы учебных нагрузок	
3.4	Методические материалы	
3.5	Методы выявления и отбора одаренных детей	
3.6	Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы	
4	План воспитательной и профориентационной работы	
4.1	План воспитательной работы	
4.2	План профориентационной работы	
5	Система контроля и зачетные требования	
5.1	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы	
5.2	Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю освоения теоретической части образовательной программы	
5.3	Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	
6	Перечень информационного обеспечения	
6.1	Список литературы (не менее 10 печатных или электронных источников, в том числе изданных за последние 5 лет)	

6.2	Перечень интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе	
-----	--	--

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по виду спорта «Гандбол» (далее-Программа) разработана и утверждена муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования детско-юношеской спортивной школой муниципального образования Тимашевский район (далее-Учреждение) согласно федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (приказ Министерства спорта России № 939 от 15.11.2018г.).

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2017 г. №1726-р);
- Уставом Учреждения;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы организаций дополнительного образования (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14»);

Программа учитывает:

- особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;

- психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные особенности обучающихся;
- внутренние нормативные правовые акты Учреждения (устав, порядок приема и перевода).

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы построения образовательного процесса на уровнях сложности: базовом и углубленном; распределение объемов теоретических и практических занятиях; участие в физкультурно-массовых мероприятиях и спортивных соревнованиях.

1.1. Направленность, цели и задачи образовательной программы

Образовательная программа сформирована с учетом:

- особенностей реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2013 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- требований к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающим безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методам контроля в соответствии с национальными стандартами;

- психофизиологических, возрастных и индивидуальных, в том числе гендерных, особенностей обучающихся;

- содержания Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гандбол, утвержденного приказом Министерства России от 30.08.2013 г. № 679;

- приказа Министерства спорта РФ от 12.02.2019 г. № 90 «Об утверждении государственных требований ВФСК ГТО».

Основными задачами реализации образовательной программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- формирование начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

- удовлетворение потребностей в двигательной активности;

- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Основополагающими принципами Программы служат:

- комплексность, предусматривающая тесную взаимосвязь всех компонентов образовательного процесса (физической, технической, тактической, игровой и теоретической подготовок, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- преемственность, определяющая последовательность изложения программного материала, постановку задач, использования средств и методов подготовки, применения объемов и интенсивности физических нагрузок, позитивную динамику показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- вариативность, предполагающая использование широкого и разнообразного набора организационных подходов и двигательных заданий для решения поставленных задач;

- возрастная адекватность образовательной деятельности, обуславливающая соответствие применяемых средств и методов подготовки морфо-функциональным, психическим и гендерным возможностям обучающихся.

Общая направленность образовательного процесса характеризуется:

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

- расширением вариативности используемых игровых приемов и взаимодействий;

- увеличением доли соревновательных упражнений в процессе подготовки;

- ростом объема выполняемых тренировочных нагрузок;

- повышением интенсивности занятий.

1.2. Характеристика вида спорта (гандбола) и его особенности

Гандбол - это спортивная игра, которая проводится мячом на специально оборудованной площадке между двумя командами.

Основу игры составляют естественные движения - ходьба, бег, прыжки, метания, которые выполняются различными способами и во всевозможных сочетаниях.

Сущность гандбола заключается в стремлении игроков, встречающихся команд завладеть мячом и забросить его в ворота, защищаемые соперником.

Все действия с мячом выполняются руками. Игра проводится в рамках правил, разрешающих противоборство, но пресекающих грубость и неспортивное поведение.

Побеждает команда, сумевшая забросить большее число мячей в ворота соперника.

Достижение успеха обеспечивается подготовленностью спортсменов команды и согласованностью их действий.

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

Особенности двигательной деятельности квалифицированных гандболистов в условиях соревнования представлены в таблице 1.

Таблица 1. Основные параметры двигательной деятельности в гандболе.

Параметры	Численные значения
Продолжительность соревновательного упражнения, мин	65-70
Продолжительность разминки, мин	25-40
Продолжительность активных фаз, с	3-30
Преодолеваемое расстояние, м	6000-8000
Перемещений с максимальной скоростью, кол-во	40-50
Число выполняемых прыжков	30-40
Ловля мяча, кол-во	120-160
Передачи мяча, кол-во	100-150
Броски мяча в ворота, кол-во	10-15
Активные единоборства с соперником, кол-во	40-50
Основной диапазон колебания ЧСС, уд/мин	146-195
Среднее значение ЧСС, уд/мин	156-162
Сумма сердечных сокращений	10000-12000
Энерготраты, ккал	1200-1500
Потери в массе тела, кг	2-4

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

Ведущую роль в структуре соревновательной деятельности линейных нападающих играют: освобождение от плотной опеки защитников с целью получения мяча в прилегающих к площади вратаря соперников позициях;

атаки ворот соперника в условиях игрового единоборства с голкипером при активном противодействии защитников.

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

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

В соответствии с занимаемой позицией в общей схеме оборонительного построения команды, защитники подразделяются на крайних, полусредних, центральных и передних. Соревновательная деятельность каждого из названных игровых амплуа имеет свои характерные особенности.

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

Основу оборонительной деятельности крайних защитников составляют противодействия попыткам получения мяча, индивидуального обыгрывания и проходам крайних нападающих на "ударную" позицию.

Основная обязанность передних защитников заключается в "разрушении" наигранных взаимодействий нападающих на наиболее опасных направлениях и противодействие броскам полусредних из контролируемого сектора.

Двигательная деятельность гандбольного голкипера имеет существенные особенности. Главными компонентами его игры являются перемещения, выпады, махи руками и ногами, передачи мяча. Активные фазы деятельности голкипера длятся до тех пор, пока мячом владеет соперник.

После пропущенного или отраженного броска вратарь передает мяч своим партнерам по команде, после чего наступает относительно пассивная фаза его игры.

Чередование фаз в игре голкипера происходит в основном через каждые 10-50 с. ЧСС у гандбольного вратаря в ходе матча колеблется от 120 до 174 уд/мин. Общая сумма сердечных сокращений у него за матч доходит до 8000-9000 ударов.

Современный гандбол - игра динамичная и атлетическая, предъявляющая высокие требования к двигательным и функциональным возможностям спортсменов. Участвуя в игре, гандболист выполняет значительную нагрузку динамической силовой работы переменной мощности с чередованием активных и пассивных фаз в игровой деятельности.

1.3. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение

Таблица 1. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение

Уровень сложности	Год обучения	Минимальный возраст детей для зачисления, лет
Базовый	1-2	9
	3-4	11
	5-6	13
Углубленный	1-2	15
	3-4	17

1.4. Минимальное количество обучающихся в группах

Таблица 2. Минимальное количество обучающихся в группах

Уровень сложности	Год обучения	Минимальное количество обучающихся в группах
Базовый	1-2	16
	3-4	15
	5-6	10

Углубленный	1-2	8
-------------	-----	---

1.5. Срок обучения

Весь период обучения по данной образовательной программе составляет 8 (восемь) лет: 6 (шесть) на базовом уровне и 2 (два) года на углубленном.

1.6. Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися

Результатом освоения образовательной программы относительно предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» на базовом уровне являются:

- знания истории развития спорта;
- знания места и роли физической культуры в современном обществе;
- знания основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- наличие осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Результатом освоения образовательной программы относительно предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» на углубленном уровне служат:

- знание истории развития избранного вида спорта – гандбола;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта - гандболу, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта – гандболом.
- знание основ спортивного питания.

Результатом освоения образовательной программы относительно предметной области «общая физическая подготовка» на базовом уровне являются:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее приспособляемости организма к изменяющимся условиям внешней среды:

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- развитие физических способностей (скоростных, координационных, силовых, скоростно-силовых, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта – гандболом;

- формирование двигательных умений и навыков;

- освоение комплексов обще-подготовительных, общеразвивающих физических упражнений:

- формирование социально-значимых качеств личности;

- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде;

- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

Результатом освоения образовательной программы относительно предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня служат:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее приспособляемости организма к изменяющимся условиям внешней среды:

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий избранным видом спорта – гандболом;

- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта – гандболом.

Результатом освоения образовательной программы относительно предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня служат:

- формирование социально-значимых качеств личности;

- развитие коммуникативных навыков; лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде;

- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

Результатом освоения образовательной программы относительно предметной области «вид спорта» для базового уровня являются:

- развитие физических способностей (скоростных, координационных, силовых, скоростно-силовых, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта – гандбола;

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта – гандбола;

- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта – гандболе;

- знание требований техники безопасности при занятиях избранным видом спорта – гандболом;

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

- знание основ судейства по избранному виду спорта – гандболу.

Результатом освоения образовательной программы относительно предметной области «вид спорта» для углубленного уровня служат:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта – гандбола;

- освоение комплексов специальных физических упражнений;

- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта – гандболу;

- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта – гандболом;

- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта – гандболу, правил судейства;

- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Результатом освоения образовательной программы относительно предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней являются:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта – гандбола и подвижных игр;

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта – гандболу средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Результатом освоения образовательной программы относительно предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня служат:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта – гандболу.

Результатом освоения образовательной программы относительно предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней являются:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта – гандбола специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта – гандболу;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план Программы составлен на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, утвержденные приказом Министерством спорта Российской Федерации № 939 от 18 ноября 2018 года.

Учебный план программы рассчитан на 8 лет и включает в себя уровни обучения:

- базовый уровень сложности 6 лет (Б1-Б6);
- углубленный уровень сложности 2 года (У1-У2) (Приложение 1,2).

Для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные учреждения, образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне можно увеличить дополнительно на 2 года (У3-У4).

Определение объема тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся осуществляется в соответствии с федеральными государственными требованиями с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки.

Образовательный процесс в Учреждении рассчитан на 44 недели теоретических и практических занятий в год в рамках Учреждения.

Продолжительность одного занятия рассчитывается в академических часах (45 минут) с учетом возрастных особенностей и уровня подготовки обучающихся.

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование.

Сроки начала и окончания образовательного процесса определяются с учетом сроков проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся и в соответствии с Положением об организации образовательного процесса в Учреждении.

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14), (Приложение 3).

Расписание занятий утверждается директором Учреждения по представлению педагогических работников с учётом пожеланий обучающихся (их законных представителей), возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно - гигиенических норм (Приложение 4).

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Методика и содержание работы по предметным областям

3.1.1. Методика и содержание работы по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» для базового и углубленного уровней

Предметная область «теоретические основы физической культуры и спорта» реализуется преимущественно в основных формах теоретического обучения: лекций, бесед, докладов, сообщений, разбора и установки на игру. Преимущественной организационной формой служит фронтально-групповая. Практическая реализация осуществляется как в начальной части тренировочного занятия, продолжительностью 20-30 минут, так и в течение целого занятия, проводимого в специально оборудованной комнате (методический кабинет, класс и т. п.), приспособленной для демонстрации киноматериалов и видеозаписей; а также в виде самостоятельной работы обучающихся.

Содержание данной предметной области включает:

- историю развития спорта;
- роль и место физической культуры и спорта в современном обществе;
- профилактику травматизма и требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде;
- основы законодательства в области физической культуры и спорта;
- историю развития спорта и гандбола в частности;
- основы личной и спортивной гигиены;

-мотивационную составляющую отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

- основы здорового образа жизни, включающие рациональный режим дня, правила закаливания и здорового питания.

История развития спорта. Понятие «спорт» в узком и широком смысле. История возникновения спорта как общественного явления. Олимпийские игры до н.э., их программа и особенности проведения. Пьер де Кубертен – автор возрождения Олимпийских игр. Современное олимпийское движение. Современные реестры видов спорта. Современные системы соревнований в различных видах спорта.

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

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

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Закон РФ «О физической культуре и спорте». Профессиональные стандарты в области спорта: «Спортсмен», «Тренер» и др. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта. Законодательные и нормативные акты в сфере физической культуры и спорта. Международные и общероссийские антидопинговые правила. Ответственность за противоправные действия в сфере физической культуры и спорта.

Правила игры в гандбол. Основные правила классического гандбола. Продолжительность игры для разных возрастных групп. Игра мячом. Борьба с соперником. Наказание за нарушение правил игры. Правила выполнения бросков (начального, углового, бокового, свободного, штрафного). Игра голкипера. Правила замены игроков. Основные правила мини-гандбола. Основные правила пляжного гандбола. Федеральные законы и нормативные акты в сфере физической культуры и спорта. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта гандбол.

Основы спортивной подготовки. Компоненты системы подготовки спортсменов и их характеристика. Организующая, контролирующая и тренирующая функции системы соревнований. Нагрузка соревновательного упражнения гандболистов различных амплуа. Основы и структура спортивной тренировки. Характеристика содержания, средств и методов. Виды подготовки и их характеристика. Система вне соревновательных и вне тренировочных факторов: режим дня, режим питания, организация восстановительных процессов, фармакологические и гигиенические средства восстановления.

Сведения о строении и функциях организма человека. Кости и их соединения. Мышечная система и основы ее функционирования. Дыхательная система и основы ее функционирования. Сердечно-сосудистая система и основы ее функционирования. Нервная система и основы ее функционирования. Пищеварительная система. Органы чувств.

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

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Суточная динамика физической работоспособности. Воздушные, тепловые ванны и водные процедуры как средства закаливания организма. Основы безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни. Негативное влияние алкоголя, табакокурения и профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.

Основы спортивного питания. Общая характеристика пищеварительных процессов. Обмен веществ и энергии. Белки, углеводы, липиды. Воды и минеральные соли. Режим питания. Состав основных продуктов и требования к ним.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Площадки для игры в классический, мини- и пляжный гандбол. Гигиенические и противопожарные требования к покрытию, освещению и оборудованию. Спортивная экипировка для занятий в закрытых помещениях и на открытых площадках.

Требования техники безопасности при занятиях гандболом. Правила поведения на занятиях и во время соревнований. Разминка гандболиста, ее содержание, продолжительность и последовательность выполнения упражнений. Спортивный инвентарь, оборудование, тренажеры. Устройство, установка, правила использования.

Разбор и установка на игру. Особенности состава и соревновательной деятельности команды соперника. Используемые им атакующие и оборонительные построения и взаимодействия.

Специфика игры ведущих игроков соперника. Рациональные пути противодействия успешной игре конкретной команде соперника и отдельным ее игрокам.

Исходные и возможные тактические построения и взаимодействия в конкретном матче. Игровые задания отдельным игрокам команды. Анализ выполнения игроками и командой полученных заданий (включая статистический). Степень реализации собственного игрового потенциала. Оценка достигнутых результатов.

3.1.2.Методика и содержание работы по предметной области «Основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня

Предметная область «основы профессионального самоопределения» реализуется только на углубленном уровне в процессе тренировочных занятий, спортивных соревнований и мероприятий, также учебной практики и подготовке к ней обучающихся.

Посредством естественных и специально создаваемых условий и двигательных заданий формируются такие социально-значимые качества личности, как ответственность, активность, целеустремленность, самоконтроль и самоанализ, направленность и воля, а также способности, потребности, мотивация, мировоззрение, убеждения, ценностные ориентации.

Организационными формами освоения данной предметной области являются индивидуально-групповые поручения и коллективно-массовые мероприятия (соревнования, физкультурно-массовые мероприятия и др.).

3.1.3. Методика и содержание работы по предметной области «Общая физическая подготовка» для базового уровня

Предметная область «Общая физическая подготовка» реализуется только на базовом уровне преимущественно в процессе практических тренировочных занятий и самостоятельной подготовки обучающихся.

Организационными формами являются: фронтальная, групповая и индивидуальная. Практическая реализация осуществляется путем выполнения занимающимся двигательных заданий соответствующей направленности (силовых, скоростных, координационных, выносливости и гибкости).

Именно направленность определяет место упражнений в тренировочном занятии, микроцикле, периоде и этапе подготовки, а также методику их использования.

Примерные схемы практической реализации данной предметной области представлены в нижеприведенных таблицах.

Таблица. Методика практической реализации предметной области «ОФП».

Двигательные способности	Год обучения		
	1-2	3-4	5-6

	Порядковый день недельного микроцикла											
	1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	4	5
- силовые	X			X				X				
- скоростные		X			X				X			
- координационные		X				X				X		
- общая выносливость			X				X					X
- гибкость	X			X				X				
- скоростно-силовые			X				X				X	

Таблица. Методика практической реализации предметной области «ОФП».

Двигательные способности	Раздел основной части тренировочного занятия		
	Начало	Середина	Окончание
- силовые			X
- скоростные	X		
- координационные	X	X	
- общая выносливость			X
- гибкость	X		X
- скоростно-силовые		X	

Содержание предметной области «Общая физическая подготовка» включает:

Двигательные задания, направленные на укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующие улучшению приспособляемости организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;

- воспитание базовых физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости;

- формирование двигательных умений и навыков; освоение комплексов обще-подготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

- формирование социально-значимых качеств личности;

- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде; приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

Силовые. Поднимание согнутых и прямых ног в висе на гимнастической стенке и лежа. Сгибание-разгибание рук в упорах, висах. Подтягивание на высокой перекладине с различным хватом рук.

Приседание на двух и одной ноге без отягощения и с отягощениями до 10кг. Сгибание-разгибание рук с набивным мячом до 5 кг. Выполнение двигательных заданий на специальных тренажерах.

Скоростные. Бег по прямой со скоростью близкой к максимальной на дистанциях 30 - 100м. Смена положения рук (движения согнутыми руками вперед-назад), ног (бег на месте) в максимальном темпе в течение 15 – 20 с. Прыжки со скакалкой в максимальном темпе в течение 20 - 60 с.

Пробегания через вращающуюся скакалку.

Броски облегченного (поролонового) мяча на дальность с места и с разбега. Комплексные упражнения, включающие различные формы проявления быстроты (время реакции, быстроту одиночного движения и максимальную частоту движений).

Координационные. Упражнения с различными предметами с включением простейших нестандартных заданий (необычные исходные положения, на ограниченной опоре и т.п.).

Ходьба по рейке гимнастической скамейки, по гимнастическому бревну (высота до 70см).

Бег по гимнастической скамейке. Ходьба и бег с различным положением и движением рук. Различные варианты челночного бега и бега «зигзагом» («ёлочкой»).

Прыжки с поворотом на 180-270°. Броски и ловля различных предметов. Метание теннисного мяча в цель разного размера ведущей и неведущей рукой. Ходьба и бег с изменением направления, скорости и с преодолением препятствий.

Комбинированные игровые задания с включением упражнений из различных видов спорта по типу биатлона (бег с изменением направления с метанием малого мяча в цель и т.п.).

Общая выносливость. Передвижение со сменой ходьбы и бега через каждые 30-40с в течение до 15 мин. Бег умеренной интенсивности без остановки в течение до 20-30 мин. Ходьба в чередовании с бегом по слабопересеченной местности (кросс) до 3000м.

Передвижение любым способом и в любом направлении («Броуновское движение») в течение до 10 мин. Фарт-лэк на дистанциях 1000-1500м.

Гибкость. Активные динамические упражнения, выполняемые с различной, в том числе и с максимальной, амплитудой в наиболее крупных суставах. Наклоны и повороты головы и туловища. Круговые движения туловища. Махи руками и ногами вперед, назад, в стороны.

Выпады вперед, в стороны и покачивания в них. «Полу-шпагаты» (шпагаты). Вращательные движения в суставах (плечевых, локтевых, лучезапястных, коленных и голеностопных).

Упражнения с гимнастическими палками. Наклоны, повороты, «прогибание» туловища («мост»); полу шпагаты и глубокие выпады с помощью. Упражнения на расслабление мышц. Стрейчинг.

Скоростно-силовые. Прыжки с ноги на ногу (до 50). Прыжки в высоту с места (запрыгивание на возвышение - горку матов, высотой до 50см). Перепрыгивание препятствий высотой до 60 см. Прыжки через короткую и длинную скакалку на двух и одной ноге.

Метание мячей на дальность. Передачи набивных мячей, весом до 1кг, стоя и сидя на расстояния до 3 м.

Прыжки в заданном направлении и на заданное расстояние. Прыжки с короткой скакалкой на двух и одной ноге с вращением скакалки вперед и назад.

3.1.4. Методика и содержание работы по предметной области

«Общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня

Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка» реализуется только на углубленном уровне преимущественно в процессе практических тренировочных занятий и самостоятельной подготовки обучающихся. Организационными формами служат: фронтальная, групповая и индивидуальная.

Овладение данной предметной областью осуществляется путем выполнения занимающимся двигательных заданий соответствующей направленности, которая и предопределяет место упражнений в тренировочном занятии, микроцикле, периоде и этапе подготовки, а также методику их использования.

Вращение, махи, отведение и приведение рук в различных исходных положениях на месте и в движении. Приседания, отведения, приведение и махи ног в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивая в выпадах, смена положений ног. Наклоны, вращения, повороты головы. Наклоны, круговые вращения, повороты туловища. Поднимание, разведение и сведение ног в положении лежа на спине.

Упражнения с преодолением собственного веса: сгибание и разгибание рук в упоре и вися. Преодоление сопротивления партнера. Переноска и перекалывание грузов. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с рифом, штангой, набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

Бег с максимальной скоростью на дистанцию 20-150м. Бег с горы и в гору под различным углом. Бег за лидером. Бег с гандикапом. Броски облегченных мячей сидя, с места и разбега на дальность.

Прыжки со скакалкой скрестно и двойным вращением. Ускорения из различных исходных положений на отрезки от 5 до 40м. Прыжки на одной, двух, многоскоки. Прыжки вверх, вперед, в стороны, назад. Прыжки вперед и вверх после спрыгивания с возвышения до 70см.

Бег и прыжки вверх и вниз по лестнице. Перепрыгивание препятствий высотой до 70 см.

Дистанционный бег до 3000-5000м.. Бег по сыпучему грунту (песку). Бег по пересеченной местности без препятствий и с преодолением препятствий. Плавание с учетом и без учета времени на дистанцию до 1000м. Спортивные игры: мини-футбол, футбол, баскетбол, теннис, волейбол.

3.1.5. Методика и содержание работы по предметной области

«Вид спорта - гандбол» для базового и углубленного уровней

Предметная область «Вид спорта - гандбол» реализуется в процессе практических тренировочных занятий, а также самостоятельной подготовки обучающихся на базовом и углубленном уровнях.

Организационными формами служат: фронтальная, групповая и индивидуальная.

Практическая реализация осуществляется выполнением занимающимися двигательных заданий различной целевой направленности, которая определяет место упражнений в тренировочном занятии, микроцикле, периоде и этапе подготовки, а также методику их использования.

Методика изучения конкретного игрового приёма предполагает последовательное прохождение четырёх этапов:

- 1 – ознакомление с приёмом;
- 2 – практическое разучивание приёма в облегчённых, специально созданных условиях;
- 3 – совершенствование выполнения приёма в разнообразных, в том числе и усложнённых условиях; 4 – реализация изученного приёма в игровых условиях (табл.).

Таблица 3. Характеристика этапов овладения игровыми приёмами.

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

Содержание предметной области «Вид спорта - гандбол» включает формирование двигательных умений и навыков относительно техники выполнения игровых приемов и тактических действий в гандболе.

Изучение каждого игрового приёма осуществляется в следующем порядке: овладение исходным положением, уточнение последовательности двигательных операций в различных звеньях тела и направления движения. Изучаемое сочетание приёмов должно состоять из уже хорошо усвоенных.

В таких случаях особое внимание уделяется овладению техникой перехода от выполнения одного приёма к другому, а при одновременном выполнении двух приёмов (например, передача мяча в прыжке) рациональному сочетанию движений в различных звеньях тела.

По мере овладения игровыми приёмами изучается тактика игры. Обучение начинают с индивидуальной тактики, а затем приступают к групповой и командной.

Изучение отдельного тактического действия предполагает:

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

Первоначально обучают чёткой реализации одного конкретного решения определённой тактической задачи. Затем число возможных решений и задач последовательно возрастает.

На следующем этапе уже ставится конкретная цель, которую обучающийся должен достичь самостоятельно или при подсказке и помощи преподавателя. Дальнейшее обучение характеризуется лишь постановкой тактической цели и предоставлением возможности занимающимся продемонстрировать собственную подготовленность и изобретательность.

Упрощение или усложнение условий выполнения при обучении игровым приёмам достигается путём изменения исходного положения, расстояния, направления, быстроты и сочетаний движений, введением помех.

При изучении тактики – изменением числа партнёров и соперников, цели и способов её достижения, расстановки занимающихся и степени ограничений, введением противоборства.

Содержание предметной области «Вид спорта - гандбол» составляют двигательные задания, направленные на овладение обучающимися основами техники и тактики избранного вида спорта.

Относительно техники игры, это различные варианты: перемещений, ловли, передач, ведения, выбивания, бросков и блокирования мяча. Касательно тактики, - ее базовые разделы: индивидуальная, групповая, командная тактики и их основные компоненты.

Техника гандбола. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящий, приставными и скрестными шагами. Перемещения с изменением способа и скорости перемещения. Ускорения из различных исходных положений на заданные расстояния с мячом и без. Челночный бег на расстояния до 200м. Перемещения заданным способом с изменением направления по сигналу и оббеганием препятствий (стоек). Прыжки с имитацией броска мяча. Специальные, подвижные игры и эстафеты.

Ведение мяча без зрительного контроля, передвигаясь заданным способом, с перепрыгиванием и огибанием препятствий. Ведение двух мячей одновременно. Ведение мяча с одновременным выбиванием его у партнера. Поднятие лежащего мяча у ларями кистью и его ведение по заданной траектории и расстояние. Комбинированные упражнения, специальные подвижные игры и эстафеты.

Передачи мяча в парах, тройках, четверках в различных построениях на месте и в движении. Передачи мяча после поворотов, кувырков, падений. Ловля мяча от стены в различных исходных положениях без и с перемещениями.

Броски в стену и наклонный батут с последующей ловлей отскочившего мяча в различных построениях и исходных положениях. Передачи и ловля мяча в парах и тройках на различные расстояния в движении при различных способах перемещения. Скрытые передачи мяча.

Имитационные движения броска с амортизационной резиной. Броски мяча сверху, с отклонением и сбоку на дальность и в цель. Выполнение бросков мяча в ворота после ведения, серии передач и ловли с различных дистанций и секторов площадки.

Броски мяча в ворота, защищаемые голкипером с различных позиций, с места, после и в ходе разнообразных перемещений. Специальные подвижные игры и бросковые эстафеты.

Противодействие перемещению соперника в заданном направлении. Перехваты и выбивание мяча при ведении его соперником. Блокирование мячей, летящих по различной траектории. Блокирование руки бросающего. Постановка заслонов.

Отражение мячей, бросаемых нападающими последовательно с одной и различных позиций в заданные и любые зоны ворот. Отражение мячей из различных исходных позиций, положений и после выполнения заданных движений. Отражение мячей, направленных в ворота в ходе выполнения игровых упражнений и учебных матчей, а также специальных подвижных игр и бросковых эстафет.

Тактика гандбола. Игровые упражнения в численном большинстве, равенстве и меньшинстве на ограниченном пространстве. Игровые упражнения в различных секторах площадки в позиции и в быстром переходе от обороны к нападению. Игровые взаимодействия нападающих без противодействия защитников, заданным и любым противодействием защитников «стенка», «стяжка», «двойка», «восьмерка» и другие. Смена командных построений при позиционном нападении.

Тактика быстрого прорыва и атаки с ходу. Тактика реализации численного большинства. Подвижная игра «Борьба за мяч» на ограниченной площади.

Завершение атак с различных секторов площадки без противодействия и с противодействием защитника. Получение мяча в движении для последующих атакующих действий в позиционном нападении. Выполнение функциональных обязанностей в соответствии с игровым амплуа.

Командные построения и действия в позиционном нападении и быстром прорыве. Командные построения при зонной, персональной и смешанной защите. Комплексные игровые задания, учебные и контрольные матчи.

Игровая подготовка. Игровые упражнения в различных секторах площадки при различном численном соотношении атакующих и защищающихся.

Игровые задания с численным преимуществом, равенством и меньшинством при контратаках. Учебные игры с укороченным временем позиционной атаки и ограничением действий (без ведения, передач линейному, назначения свободных бросков и т.п.). Односторонние и двухсторонние игры с заданиями.

3.1.6. Методика и содержание работы по предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней

Предметная область «различные виды спорта и подвижные игры» реализуется в процессе практических тренировочных занятий, а также в ходе самостоятельной подготовки обучающихся. В число используемых при этом методов, наряду со строго регламентированными упражнениями входят игровой соревновательный.

Практическая реализация осуществляется путем выполнения занимающимся двигательных заданий из других видов спорта (гимнастики, легкой атлетики и др.) а также участием в подвижных играх.

Содержание предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» составляют, относительно первой части, элементы легкой атлетики: бег, прыжки, метания и т.п.; гимнастики: выпады, махи, кувырки, перекуты и т.д.; баскетбола: ведение, передачи, броски мяча, игровые взаимодействия; футбола и других.

В содержание второй части входит большое число разнообразных подвижных игры: «салки» (одиночные, в парах, тройках), «невод», «борьба за мяч», «выбивание», «пятнашки мячом», «борьба за мяч», «пятнашки с ведением», «сохрани мяч», «защита укреплений», «точно в цель» и другие, а также их всевозможные варианты.

3.1.7. Методика и содержание работы по предметной области «Судейская подготовка» для углубленного уровня

Предметная область «судейская подготовка» реализуется в процессе теоретического освоения обучающимися правил игры в гандбол, основ судейства соревнований по данному виду спорта, в ходе разработки обязательной проектной и отчетной документации относительно судейского обслуживания соревнований, а также в процессе судейской практики на тренировочных занятиях, двусторонних, контрольных и официальных матчей.

Содержание данной предметной области составляют: правила игры в гандбол, судейские жесты и терминология, обязательные разделы положения и отчета о соревнованиях и их характеристика, обязанности судей, обслуживающих соревнования по гандболу, а также методика выполнения ими своих служебных обязанностей.

3.1.2. Методика и содержание работы по предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней

Предметная область «специальные навыки» реализуется преимущественно в процессе практических тренировочных занятий и самостоятельной подготовки обучающихся. Организационными формами являются: фронтальная, групповая и индивидуальная.

11	Этика спорта	4	-	-	-	-	-	-	2	2
12	Общероссийские и международные анти-допинговые правила	4	-	-	-	-	-	-	2	2
13	Порядок присвоения спортивных разрядов и званий в гандболе	4	-	-	-	-	-	-	2	2
14	Возрастные особенности детей и подростков. Влияние занятий гандболом	4	-	-	-	-	-	-	2	2
15	Основы питания в спорте	4	-	-	-	-	-	-	2	2
	Всего	334	28	28	37	37	46	46	56	56

3.2.2. Рабочая программа по предметной области «Основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня

№ пп	Наименование раздела (темы)	Общий объем часов	Год обучения	
			1	2
1	Участие в соревнованиях	80	40	40
2	Участие в физкультурно-массовых мероприятиях	40	20	20
3	Инструкторская практика	48	24	24
3.1	Подача строевых команд и распоряжений	16	8	8
3.2	Разработка плана и проведение разминки	16	8	8
3.3	Разработка плана и проведение тренировочного занятия или его части	16	8	8
	Всего	168	84	84

3.2.3. Рабочая программа по предметной области «Общая физическая подготовка» для базового уровня

№ пп	Наименование раздела (темы)	Общий объем часов	Год обучения					
			1	2	3	4	5	6
1	Силовые способности	108	12	12	18	18	24	24
2	Скоростные способности	114	13	13	20	20	24	24
3	Координационные способности	140	20	20	24	24	26	26
4	Общая выносливость	108	12	12	18	18	24	24
5	Гибкость	98	14	14	15	15	20	20
6	Скоростно-силовые способности (прыжки)	92	11	11	15	15	20	20
	Всего	660	82	82	110	110	138	138

3.2.4. Рабочая программа по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня

№	Наименование раздела (темы)	Общий	Год обучения
---	-----------------------------	-------	--------------

пп		объем часов	1	2
1	Общая физическая подготовка:	80	40	40
1.1	- силовые способности	18	9	9
1.2	- скоростные способности	18	9	9
1.3	- координационные способности	18	9	9
1.4	- общая выносливость	16	8	8
1.5	- гибкость	10	5	5
2	Специальная физическая подготовка	84	42	42
2.1	- скоростная выносливость	20	10	10
2.2	- силовая выносливость	12	6	6
2.3	- скоростно-силовые возможности рук (метания)	18	9	9
2.4	- скоростно-силовые возможности ног (прыжки)	16	8	8
2.5	- специальные координационные возможности (точность передач, бросков мяча)	18	9	9
	Всего	164	82	82

3.2.5. Рабочая программа по предметной области «Вид спорта - гандбол» для базового и углубленного уровней

№ пп	Наименование раздела (темы)	Общий объем часов	Базовый уровень						Углубленный	
			Год обучения							
			1	2	3	4	5	6	1	2
1	Техника гандбола:	316	26	26	36	36	40	40	56	56
1.1	Перемещения:	40	6	6	6	6	4	4	4	4
1.2	Ловля мяча:	62	6	6	7	7	8	8	10	10
1.3	Ведение мяча:	20	2	2	4	4	2	2	2	2
1.4	Передачи мяча:	82	7	7	8	8	10	10	16	16
1.5	Броски мяча:	78	5	5	8	8	10	10	16	16
1.6	Блокирование:	26	-	-	3	3	4	4	6	6
1.7	Выбивание мяча	8	-	-	-	-	2	2	2	2
2	Тактика гандбола	216	16	16	18	18	24	24	50	50
2.1	Индивидуальная:	92	10	10	10	10	10	10	16	16
	Нападение	46	5	5	5	5	5	5	8	8
	Защита	46	5	5	5	5	5	5	8	8
2.1	Групповая:	72	4	4	6	6	8	8	18	18
	Нападение	36	2	2	3	3	4	4	9	9
	Защита	36	2	2	3	3	4	4	9	9
2.3	Командная:	52	2	2	2	2	6	6	16	16
	Нападение	26	1	1	1	1	3	3	8	8
	Защита	26	1	1	1	1	3	3	8	8
3	Игровая подготовка (односторонние и двусторонние учебные игры)	264	22	22	30	30	40	40	54	54
4	Участие в соревнованиях	124	18	18	26	26	34	34	В основах проф. самоопределения	

	- аналитические	44	4	4	4	4	6	6	8	8
	Всего	504	44	44	56	56	70	70	82	82

3.3. Объемы учебных нагрузок

Таблица. Объемы учебных нагрузок на базовом уровне.

Год обучения	Число учебных недель	Кол-во учебных часов		Число занятий		Продолжительность занятия (час/мин)
		В год	В неделю	В год	В неделю	
1-2	44	264	6	132	3	2/90
3-4	44	352	8	176	4	2/90
5-6	44	440	10	220	5	2/90

Таблица. Объемы учебных нагрузок на углубленном уровне

Год обучения	Число учебных недель	Кол-во учебных часов		Число занятий		Максимальная продолжительность занятия (час/мин)
		В год	В неделю	В год	В неделю	
1-2	44	528	12	176	4	3/135

Методические материалы

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ ИГРЫ В ГАНДБОЛ

К техническим приемам игры в гандбол можно отнести: перемещения; технику владения мячом; технику игры вратаря.

1. Перемещение игроков по площадке.

Перемещение является одним из основных технических приемов игры в гандбол. К ним можно отнести: перемещение приставным шагом в право и в лево, вперед и назад; бег в быстром и медленном темпе; прыжки на одной и двух ногах; падения с опорой на правую или левую руку;

Обучение перемещениям рекомендуется начинать в такой последовательности: перемещение приставным шагом; бег в разном темпе с остановками, прыжками и поворотами. Все перемещения занимающиеся начинают из положения основной стойки. По сигналу преподавателя все трои одновременно выполняют предложенный технический прием.

При обучении бегу занимающимся необходимо обращать внимание на особенности, которые заключаются в том, что постановка ноги на площадку осуществляется перекатом с пятки на носок или мягкой постановкой ноги на полную ступню.

При обучении прыжкам рекомендуется выполнять прыжки с места двумя ногами, а затем толчком одной ногой в движении.

На начальном этапе тренировок необходимо научить занимающихся прыжкам не только вверх, но и вверх-вперед. При этом основное внимание необходимо обращать занимающихся на активное отталкивание от площадки.

При обучении падениям необходимо научить занимающихся правильно приземляться. В этом случаи рекомендуется приземление осуществлять на правую или левую руку и делать перекат на спину.

При обучении остановкам рекомендуется обратить внимание на правильное приземление, которое зависит от сгибания ног в коленном суставе и правильного положения туловища (верхняя часть туловища наклонена немного назад). Сначала изучается остановка двойным шагом, затем прыжком.

При остановке с мячом игрок, не нарушая ритма бега, выполняет более широкий последний шаг, ставя ступню с пятки, затем значительно сгибая опорную ногу и выставляя маховую вперед, гасит инерцию и удерживает туловище над опорой. При быстром беге ноги во время остановки сгибаются несколько сильнее.

В процессе обучения возможна ошибка - потеря равновесия после остановки, чтобы ее избежать, необходимо сильнее подсесть на опорную ногу, дальше выставить маховую ногу.

2. Примерные упражнения для обучения броскам мяча:

Занимающиеся выстраиваются в одну шеренгу на лицевых линиях площадки и производят броски мяча с места согнутой рукой от плеча сверху,

Игроки образуют одну-две-три колонны, в зависимости от количества занимающихся и выстраиваются на средней линии площадки. Перед каждой колонной стоит занимающийся на линии свободных бросков. Игрок, стоящий в колонне, передает мяч игроку, стоящему против колонны, и перемещается по ходу передачи мяча, получает обратную передачу и после одного, двух и трех шагов производит бросок по воротам.

3. Броски мяча после ведения при передвижении в шаге и в беге.

4. Обучение броскам в опорном положении с прямого разбега с шага, с двух-трех шагов.

Возможные ошибки при обучении броскам мяча по воротам

Возможные ошибки	Пути исправления
Ноги расположены параллельно цели.	Выставить ногу, противоположную бросающей руке вперед.
Ноги прямые.	«Сесть» на ногу, одноименную бросающей руке.
При броске сильно согнута бросающая рука, ее кисть проходит около уха.	Бросать мяч прямой рукой.
Перед броском корпус излишне скручен.	Следить за тем, чтобы мяч не заносился за вертикальную плоскость, проходящую через цель и носок сзади стоящей ноги.

Мяч бросается только рукой. Нет энергичного движения корпуса.	Предложить бросить мяч только за счет резкого поворота и сгибания корпуса.
--	---

3. Техника игры вратаря.

Обучение технике игры вратаря начинается с овладения стойки и перемещения вратаря в воротах.

Особое место в тренировке гандбольного вратаря необходимо уделять развитию силы, особенно нижних конечностей, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости. А также следует уделять внимание развитию координации и быстроты движений, тренировке реакции, внимания и психологической устойчивости.

В этом случае особое значение в учебно-тренировочном процессе должно занимать место воспитания у занимающихся умения предвосхищать момент броска, определять направления полета мяча, быстро выбирать технический прием для отражения броска.

В связи с тем, что действия вратаря в большинстве случаев основаны на его индивидуальных особенностях, тренировочный процесс рекомендуется строить так, чтобы вратарь мог выполнять технико-тактические приемы игры.

Подготовка гандбольного вратаря представляет сложный комплекс специальных приемов игры, включающих в себя: основную стойку и передвижения в воротах; отражение мяча руками, ногами и туловищем; введение мяча в игру.

Примерные упражнения для обучения технике игры вратаря:

- ~ обучение стойки вратаря ;
- обучение перемещением вратаря;
- обучение задерживания мяча руками и ногами;
- преподаватель выполняет несильные броски в различные части ворот.

Вратарь ловит мяч и возвращает;

- двое занимающихся поочередно бросают мячи в разные углы ворот.

Вратарь после отбивания мяча в правом углу перемещается влево и обратно;

- вратарь стоит у стены на расстоянии 2-3м от нее.

Партнер бросает мяч в стену, а вратарь ловит его после отскока.

4. Тактика игры

В игре гандбол различают *тактику игры в нападении и тактику игры в защите.*

Тактические действия в нападении

Обучение занимающихся нападению быстрым прорывом по центру площадки вдоль боковой линии площадки, через ближнего игрока к вратарю.

- обучение занимающихся нападению против организованной защиты с применением перемещения игроков по кругу, игроков по большой восьмерке и малой восьмерке.

Тактические действия в защите

- обучение персональной защите "игрок против игрока".

- обучение зонной защите 6:0; 5:1; 4:2; 3:3.

5. Методические рекомендации при обучении техническим и тактическим приемам игры в гандбол

При обучении гандболистов основным техническим приемам и тактическим действиям необходимо соблюдать последовательность в процессе обучения.

Обучение нужно начинать с перемещений, стоек, остановок, а затем переходить к обучению передаче и ловле мяча, ведению, броскам мяча по воротам, обманным действиям, заслонам, игре вратаря и тактическим действиям.

6. Методика обучения техническим приемам в гандболе.

При изучении каждого технического приема важно рассматривать его по фазам. Причем главное внимание необходимо концентрировать сначала на основной фазе движения, а уже потом на деталях и разнообразии подготовительной. При изучении любого приема должна соблюдаться логическая последовательность формирования технического действия.

Ознакомление с приемом.

Изучение приема в упрощенных условиях.

Совершенствование приема в усложненных условиях.

Применение приема в игре.

При ознакомлении необходимо дать сведения об изучаемом приеме с помощью наглядных методов и создать общее зрительное и двигательное представление о нем. При повторных показах, демонстраций наглядных пособий (фотографий, схем, килограмм) акцентируется внимание на наиболее важных деталях.

Показ сопровождается рассказом о месте и значении приема в игре, о наиболее рациональном его применении в определенных игровых ситуациях. Далее дается пробная попытка.

Разучивание в упрощенных условиях предлагает отсутствие помех для освоения структуры движения. Большое значение имеет подбор подготовительных и подводящих упражнений.

При первоначальном разучивании пользуются двумя методами: целостного и расчлененного упражнения (используется для изучения сложных по структуре приемов и действий).

Для усложнения условий выполнения при разучивании приемов игры изменяют исходное положение, расстояние, направление, быстроту движений, вводят помехи, вводят противоборства.

Главное на занятиях - это игра. Далее все приемы совершенствуются в игре, когда те еще мало усвоены, а затем снова продолжают совершенствоваться в упрощенных условиях.

Команды стремятся достичь преимущества над соперником, маскируя свои замыслы и одновременно пытаясь раскрыть планы противника. Поэтому рассматривать спортивную борьбу команд необходимо с позиции противоборства сторон. Процесс игры определяется наличием техники и тактики игры. Без этих составляющих спортивное единоборство команд невозможно.

Техника – это комплекс приемов игры, представляющих систему национальных движений, необходимых для ведения игры.

По характеру игровой деятельности технику делят на два больших раздела: техника полевого игрока и техника вратаря. Техника полевого игрока, в свою очередь делится на технику нападения и технику защиты.

В технике нападения выделяются группы перемещения и владения мячом, а в технике защиты-перемещения и противодействия владению мячом.

Методика обучения технике нападения

В процессе игры в нападении гандболист применяет определенные приемы. Готовность его принять участие в игре отражается в позе игрока, которую принято называть стойкой. Основная стойка гандболиста – это положение на слегка согнутых ногах, руки согнуты в локтевых суставах под прямым углом для ловли мяча, спина прямая, плечи расслаблены.

Для перемещений по площадке гандболист использует ходьбу, бег, остановки, прыжки.

Ходьба – обычная и приставным шагом применяется гандболистом для смены позиции. Передвигаются игроки лицом, спиной, боком.

Бег – основное средство перемещения гандболиста. Применяется бег на носках и на полной ступне. Бег на носках позволяет сделать рывок. Нередко в игре приходится менять направление бега. Для этого гандболист ставит ногу, разноименную направлению поворота, слегка повернутую стопой внутрь. Отталкиваясь от опоры стопой, он делает поворот.

Остановка – производится торможением одной или двумя ногами. Для торможения одной ногой гандболист резко наклоняет туловище назад, стопорящее выставляет прямую ногу вперед стопой, развернутой внутрь и поворачивается боком. Другую ногу сильно сгибает. Торможение двумя ногами предшествует прыжок. При приземлении необходимо сильно согнуть ноги и распределить вес тела на обе ноги.

Прыжки – применяются при ловле высоко летящих мячей, передачи мяча, броске. При прыжке с разбега толчковую ногу необходимо ставить с пятки на носок. Другой ногой, согнутой в коленном суставе, гандболист делает мах вперед-вверх. Приземление должно быть мягким, что достигается амортизирующим движением расставленных ног.

При обучении перемещениям необходимо изучить каждый прием в отдельности и научиться сочетать приемы. Долго изучать один прием не стоит.

Бег изучают в такой последовательности: обычный, с изменением направления (зигзагообразно, с поворотом, челночно), с изменением скорости (ускорения, рывки), крестным шагом, с различного рода подскоками, ритмичный и аритмичный бег.

Остановку – изучают сначала торможением одной, а затем двумя ногами. Гандболисты останавливаются по сигналу сначала при быстрой ходьбе. Потом при медленном беге, и наконец, при выполнении рывков и ускорений.

Прыжок изучают сначала отталкиваясь двумя ногами, а затем одной с места разбега. Необходимо обращать внимание на правильную постановку ноги, на мягкое устойчивое приземление.

Рекомендуемые упражнения:

1. Ускорение до определенного ориентира с возвращением на исходную позицию.

2. Ускорение из исходного положения лежа, сидя, приняв любую позу.

3. Бег с перепрыгиванием препятствий, отталкиваясь одной и двумя ногами.

4. Прыжки в чередовании с бегом.

5. Бег от одного ориентира до другого с остановкой у каждого.

6. Бег с обеганием препятствий

7. Бег с перекладыванием различных предметов.

Все эти упражнения можно проводить в виде эстафет.

Ловля – это прием, который обеспечивает возможность овладения мячом и осуществлять с ним дальнейшие действия.

Для того чтобы овладеть мячом, летящим на среднем уровне (на уровне груди), гандболист должен вытянуть руки навстречу мячу, кисти не напрягать и чуть развернуть ладони книзу, пальцы свободно расставить.

Отведенные большие пальцы должны почти соприкасаться, а указательные – быть параллельны. Как только мяч приблизится на необходимое расстояние, ладони сближаются и пальцы обхватывают мяч. Руки надо согнуть для амортизации скорости полета мяча.

При ловле высоко летящих мячей и мячей с отскока большие пальцы кистей нужно сблизить больше, чем при ловле прямых мячей. А при ловле низко летящих и катящихся мячей ладони надо развернуть навстречу мячу так, чтобы мизинцы почти соприкасались.

При всех способах ловли необходимо:

1. Смотреть на мяч, пока нехватишь его руками.

2. Делать встречное движение к мячу.

3. Вытягивать руки навстречу мячу.

4. Кисти и пальцы держать расслабленно до соприкосновения с мячом.

5. Захватывать мяч пальцами.

6. После захвата мяча руки согнуть в локтях.

7. Поймав мяч, быть готовым укрыть его от близко находящегося соперника.

Прежде чем приступить к изучению ловли мяча от партнера, необходимо проделать ряд, подводящих упражнений, чтобы «привыкнуть» к весу, форме, упругим качествам мяча:

1. Подбросить мяч перед собой и поймать.
2. Подбросить и поймать мяч с отскока от пола.
3. Подбросить мяч левой рукой, а поймать – правой и наоборот.
4. Передача мяча вокруг туловища.
5. Подбросить мяч над головой, за спиной, под ногой и поймать.
6. Подбросить поочередно два мяча и поймать.
7. Подбросить мяч, присесть, сделать кувырок и поймать.
8. Ловля мяча с различной траекторией: прямой, навесной, с отскока, в сторону, выше головы.
9. Ловля мяча на месте, в ходьбе, в беге.
10. Ловля мяча с различными помехами.
11. Ловля мяча, используя наклонный батут.

Обращать внимание на правильное исходное положение при ловле мяча, на устойчивое положение, заканчивая ловлю мяча.

Передача – это основной прием, обеспечивающий взаимодействие партнеров.

В гандболе передачи производятся в основном одной рукой с места или с разбега. Если мяч передают с места, то следует выставить вперед разноименную ногу. При передаче мяча с разбега допускается сделать не более трех шагов, причем один из них может быть крестным.

Замах – это отведения руки с мячом для последующего разгона мяча. Замах бывает вверх - назад, сторону - назад, вниз - вперед.

Разбег и размах составляют подготовительную фазу передачи.

В основной фазе гандболист сообщает скорость и направление полёту мяча (разгоняет мяч) тремя способами:

А) кистью – в разгоне мяча принимает участие только кисть. Мяч удерживается захватом пальцами.

Б) толчком – спортсмен, выпрямляя согнутую руку отталкивает мяч в нужном направлении. Этим способом передают мяч на близком расстоянии.

В) хлестом – используются для передачи мяча на дальнее расстояние. В основной фазе гандболист, начиная разгон мяча, сначала выводит вперед плечо, а затем уже предплечье и кисть, производя хлестообразное движение рукой.

Передача с отскоком – передача с использованием поверхности площадки.

Важно посылать мяч в пол так, чтобы он отскакивал на уровень пояса спортсмена.

Подводящие упражнения при обучении передаче мяча.

1. Перекидывать мяч пальцами из одной руки в другую;
2. Выполнять поочередно махи вверх, вниз, в сторону;
3. Имитировать передачу в различном направлении на месте, шагом, бегом.

Начинать обучение надо с передачи хлестом вверху; сначала с места, потом с трех шагов, обратить внимание на исходное положение (левое плечо вперед, стопа под углом 45 градусов).

Не следует долго задерживаться на совершенствовании передач стоя на месте. Как только основное движение освоено, начинаем изучать передачу в движении. Сначала обучение происходит в облегченных условиях: занимающиеся передвигаются шагом, постепенно увеличивается скорость передвижения, вводятся усложнения (стойки, стенки, мишени), движущийся партнер, появляется сначала малоактивный, а затем и активный защитник.

Для организации упражнений используются различные построения: во встречные колонны, в шеренги, в круг, в треугольник, в квадрат и др.

Рекомендуемые упражнения.

Игроки построены в две шеренги лицом друг к другу, расстояние 6-10м. Каждый игрок одной шеренги имеет мяч и по сигналу передает партнеру.

Два партнера с мячами стоят на расстоянии 5-10 м лицом друг к другу. Третий стоит между ними, ловя мяч от одного, и передает другому. Игрок №2 в свою очередь передает мяч игроку №1.

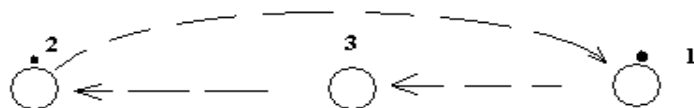


Рис. 1 Передача мяча на месте в тройках

Два партнера с мячами стоят лицом друг к другу на р. 10-20 м. Между ними посередине еще двое спиной друг к другу. По команде крайние гандболисты передают мячи стоящим к ним лицом. Те передают мяч обратно, отбегают друг от друга и снова ловят мяч.

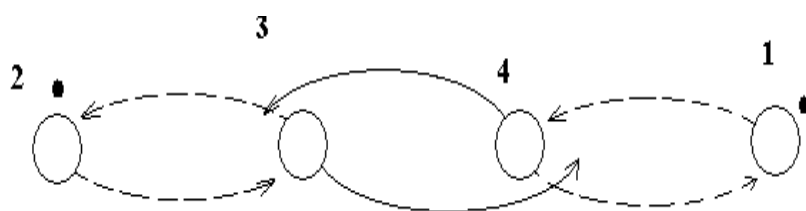


Рис. 2 Передача мяча на месте в четверках

Игроки образуют круг диаметром 10-20м. Мяч передается через весь круг от одного партнера к другому без определенного порядка. После передачи мяча игрок бежит на место того, кому он передал мяч.

Построение в колонны на углах треугольника. Игроки передают мяч в соседнюю колонну и перемещаются за мячом или в обратном направлении.

Построение в колонны на углах квадрата. Передача мяча по диагонали, смена – по встречной колонне. Передача мяч в движении в парах со сменой мест.

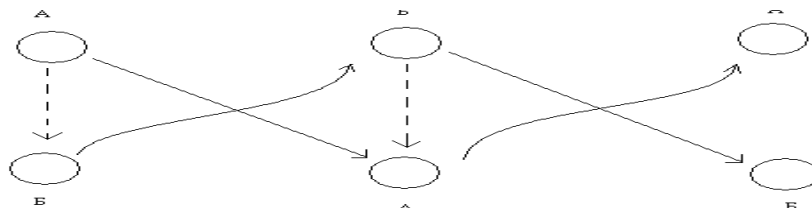


Рис. 3 Передача мяча в движении в парах со сменой мест.

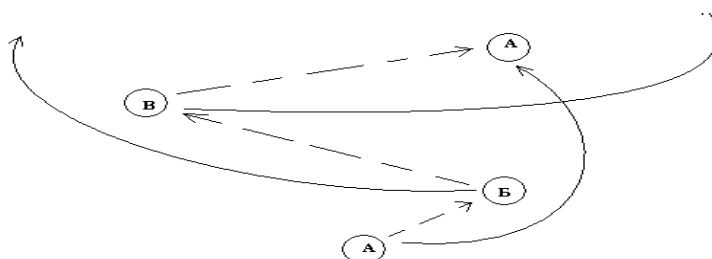


Рис. 4 Передача мяча в тройках со сменой мест

Игроки выполняют передачи между стойками, затем стойки заменяются малоактивными защитниками, затем активными.

Игра «Борьба за мяч». Вся группа делится на две команды. Одна команда владеет мячом, другая пытается отобрать мяч. Разрешается предавать мяч. Остальные правила преподаватель устанавливает сам в зависимости от подготовленности группы.

Ведение мяча – это прием, позволяющий игроку передвигаться с мячом по площадке в любом направлении и на любое расстояние.

Ведение бывает одноударное и многоударное.

Одноударное ведение выполняется следующим образом: поймав мяч, игрок делает три шага, затем ударяет мяч о площадку, поймав его, гандболист снова может выполнить три шага, перед тем как передать его партнеру или бросить по воротам.

Многоударное ведение осуществляется последовательными толчками мяча пальцами одной руки. При многоударном ведении необходимо соблюдать следующие правила:

- передвигаться на полной ступне, на слегка согнутых ногах;
 - толчок мяча производить пальцами;
 - не закрепощать кисть при соприкосновении с мячом;
 - отскок мяча должен быть на уровне пояса;
- контролировать мяч периферическим зрением.

Обучение одноударному ведению трудностей не представляет. Достаточно объяснения показа. Сначала ведение выполняется на месте, затем шагом, и, наконец, бегом.

Обучение многоударному ведению начинается с упражнений на месте.

В этом упражнении осваивается правильное положение руки, вырабатывается навык мягких последовательных толчков, приобретается удобная стойка. Далее изучается ведение с различными перемещениями по площадке.

Рекомендуемые упражнения:

- Ведение, перемещаясь шагом лицом, спиной вперед, боком;
- То же, перемещаясь бегом;
- Ведение зигзагом и вокруг препятствий (стойки, мячи, скамейки);
- Ведение мяча с закрытыми глазами;
- Ведение со сменой темпа (ускорение – остановка)
- Ведение со сменой направления (на 90, 180, 360 градусов)
- Ведение поочередно левой, парой рукой;
- Ведение двух мячей одновременно;
- Ведение двух мячей (один – ногами, другой – руками);
- Эстафеты с ведением мяча;
- Один ведет мяч, другой выбивает;
- Оба ведут мяч руками и передают, третий мяч ногами друг другу;
- У каждого мяч. Все делают многоударное ведение. Водящий тоже ведет мяч. Тот, кого осалит водящий, становится на его место.
- Построение в две шеренги. У всех по мячу. Каждый игрок имеет порядковый номер. Тренер вызывает номера. Игроки, соответствующие номеру, с ведением оббегают свою шеренгу. Прибежавший первым получает очко.

Бросок – это прием, позволяющий забросить мяч в ворота. Бросок можно выполнить в опорном положении, в падении, в прыжке, с места, с разбега. Подготовительная фаза включает в себя разбег, замах, прыжок. Основная фаза броска включает движения, сообщающие мячу скорость и направление полета. Применяются три способа разгона мяча: хлестом, толчком, ударом.

При бросках в опорном положении применяются несколько способов разбега. Последний шаг в разбеге может быть обычным и стопорящим.

Чаще других применяют разбег со скрестным шагом. Первый шаг гандболист делает разноименной ногой. Далее, отведя руку на замах, он делает второй крестный шаг. С постановкой разноименной ноги происходит бросок. Существует еще разбег с подскоком и с приставным шагом.

В основной фазе броска гандболист резко тормозит движения ног, таза, туловища, локтя, перенося центр тяжести на впереди стоящую ногу.

Когда опорная нога, туловище и рука с мячом приблизятся к вертикали, он выпрямляет опорную ногу и наклоняет туловище вперед, завершая при этом разгон мяча и выпуская его.

В заключительной фазе броска делается шаг стоящей сзади ногой вперед, тормозится движение руки без мяча, гандболист принимает устойчивое положение.

Подготовительная фаза броска в прыжке состоит из нескольких элементов: разбега, маха ногой вверх, отталкивания, замаха ногой вниз. Виды разбега те же, что и в броске с опоры. Разгон мяча при броске в прыжке можно производить любым способом. Главное добиться того, чтобы основной разгон мяча приходился на период завершения движения ногами.

При броске в прыжке, когда отталкивание производится одноименной ногой, после толчка гандболист сгибает толчковую ногу, поднимая бедро, и ей же делает отмах.

При атаке с крайней левой позиции, для увеличения угла взятия ворот, применяется бросок с наклоном туловища вправо, при атаке с правого угла – применяется бросок с наклоном туловища влево.

При броске в прыжке применяется способ броска хлестом сверху или сбоку, а также бросок толчком для создания навесной траектории полета мяча, чтобы перекинуть мяч через вратаря.

Начинать обучение броску в опорном положении надо с освоения основной фазы разгона мяча.

Прежде всего, изучается способ разгона хлестом сверху. Исходное положение – левая нога, вперед, правая рука с мячом вверху, левое плечо вперед. Сначала броски производятся без задания, далее устанавливаются ориентиры для попадания мячом.

Для освоения броска с разбега сначала изучают способы разбега, осваивают ритм шагов. Можно разучивать ритм разбега по хлопку или, взявшись с тренером за руки, повторять его шаги.

Когда будет усвоен ритм, необходимо уточнить длину шагов. Для этого можно использовать следы, вырезанные из картона или резины.

Следующая стадия – целостное выполнение броска с разбега в три шага. Для уточнения элементов всей системы движения применяются подводящие упражнения.

Рекомендуемые упражнения:

Имитация разбега и начала броска с амортизационной резиной, один конец которой находится в руке, а другой у тренера, который помогает корректировать положение рук, ног, туловища;

Метание набивного мяча двумя руками сверху;

Метание подвешенного на шнуре мяча;

Метание палок 40-70 см, игра в городки;

Броски в различные «окна» с обязательным попаданием в определенную цель;

Эстафеты с включением различного рода бросков на дальность и точность;

Когда основы техники изучены, приступают к освоению вариантов подготовительной фазы броска:

- с разбега после ведения мяча;

- с разбега после ловли мяча;

- с разбега под углом к направлению броска;

- с различными способами разбегов.

Далее усложняются условия выполнения броска:

Броски в ворота, защищаемые вратарем;

Введение малоактивного, затем активного защитника (блокирование);

Игровые упражнения (передача – бросок);

Упражнение с различными заданиями на точность, быстроту в опережении защитника, вратаря; Броски в игре.

Начинать обучение броску в прыжке надо с имитации всего движения на месте. Важно добиться синхронного движения руки и маховой ноги. Далее разучивается разбег и отталкивание одной ногой с приземлением на ту же ногу. Для этого можно использовать разметки на полу, «канавку», которую можно перепрыгнуть. Следующая стадия – целостное выполнение броска в прыжке. При этом используются подводящие упражнения, используя гимнастические мостик, скамейку.

Бросок выполняется с разбега, отталкивание производится со скамьи (мостика). Для страховки необходимо положить маты в месте приземления;

Производя бросок от пола, гандболист приземляется на скамью. Приземляться нужно на две ноги;

Броски через препятствия различной высоты (волейбольная сетка, переносимые ворота).

Когда «школа» броска будет освоена, можно приступить к разучиванию вариантов подготовительной фазы броска:

- с прямого разбега и под различным углом к воротам (45° ; 90°);
- с различных расстояний;
- толкаясь одноименной ногой;
- с пассивным и активным защитником;
- в игровых упражнениях;
- в игре.

Рекомендуемые упражнения:

Защитник располагается против нападающих. Все нападающие владеют мячами. По сигналу тренера нападающие выполняют броски в ворота, защищаемые вратарем. Защитник старается блокировать бросок.

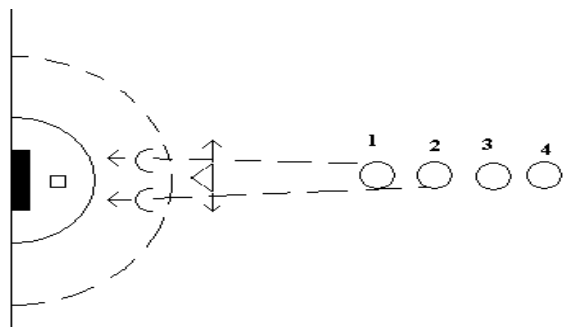


Рис. 5 Броски через блокирующего защитника

Одна группа (Б) игроков располагается на позиции левого полусреднего на расстоянии 10-12 м от ворот. Вторая группа (А) – на позиции правого угла на расстоянии 6 м от ворот. Игроки группы Б бросают в опоре; игроки группы А – в прыжке. Вратарь отбивает броски поочередно.

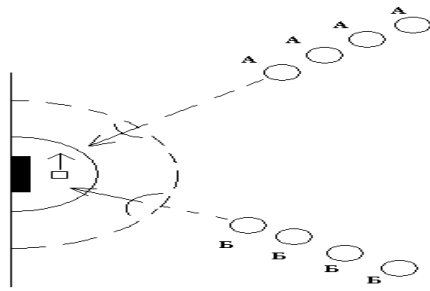


Рис. 6 Броски с позиций полусреднего и крайнего игрока поочередно

Игроки построены в колонну. Друг за другом выполняют обводку четырех стоек и после передачи выполняют бросок по воротам. Защитник блокирует броски.

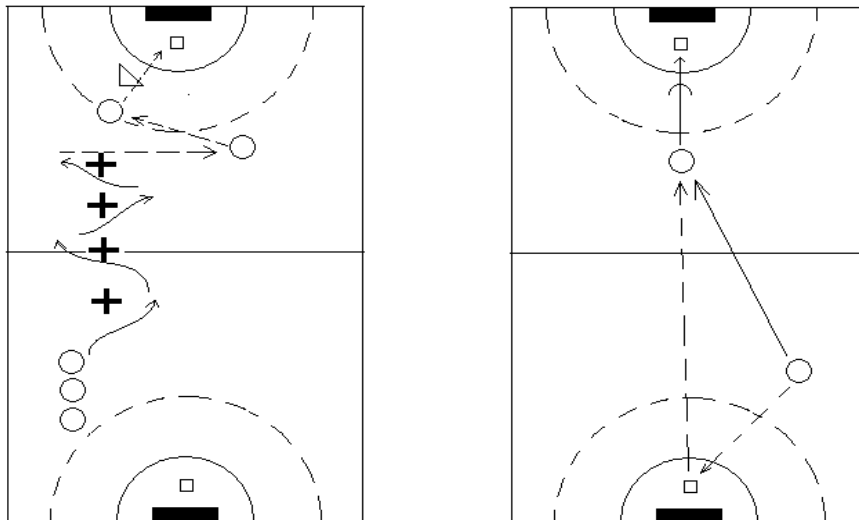


Рис. 7 Броски в ворота после обводки стоек

Рис. 8 Броски в ворота после передачи от вратаря

Игрок получает от вратаря передачу, ведением продвигается к воротам напротив и производит бросок в прыжке (рис. 8а). Тоже, только игрок получает передачу от своего партнера и становится защитником, а его партнер – нападающим (рис. 9).

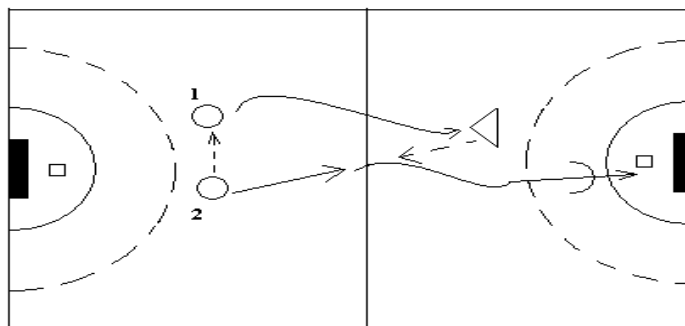


Рис. 9 Броски в ворота через защитника после передачи от партнера

Методика обучения технике защиты

Главными задачами игры в защите являются оборона своих ворот дозволенными средствами и овладение мячом. Все эти приемы можно выполнить успешнее, если освоить стойку защитника.

Основная стойка защитника – это положение на согнутых под углом 160-170 ° и расставленных на 20-40 см ногах. Спина не напряжена, руки согнуты в локтевом суставе под прямым углом.

Стойка на значительно согнутых ногах используется в ситуации непосредственного единоборства с нападающим.

Защитник также применяет ходьбу и ходьбу приставным шагом, а также ходьбу быструю мелкими приставными шагами. Туловище при этом не должно раскачиваться.

Прыжки применяются при блокировании, отборе, перехватах мяча.

В технике защитника приобретают особое значение прыжки вперед и в стороны, используемые для быстрого преодоления расстояния между защитником и нападающим.

Обучение технике перемещений защитника начинают с освоения стойки на согнутых ногах. Для изучения передвижений в стойке на согнутых ногах, упражнения выполняются в невысоком темпе, смена направления происходит по сигналу преподавателя.

Освоение передвижений на значительно согнутых ногах требует необходимости двигаться в высоком темпе, наличия прямого контакта с соперником.

Рекомендуемые упражнения:

Ходьба и бег влево - вправо, вперед - назад в стойке.

Челночное и зигзагообразное передвижение лицом, спиной;

Игра «Пятнашки» лицом друг к другу. Салить разрешается только в спину.

Упражнение в парах. Игрок, резко меняя направление, движется то влево, то вправо, то вперед, то назад.

Партнер, располагаясь на расстоянии 2-4 м лицом к нему, старается соблюдать заданную дистанцию.

Упражнение в тройках. Двое нападающих пытаются проскочить мимо защитника неосаленными по краям коридора 3-5 м.

Нападающие располагаются в две колонны за 9-тиметровой линией лицом к воротам на расстоянии 2-6 м, передают мяч в соседнюю колонну и уходят в конец своей..)

Защитники (их 3 чел передвигаются поточно друг за другом по своеобразной восьмерке. Они должны успеть сделать выход от 6-тиметровой линии к игроку с мячом, коснуться его, отступить назад, но уже на позицию напротив другой колонны.

Далее следует выход к игроку с мячом другой колонны (рис.10).

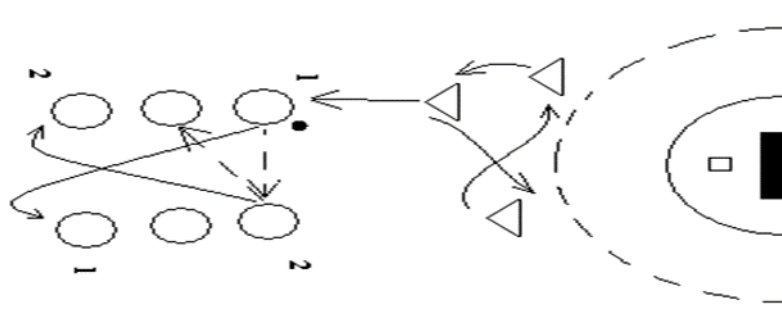


Рис.10

Техника противодействия владению мячом.

Блокирование – это преграждение пути движения мяча или игрока нападения. Блокирование мяча производится одной или двумя руками сверху, сбоку, снизу. Определив направление броска, защитник быстро выпрямляет руки, преграждая путь мячу. Руки в момент соприкосновения с мячом должны быть напряжены: во избежание травмы пальцы должны быть сомкнуты. Блокирование можно производить в прыжке и в опоре – подвижное блокирование. Неподвижное блокирование – это блокирование игрока с мячом и без мяча. В момент замаха нападающего защитник поднимает одну руку вверх. Располагаться перед нападающим надо точно напротив, чтобы не дать ему возможность уйти в сторону. При блокировке игрока без мяча руки защитника должны быть прижаты к туловищу.

Выбивание– это прием, позволяющий прервать ведение мяча. Его выполняют ударом одной руки, когда мяч находится между рукой нападающего и полом.

Обучение блокированию – начинается с быстрого выноса (выпрямления) рук. Преподаватель подает команду и указывает направление. Гандболист блокирует воображаемый мяч. Далее упражнения непосредственно мячом.

Рекомендуемые упражнения.

Нападающий имитирует бросок в ворота сбоку, снизу, стоя лицом к защитнику, а тот реагирует выпрямлением рук.

Нападающий бросает мяч в заранее обусловленную сторону от защитника, постепенно увеличивая силу броска. Защитник блокирует бросок.

Защитник, стоя спиной к стенке, старается заблокировать мяч, посланный в условные ворота, расстояние 2-3м.

Игроки построены в две колонны и производят броски по воротам поочередно из одной и другой колонны. Два защитника блокируют броски, перемещаясь от одной колонны к другой.

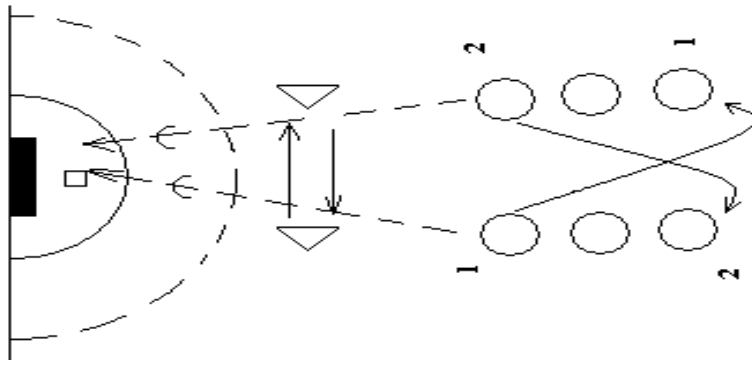


Рис. 11 Броски по воротам в двух колоннах через блокирующих защитников

В коридоре шириной 2-3м защитник пытается блокировать нападающего, задача которого с помощью обманных движений обойти защитника. Упражнение выполняется с мячом и без мяча.

Группа разделена на две команды. Защитники, располагаясь вдоль зоны вратаря, блокируют нападающих, которые пытаются прорваться за 6-тиметровую линию (без мяча). Защитникам можно дать задание держать руки за спиной.

Методика обучения технике игры вратаря

Вся техника игры вратаря делится на технику защиты и технику нападения.

Основная стойка вратаря – это положение на слегка согнутых под углом 160-170° ногах, расставленных на 20-30 см. Тяжесть тела надо равномерно распределить на обе ноги с опорой на переднюю часть стопы, руки развести в стороны и немного согнуть, развернуть ладонями вперед. Стойка на прямых ногах применяется при отражении мячей, брошенных с крайних позиций. Тело в вертикальном положении. Ближняя к штанге рука поднята вверх, дальняя согнутая рука отведена в сторону. Нога прямо у штанги.

Вратарь применяет **ходьбу** приставным шагом для выбора позиции. Если мяч разыгрывается вдали от зоны, вратарь перемещается, делая широкий шаг в сторону. Если же появляется реальная угроза воротам, необходимо двигаться короткими приставными шагами, стараясь как можно быстрее принять двух-опорное положение.

Прыжки вратарь совершает толчком одной или двумя ногами. Чаще всего это прыжки в стороны без подготовительных движений из стойки. Чаще всего перед прыжком он делает всего один шаг.

Падение – не основной способ перемещения вратаря, но в сложных игровых ситуациях он пользуется этим приемом.

Задержание мяча – это прием, позволяющий вратарю изменить направление мяча, летящего в ворота после броска нападающего. Мячи, летящие на уровне колен и ниже, вратарь отбивает ногами: летящие во вратаря – туловищем, в остальных случаях – защищает руками.

Если мяч идет прямо в ноги вратарю, он резко смыкает ступни, делая скачок до 1 м вперед. Задержать мяч одной ногой можно: 1) махом – когда

мяч летит на уровне колена: 2) выпадом – когда мяч летит в угол ворот. При этом вратарь ставит голень почти перпендикулярно площадке. Стопа развернута к направлению мяча. Одной рукой страхуется отскок мяча от ноги; 3) «шпагатом» – мяч отражается вытянутой ногой, можно с опорой на колено толчковой ноги.

Задержать мяч двумя руками можно сверху и снизу. Вратарь преграждает путь мячу сомкнутыми кистями с развернутыми вперед ладонями.

Задерживать мяч одной рукой можно на месте или с перемещением. Чаще всего с прыжком в сторону перпендикулярно к направлению полета мяча. Отталкиваясь одной ногой, другой нужно сделать мах. Согласование толчка одной и маха другой способствует успешному задерживанию мяча, летящего в верхний угол.

При задерживании мяча, летящего по навесной траектории, вратарь быстро поворачивается на 90° , делает широкий шаг за летящим мячом и в прыжке отбивает мяч одной рукой. Отступление назад нерационально.

При обучении вратаря необходимо применять защитные приспособления: толстый костюм, перчатки, щитки на голень, наколенники, «раковины». Обучение перемещениям начинают вне ворот. По команде преподавателя занимающиеся передвигаются, меняя направление и сохраняя стойку на согнутых ногах. Далее, эти же приемы выполняет в воротах. Техника прыжка вратаря осваивается в имитационных упражнениях отбивания мяча, летящего в верхние углы ворот. Обучение противодействию начинают со способа задержания мяча одной и двумя руками, далее одной и двумя ногами прямых и близких мячей (выпад, скачок), и только после этого приступают к освоению сложных способов задержания дальних, и низких, и средних мячей (шпагат, мах).

Отражая мяч рукой, очень важно напрягать мышцы при соприкосновении с мячом, должно быть встречное разгибание рук в локтевом суставе.

Рекомендуемые упражнения:

Имитация задержания мяча, летящего на разных уровнях;

Тренер несильно бросает мяч на вытянутую руку. Задерживать мяч, напрягая руку.

Отбить мяч в прыжке при набрасывании мяча выше головы;

При броске мяча в сторону от вратаря (1-1,5м) принять мяч на руку, делая шаг в сторону;

При защите ворот ногами важно научить начинающего вратаря разворачивать ногу внутренней поверхностью стопы и голени к летящему мячу.

Рекомендуемые упражнения:

Ходьба вперед-назад, ступни развернуты наружу на одной линии.

Ходьба приставным шагом, ступни развернуты.

Прыжки на месте с ноги на ногу, выбрасывая ногу вперед, ступни развернуты.

Игра мячом в стенку внутренней поверхностью голеностопного сустава.

Передача мяча партнеру внутренней поверхностью ноги.

Задержание мяча, летящего между ногами, соединяя ноги развернутыми наружу ступнями.

Задержание мяча, ударяемого с отскоком от площадки.

В упражнениях, обучающих приему задержания мяча махом, обратить внимание на хлестообразное движение ноги.

1. Ходьба влево - вправо, хлестообразно, «выбрасывая» ногу;
2. Поочередные махи ногами влево - вправо;
3. Махи в передвижении;
4. Имитация задержания мяча махом ноги на каждый шаг, передвигаясь влево - вправо;
5. Доставка подвешенного мяча ногой, имитация задержания мяча махом;
6. Задержание мяча, брошенного тренером на уровне колена, на уровне бедра.

Рекомендуемые упражнения для обучения задержания мяча выпадом, шпагатом:

Ходьба выпадами вперед;

Резкий выпад в сторону, ставя ногу точно у определенной отметки;

Задержание мяча выпадом мяча, летящего ниже колена (до 1м);

Задержание мяча, с силой бросаемого в любую сторону от вратаря;

«Шпагат» на растягивание;

Из полу-приседа хлестообразным движением выпрямить ногу в сторону и поставить на пятку;

Задержать мяч в «шпагате», летящий с любой стороны от вратаря.

Методика исправления ошибок

Даже современные методы и средства обучения не позволяют полностью избежать ошибок при освоении техники движений. Работу тренера по выявлению и устранению ошибок не заменят никакие технические средства. Выбор методических мер зависит от причины возникновения ошибок и от того, насколько они укоренились. Появление ошибок могут вызвать разные причины. Например, у гандболиста неправильное представление о движении и т.п. иногда навыки похожего движения оказывают отрицательное влияние на освоение изучаемого движения. Недостаток в развитии двигательных способностей или полученная во время выполнения упражнения травма тоже могут послужить причиной появления ошибки. Хорошо, если ошибочное выполнение вовремя замечено и движение сразу скорректировано. Несвоевременное распознавание неверного выполнения движения приводит к стойким ошибкам. Причины могут быть следующие:

- занимающийся изучал не самую рациональную технику для решения двигательной задачи;

- не стабилизировал технику в условиях, близких к соревновательным;

- в процессе обучения получал информацию только о результатах неправильного выполнения, а не об отклонениях от параметров, обеспечивающих целесообразное решение двигательной задачи;

- у занимающегося неблагоприятные анатомические предпосылки для овладения требуемой техникой;

- до начала обучения не были достаточно развиты силовые качества, поэтому для компенсации были привлечены лишние мышечные группы или выполнены вспомогательные движения, не являющиеся необходимыми.

Для исправления ошибок в технике надо установить причину ошибки, устранить ее и только потом вырабатывать у гандболиста новый двигательный навык.

Гораздо труднее исправить застарелые ошибки, которые становятся иногда тормозом в совершенствовании дальнейшего мастерства. Требуется длительное время, чтобы разрушить старый навык и сформировать новый.

Чтобы исправить ошибку, необходимо:

- создание у гандболиста ясного представления о технике движения;

- сопоставление ошибочного и правильного движения с помощью словесного объяснения, показа, просмотра рисунка, кинозаписи, кинограммы, диаграммы и т.п.

- направленное прочувствование движений. С этой целью можно сознательно увеличивать или уменьшать амплитуду, время выполнения деталей движения, применять подводящие упражнения, избирательно воздействующие на необходимые компоненты движения. Создавать такие условия, в которых неправильное выполнение движения невозможно.

Большой эффект в исправлении ошибок дает целенаправленное наблюдение занимающихся за выполнением упражнения своими товарищами. Все игроки наблюдают, как их товарищ выполняет прием, а затем дают оценку.

Методы технической подготовки

В технической подготовке гандболиста применяются методы, позволяющие эффективно влиять на все стороны спортивно-технического мастерства. К методам технической подготовки относятся: **словесные, наглядные и методы упражнения.**

Словесные методы. Они используются в ходе практических занятий в виде пояснений, указаний, оценки, «само-проговаривания». Важно, сообщая запоминающиеся детали техники выполнения, выявляя ошибки, подводить их к самостоятельным выводам, анализу своих движений и анализу причин возникновения ошибок.

Наглядные методы. Демонстрация наглядных пособий является действенным методом совершенствования технического мастерства гандболиста. Просмотр и анализ рисунков, фотографий, кинограмм, кинофильмов дают представление об отдельных фазах движения. Просмотр кинофильмов и видеоманитофонной записи позволяет воспроизвести движение в динамике с замедленным темпом выполнения и выделением для анализа отдельных положений (стоп-кадры).

Методы упражнения. Метод направленного «прочувствования» движения. В процессе освоения техники приемов игры мышечные ощущения уточняются и становятся ведущими в общем комплексе ощущений, составляющих сенсомоторную основу двигательных навыков.

Чтобы ускорить и уточнить формирование необходимого навыка, используют специальные устройства, которые как бы принудительно задают требуемые параметры движений и тем самым позволяют прочувствовать их, например:

Для закрепления положения защитной стойки на гандболиста надевают пояс с тягами к стопам. С таким приспособлением можно передвигаться и, изменяя длину тяг, регулировать степень сгибания ног.

Для становления навыка или исправления ошибки при броске сверху или сбоку применяют метание небольшого груза по направляющей проволоке, закрепленной на различной высоте.

Для выпрямления руки при броске на локтевой сустав надеваются всякого рода ограничители (манжеты) или дается задание при выпуске мяча коснуться какого-либо предмета, сетки баскетбольного кольца, бахромы подвески на определенной высоте и пр.

Для воспитания навыка посылать мяч по восходящей траектории применяют бросок мяча с расстояния 6-7 м под ограничительным шнуром на уровне пояса с заданием попасть верхнюю часть ворот.

Метод ориентирования предусматривает введение в обстановку действия предметных и других ориентиров. При этом очень важно требовать от занимающегося точного выполнения задания (расположение по отношению к ориентиру, направление движения, попадание мячом в ориентир и др.)

Для нападающего ориентиры могут находиться: в воротах (натянутый шнур, положенная поперек гимнастическая скамейка, подвесные мишени); зоне вратаря (около ворот метки, куда попадать мячом, или ориентиры для вратаря при выборе позиции в воротах); на разметке площадки для обозначения дальности и угла броска⁴ непосредственно на месте выполнения приема (макеты защитника, стойки, стенки и др.).

С помощью метода ориентирования можно целенаправленно влиять на различные компоненты движения. Например, при попадании в положенную вдоль ворот скамейку или в пространство между скамейкой и натянутым шнуром воспитывается навык броска сбоку со скользящим отскоком.

При использовании ориентиров создается зрительный образ движения, который постоянно необходимо сопоставлять с двигательными ощущениями.

Чтобы повысить двигательную чувствительность, можно исключить участие зрения в управлении движениями. Например, производить бросок в ориентире с закрытыми глазами. При этом результат попадания надо контролировать зрением. Или вести мяч с закрытыми глазами, как бы предъявляя повышенные требования к мышечному чувству.

Эти приемы существенно повышают точность движений в нормальных условиях. Применять упражнения без участия зрения с ориентиром на

мышечные ощущения можно в том случае, если при этом исключена возможность травм.

Ориентиром может быть партнер или противодействующий игрок. Совершенствование передачи происходит при ориентировании на различные перемещения партнеров. Совершенствование броска невозможно без ориентирования на ответные действия вратаря и защитника, а совершенствование техники защитника – без ориентирования на действия нападающего. При выполнении упражнений с «живым» ориентиром задания должны быть также конкретизированы, как с предметным. Например, передавать мяч партнеру точно в руки или с некоторым опережением и пр.

Метод лидирования. Игровая деятельность гандболиста проходит в постоянном единоборстве с противником, а это вынуждает его выполнять приемы техники в условиях предельного психического и физического напряжения. Чтобы приблизить условия овладения техникой к соревновательным, применяют метод лидирования. Смысл метода в том, чтобы использовать по ходу упражнений внешний фактор, который бы стимулировал и направлял занимающегося, побуждал его действовать быстрее, точнее, надежнее, а в результате - экономичнее. Таким стимулом-лидером для гандболиста могут быть партнер, мяч и разные тренажеры. Совершенствование техники должны проходить в контакте с партнером, который своими действиями задает темп движения, скорость перемещения (догнать, перегнать), ставит задачу (отобрать, остановить, преградить), вынуждает применить тот или иной прием. Поэтому подбору партнера надо уделять должное внимание, чтобы совместная работа приносила положительные результаты.

Все действия гандболиста в игре направлены на овладение мячом, чтобы затем забросить его в ворота. Поэтому мяч должен являться главным стимулом-лидером в тренировке для совершенствования техники. Медленная и бесцельная перекидка мяча не может служить росту мастерства. Только упражнения, организованные так, что летающий мяч вынуждает занимающегося преодолевать внутреннее и внешнее сопротивление, способствует постоянному росту качества выполнения приемов техники игры.

Обеспечить такие воздействия мяча могут четкие и конкретные задания тренера и применение тренажерных устройств, к примеру, батутов, дающий различный отскок мяча, и «пушек», выбрасывающих мяч на различное расстояние и с различной скоростью.

Метод срочной информации. В процессе технической подготовки важно, чтобы процесс становления техники подвергался анализу, оценке и детальному контролированию выполнения движений. Ведущая роль в коррекции, как правило, принадлежит тренеру. Он комментирует деятельность ученика, делает замечания. Успех технической подготовленности гандболиста зависит от самооценки, от способности своевременно и точно оценивать пространственные, временные и силовые параметры движений по ходу выполнения упражнения. Субъективные оценки важно проверять с помощью точной информации. Особенно большие

возможности контроля дают аппаратные методы срочной информации о параметрах движений и результатах действия.

Срочную информацию и правильности движений гандболист может получить непосредственно в процессе тренировки с применением тренажера «наклонный батут». Гандболисту необходимо уметь посылать мяч в цель с определенным в каждой ситуации усилием. Контролировать усилие при передаче партнеру игрок не может. Его мастерство оценивает партнер, которому адресован мяч. А батут сразу выдает информацию. Если мяч послан неточно, то поймать его снова трудно, а иногда и невозможно.

Используя способность батута отражать мяч под углом, равным углу падения, спортсмен должен программировать свое передвижение.

Тренажер «наклонный батут» дает срочную информацию непосредственно во время выполнения движения по результату полета мяча и тем самым корректирует мышечные усилия, способствует точности передачи мяча.

Методы варьирования. Строго регламентированное варьирование предусматривает выполнение заданий, требующих умения изменять отдельные параметры движений, а также их связи и формы координации в точно обусловленных рамках например, выполнение приема из различных исходных положений, в различных комбинациях с другими приемами, с различными дозированными величинами мышечных усилий, с преодолением точно обусловленного противодействия партнера. В основном все методы технической подготовки направлены на совершенствование точности движений.

На точность броска и передачи влияет способность гандболиста воспроизводить ранее освоенные пространственные и силовые характеристики движений, способность верно определять направление и расстояние до партнера или до ворот. В тренировке применяются специальные упражнения с варьированием расстояний при передачах мяча и бросках в ворота. При этом используются три метода: «точечный», «контрастных заданий», «сближаемых заданий».

При «точечном» методе броски при передачи выполняются с постоянного места. Но при этом возможны различные задания по способу выполнения приема: ограничения размеров ворот, высоты передачи, траектории полета мяча.

При методе «сближаемых заданий» идут от контрастных дифференцировок усилий, производя передачи и броски поочередно с очень дальнего и очень близкого расстояния, постепенно сближая точки.

При методе «контрастных заданий» бросок с основной позиции (точки) чередуется с броском дальнего расстояния, с ближнего или с другой позиции.

Варьированию подлежат вес мяча. Есть данные, что метание мячей весом до 3 кг не искажает кинематические характеристики броска у гандболистов высокой квалификации. В тренировке гандболистов чаще всего применяется чередование гандбольного мужского, более легкого женского и набивного мяча весом 1 кг.

Варьировать условия выполнения броска можно с помощью различных установок. Для управлением времени броска даются установки на опережение, когда сокращается амплитуда всего движения, и затяжку.

Для увеличения скорости полета мяча или точности броска даются установки на силу и точность. Скорость полета мяча с разными установками различна. Чем меньше эта разница, тем выше спортивное мастерство игрока.

В тренировке гандболиста применяют тренажеры, устройства, приспособления и оборудования, позволяющее целенаправленно варьировать упражнение. Например, применение тренажера «наклонный батут» позволит вести обработку броско. Ставя тренажеры в различные положения у вратарской зоны, можно получить отскок мяча с любой траекторией и любой силы. Тренироваться можно самостоятельно, без партнера, изменяя условия.

Задания для дополнительного изучения к разделу «Техника игры»

Провести анализ учебно-тренировочного занятия по гандболу и определить: правильность подбора подводящих и специальных упражнений для решения задач, дозировка, соответствие возрасту уровня подготовленности занимающихся, способы, организация, методы и методические приемы.

Перечислить основные правила, необходимых игроку при ловле мяча и основные виды передач в гандболе, а также ошибки, наиболее часто встречающиеся при ловле, передаче мяча.

Перечислить основные правила, которые необходимо соблюдать при многоударном ведении мяча. Изобразить графически несколько упражнений, применяемых при обучении ведению мяча.

Перечислить виды бросков в гандболе, фазы, наиболее типичные ошибки, встречающиеся при обучении броска в прыжке.

Подобрать упражнения для обучения и совершенствования бросков в ворота, изобразить графически

Перечислить приемы, используемые при обучении противодействия владению мячом. Виды блокирования, подводящие и специальные упражнения, используемые при обучении индивидуальным защитным действиям.

Перечислить приемы, используемые вратарем при задержании мяча. Предложить несколько упражнений, используемых при обучении техники вратаря, изобразить графически.

Перечислить методы технической подготовки. Предложить 2 упражнения по методу направленного и прочувствование движения, 2 упражнения методом ориентирования, 2 упражнения методом лидирования, 2 упражнения методом варьирования.

Провести наблюдение за уроком или учебно-тренировочным занятием по гандболу и определить наиболее часто встречающиеся ошибки, в выполнении различных технических приемов в нападении и защите. Перечислить виды финтов с мячом и без мяча, изобразить графически финт ссопровождением.

Методика обучения тактическим взаимодействиям в гандболе

Тактика – это целесообразные, согласованные действия игроков команды в борьбе с противником, направленные на достижение победы.

Тактика делится на тактику полевого игрока и тактику вратаря. Различают тактику нападения и защиты. В каждом из этих разделов содержится несколько групп, характеризующихся числом действующих игроков. Это индивидуальные, групповые и командные действия.

Индивидуальные действия – это самостоятельные действия игрока, осуществляемые без непосредственной помощи партнеров.

Групповые действия – это взаимодействия двух или трех игроков, направленные на решение общекомандной задачи.

Командные действия – это взаимодействия всех игроков команды, выраженные в системе игры. Система игры – это организация взаимодействия игроков, в которой определены функции каждого игрока и обусловлена расстановка игроков на площадке.

Разучивание групповых и командных действий имеет такую последовательность:

- 1) рассказ и показ на схеме, макете;
- 2) разучивание схемы действий непосредственно на площадке;
- 3) то же с пассивным защитником;
- 4) то же с активным защитником;
- 5) то же в соревновательной форме;
- 6) закрепление в двусторонней игре.

Обучение групповым действиям необходимо строить на базе подводящих упражнений на ориентировку. Такими упражнениями могут служить передачи мяча между партнерами с одновременным перестроением в различных направлениях как вслед за мячом, так и в противоположную сторону одним и двумя мячами.

Методика обучения тактике нападения.

а) индивидуальные действия:

Применение ведения: начинать ведение следует, поставив перед собой конкретную задачу: 1) обвести защитника и атаковать ворота; 2) заставить опекающих себя нескольких защитников, чтобы затем отдать мяч открытому партнеру. Не следует вести мяч, если впереди есть открытый партнер. Мяч нужно вести дальше от опекающего игрока рукой.

Рекомендуемые упражнения:

1. Упражнение выполняется в тройках. Два крайних игрока выполняют ведение, продвигаясь вперед. Третий игрок поочередно атакует каждого из них. Игрок, владеющий мячом, обводит атакующего, используя низкое ведение мяча.

2. Игроки в парах. Один из игроков владеет мячом. Ведение мяча с сопротивлением партнеров.

3. То же, с применением броска в ворота.

4. Игроки в колонне по одному, в среднем темпе перемещаются по площадке. Каждый из них владеет мячом. Игрок, замыкающий колонну,

используя ведение по «змейке», обводит всех игроков, бегущих впереди. Игроки движением рук и туловищем мешают своему партнеру выполнить эту задачу.

5. В центре площадки располагаются два гандболиста без мяча. Остальные игроки, владея мячами, занимают исходную позицию на лицевой линии. По сигналу тренера игроки с ведением перемещаются к противоположной лицевой линии. Задача двух игроков в центре «запятнать» наибольшее количество игроков с мячом.

Применение передачи: При передаче мяча необходимо учитывать позицию партнера, скорость и направление его перемещения, близость опекающего игрока. От этих факторов зависит выбор способа передачи мяча. Передачи бывают открытые и скрытые. Передача с точки зрения тактики – это средство, объединяющее гандболистов в единую систему действий, поэтому сначала необходимо сформировать понятие о более рациональных способах передачи мяча при различных расположениях партнеров (о поступающей, встречной, сопровождающей передаче).

К упражнениям такого типа относятся различного рода перестроения во время передачи. Следующей задачей в изучении тактики применения передач, будет освоение скрытой передачи. Для этого в упражнения вводятся помехи, сначала стойки, затем защитник (пассивный, затем активный).

Сначала нападающие действуют в большинстве (вдвоем против одного; втроем – против двух), затем в равных составах. Занимающиеся должны усвоить, что предавать мяч партнеру нельзя, если противник находится в на воображаемой линии между ними.

Нужно искать позицию, чтобы он находился вне этой линии между ними. Нужно искать позицию, чтобы он находился вне этой линии и желательно ближе к предающему игроку.

Рекомендуемые упражнения:

1. Игроки располагаются в две линии. Передачу мяча начинает игрок №2. Направление передач соответствует рисунку 12.

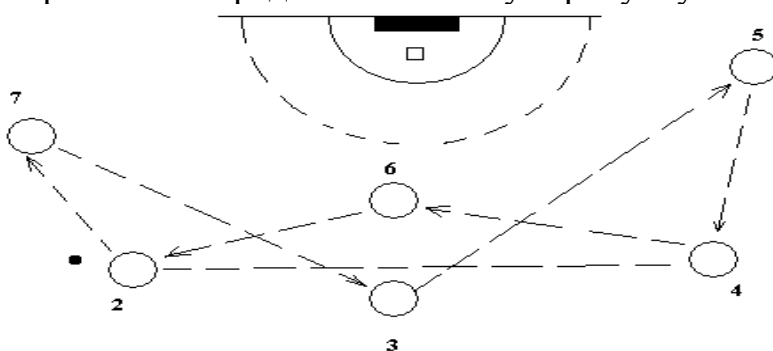


Рис. 12 Командные действия в нападении (восьмерка)

2. Два игрока располагаются у линии площадки вратаря по центру ворот на расстоянии 4-5м спиной к воротам. У каждого мяч. Две группы «А» и «Б» располагаются у боковых линий лицом к защитникам. Игрок подгруппы «А», перемещаясь вдоль линии свободных бросков, получает мяч от игрока №1, продолжает движение вперед и передачей кистью назад отдает мяч игроку №2. То же самое выполняют игроки колонны «Б» (рис.13)

3. То же, что и упражнение 2, но между двумя игроками №1 и №2 располагается еще один, который мешает выполнить точную передачу.

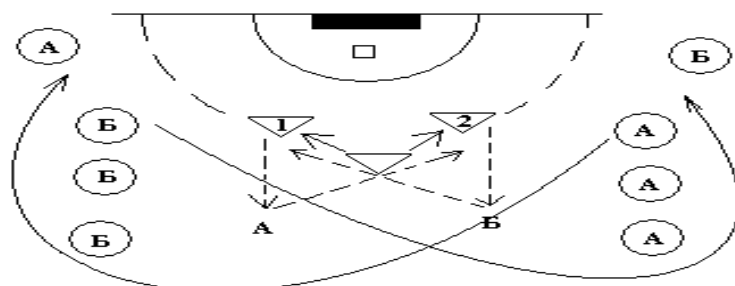


Рис. 13 Групповые действия со сменой угловых игроков

4. Игроки находятся в пяти колоннах. Передача мяча по «звездочке» двумя мячами:

- а) смена игроков в своих колоннах;
- б) по кругу влево или вправо;
- в) в сторону передачи мяча.

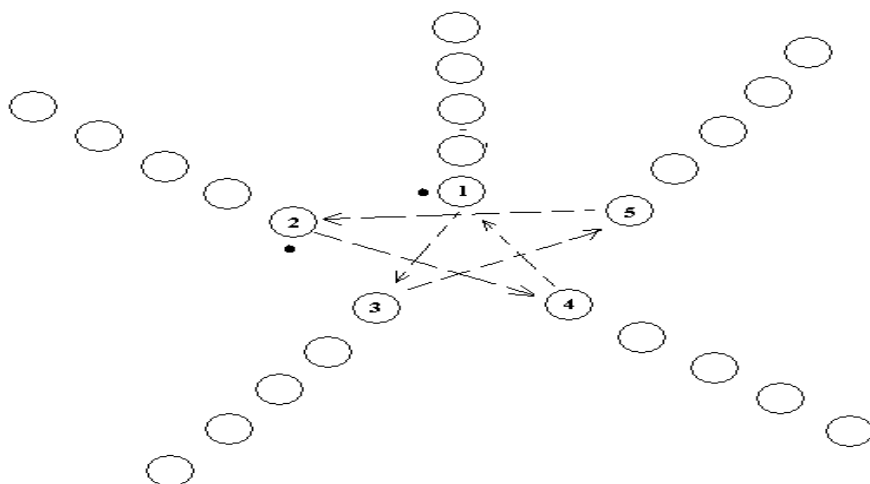


Рис. 14 Передача мяча по «звездочке» двумя мячами

Применение броска: Обучение тактике броска ведется в такой последовательности:

1) обыгрывание в единоборстве вратаря, где нападающий должен использовать наиболее уязвимые места в защите вратаря (над головой, углы ворот, на уровне таза) с определенных игровых позиций (с полусреднего, с угла, с линии);

2. Обыгрывание в единоборстве с защитником использовать различные варианты броска (с наклоном туловища, сбоку, снизу) и маскировать свои действия обманными движениями (показ сверху – бросок снизу) и т.д.

Сначала броски производят в пустые ворота с задачей обыграть противника, далее броски по мишеням, в которые надо попасть, обыгрывая защитника.

3. Обыгрывание одновременно вратаря и защитника. Броски производятся с обыгрыванием защитника в ворота, которые защищает вратарь.

Рекомендуемые упражнения:

1. Защитник располагается против нападающих. Все нападающие владеют мячами. По сигналу тренера нападающие выполняют бросок в ворота в заранее обусловленное место. Защитник блокирует броски.

2. Два защитника располагаются перед стойками. Нападающие в двух колоннах располагаются на 11-12м. В середине площадки стоит тренер, рядом лежат мячи. Нападающий выполняет встречную передачу в движении, после передачи уходят в конец противоположной колонны. Защитник должен сделать выход до 10м. Если защитник не успел, нападающий делает бросок по воротам. В этом случае тренер должен вовремя передать запасной мяч нападающему, чтобы поддержать высокий темп упражнения. Защитник, возвращаясь к бм, должен обежать стойку.

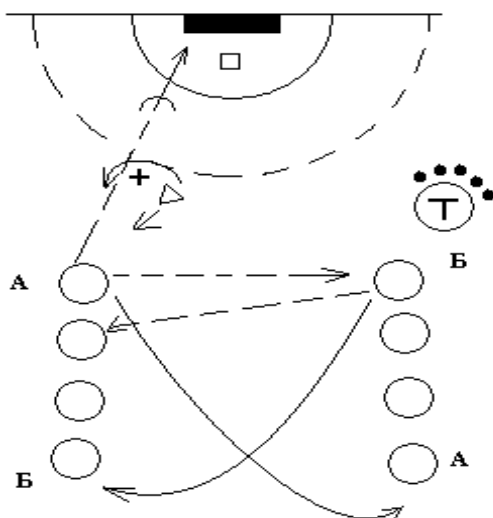


Рис. 15 Броски по воротам с защитником поточным методом

Применение финтов.

Финты – это обманные движения, где первое движение - ложное, следующее – истинное. Финты можно применять с мячом и без мяча. Без мяча игрок применяет финт перемещением, чтобы открыться для приема мяча. С мячом применяются финты передачей (показать передачу в одну сторону – отдать в другую); броском (показ броска вверх – бросок вниз и т.д.); перемещением (показ в одну сторону – уход в другую).

Обучение финтам проводят в упражнениях, предусматривающих единоборство. Сначала обучение идет с обыгрыванием пассивного защитника, далее можно включать в упражнение активного защитника, чтобы выбор действия нападающего диктовался его поведением. Совершенствование финтов продолжается в групповых взаимодействиях. При этом упражнения надо подбирать так, чтобы гандболист мог применить финт в различных ситуациях. Например: 1) нападающий владеет мячом, применив финт, уходит от защитника и делает бросок в ворота. 2) нападающий не владеет мячом, применив финт, делает уход, получает мяч и производит бросок.

б) групповые действия

Упражнение для изучения параллельного взаимодействия: занимающиеся расположены в колонну по одному на расстоянии 15-20м от

ворот. Впереди справа и слева находятся два игрока на расстоянии 2 и 5 м от колонны. Первый в колонне поочередно передает мяч впереди стоящим, ловит и производит бросок, далее вводится пассивный, а затем активный защитник, которого он должен обыграть финтом, прежде чем поймает мяч. Скрестное взаимодействие изучается в поточном упражнении. Игроки построены в три колонны. Игроки из левой колонны получают мяч от игрока из центральной колонны и отдают передачу в правую колонну. Все игроки приходят в ту колонну, куда передают мяч.

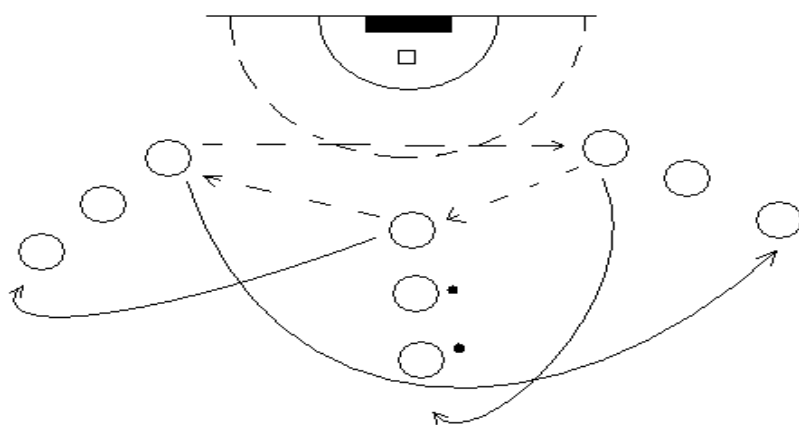


Рис 16 Скрестное взаимодействие в тройках

Упражнение для обучения заслонам:

Тренер становится в центре взаимодействия. Он становится защитником. Игроки из левой колонны отдают мяч в правую и ставят заслон тренеру. Игроки правой колонны после финта проходят мимо заслоняющего игрока и бросают по воротам.

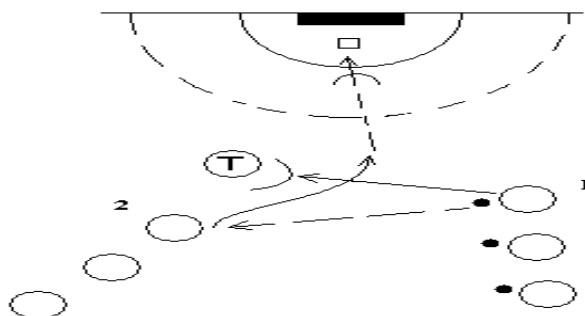


Рис.17 броски в ворота после заслона с сопровождением

в) Командные действия в нападении.

Командные действия делятся на два вида: быстрый прорыв и позиционное нападение.

Быстрый прорыв – это вид командных действий против разрозненных защитников. Возможен при перехвате мяча, быстром вводе мяча вратарем, игроком.

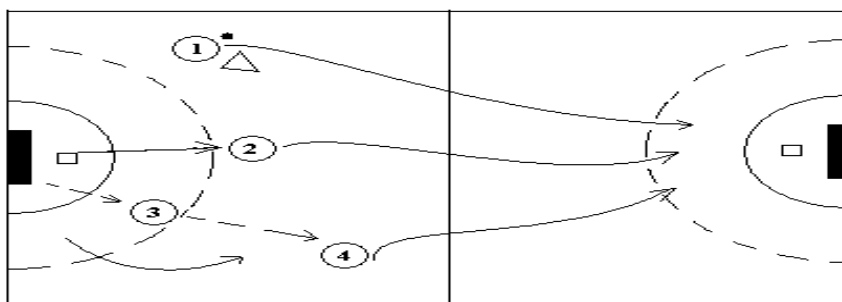


Рис. 18 Быстрый отрыв после передачи от вратаря, от партнера

Быстрый прорыв, организованный вратарем. Позиционное нападение – это вид командных действий против организованной защиты. Различают две системы нападения: 4:2; 3:3.

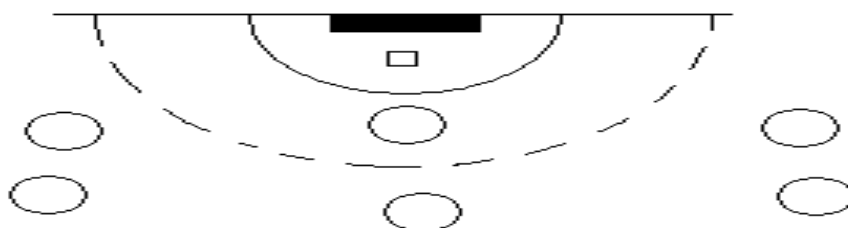


Рис. 19 Система игры 3:3

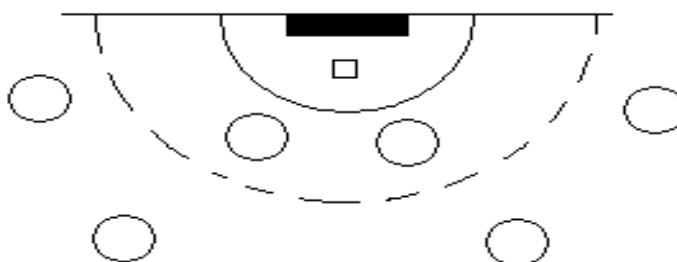


Рис. 20 Система игры 4:2

При обучении позиционному нападению занимающиеся усваивают понятия о расстановке игроков на площадке, о функциях разыгрывающих, линейных, полусредних, угловых. На основе групповых взаимодействий разрабатывается отдельные комбинации для определенных исполнителей. Причем сначала гандболистов знакомят со всей схемой комбинаций, затем уточняют отдельные звенья и снова сводят воедино всех игроков.

При составлении комбинаций тренер должен опираться на знание принципов командных действий: 1) принцип создания численного преимущества; 2) принцип разнообразия действий; 3) принцип соблюдения игровой дисциплины; 4) принцип взаимопомощи.

Обучение быстрому прорыву начинается с освоения отрыва. Сначала гандболисты выполняют упражнения без сопротивления, осваивая взаимодействие с партнером и вратарем. Далее в упражнение вводится противник.

Например: две команды ведут игру на одной стороне поля. Игроки команды нападения по сигналу тренера отдают мяч вратарю и убегают в защиту. Вратарь ищет для передачи партнеров, убегающих в отрыв. Получив от вратаря передачу, они передачами проходят всю площадку, стремясь забить мяч в ворота, пока защитники не заняли свои места. Примерная комбинация при позиционном нападении: игрок под 7 передает мяч игроку 8, который, овладев мячом, быстро подвигается по диагонали вправо вперед к воротам. В этот момент игрок 6 перемещается влево вперед и пропускает игрока 8 (крестное передвижение), получает от него мяч и движется к воротам. Игроки 7 и 4 отсекают защитников. Игрок 6, исходя из ситуации, либо бьет сам, либо передает мяч игрокам 4 и 7.

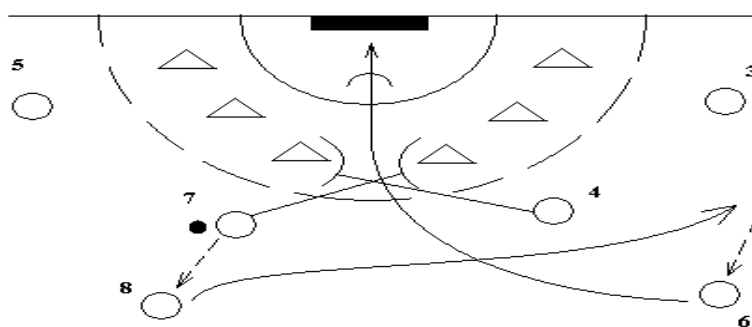


Рис. 21 Быстрый прорыв после скрестного перемещения

Методика обучения тактики защиты.

Индивидуальные действия.

Применяя блокирование, защитник должен уметь: 1) отличить истинный бросок от финта броском, 2) определить способ броска, 3) занять правильную позицию перед нападающим, для решения этих задач необходимо подбирать упражнения, в которых защитник должен реагировать на броски различными способами (сверху, сбоку, снизу), с различного расстояния до защитника, с применением различных замахов. Сначала выбор направления полета ограничен определенным заданием нападающему, а затем защитнику приходится применять блокирование мяча после произвольных бросков нападающего. Кроме того, надо учитывать индивидуальные особенности броска нападающего.

Опека игрока с мячом и без мяча – это индивидуальные действия защитника, направленные на то, чтобы помешать опекаемому выбрать удобную позицию для получения мяча, а также чтобы произвести бросок по воротам. Для этого он пользуется такими техническими приемами, как перехват, выход, блокирование, финты (перемещением, блокированием).

Обучение индивидуальным тактическим действиям начинается с изучением техники защиты. Причем при объяснении особое внимание нужно уделить выбору места относительно нападающего, моменту начала действия. Обучение всегда должно проходить в единоборстве с нападающим, которому даются определенные задачи.

Рекомендуемые упражнения:

1. Нападающие перемещаются вдаль линии свободных бросков и имитируют броски в ворота в прыжке. Защитник чередует выполнение блокирования с выходом вперед с целью опеки.

2. Игроки в стойке защитника перемещаются вдаль шестиметровой линии, на линии свободных бросков лежат 5-6 мячей. Игроки, выполняя выход вперед, касаются мяча и возвращаются назад.

3. Нападающий с мячом имитирует броски мяча в ворота. Один из двух защитников выходит вперед и плотно опекает, второй занимает его место и выполняет блокирование. Защитники меняются функциями.

4. Встречная передача мяча, построение в две или в четыре колонны. Выполнив встречную передачу, игрок выполняет функцию защитника и в дальнейшем перемещаются во встречную колонну.

5. Игроки располагаются в трех колоннах. Игроки колонны I владеют мячом. Игрок колонны I передает мяч игроку колонны II и становится замыкающим в этой колонне. Игрок колонны II, получив мяч, выполняет прямую атаку с мячом и делает бросок в ворота, после чего занимает место замыкающего в колонне III. Игрок колонны III занимает позицию нейтрального защитника и блокирует мяч в момент броска, после чего занимает место замыкающего в колонне I.

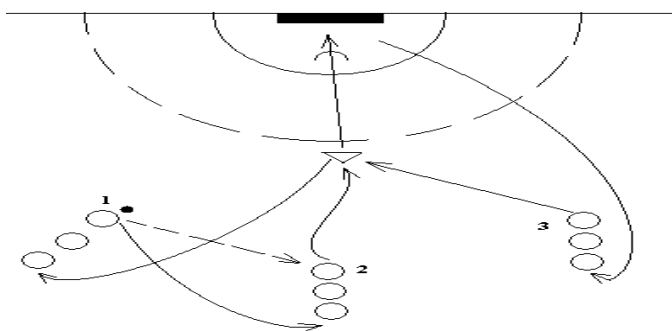


Рис. 22 броски по воротам после скрестного взаимодействия

6. Нападающие располагаются в двух колоннах, напротив колонны II – защитник. Нападающие колонны II передают мяч направляющему колонны I, который быстро перемещается вдоль линии свободных бросков. Получив мяч, игрок выполняет обводку защитника в любую сторону и бросает мяч в ворота. Защитник стремится не пропустить игрока. Упражнение выполняется справа и слева от ворот (рис.23).

7. Упражнение выполняется в парах. Нападающий выполняет ведение мяча. Защитник располагается на расстоянии 2-3 м от нападающего и, используя быстрые выходы вперед, старается выбить мяч у нападающего.

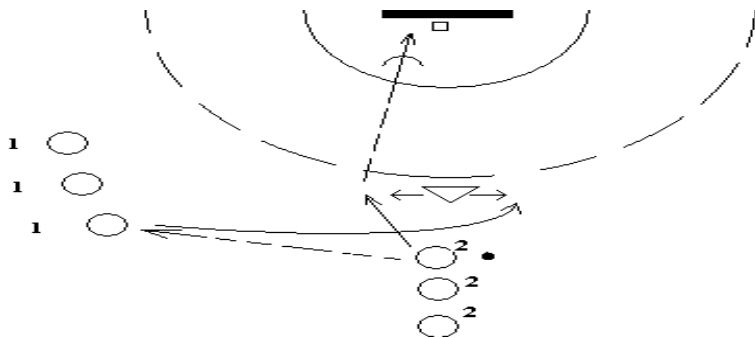


Рис. 23

8. Встречная передача мяча. В момент получения мяча игроком под номером 1 его партнер под номером 2 старается выполнить рывок сзади и перехватить мяч.

9. Защитник располагается против нападающих. Все нападающие владеют мячами. По сигналу тренера нападающие выполняют броски в ворота. Защитник старается выполнить блок.

10. То же, что и упр.9. После выполнения броска мяча в ворота защитник и нападающий вступают в единоборство за отскочивший мяч.

Групповые действия:

Групповые действия в защите – это подстраховка, переключение, проскальзывание.

Подстраховка – это вид групповых действий, при котором каждый защитник постоянно готов помочь своему партнеру. Применяется при опеке и блокировании.

Переключение – это вид групповых действий, при которых защитники меняются своими подопечными. Переключение можно осуществить при встречном и крестном движении нападающих. Оно осуществляется в момент, когда нападающие поравняются друг с другом.

Проскальзывание – это вид групповых действий, позволяющих защитникам избегать заслонов и столкновений между собой при опеке. Применяется чаще в личной и смешанной защите. Применяя проскальзывание, необходимо давать преимущество прохода:

- 1) партнеру, опекающему игрока с мячом;
- 2) партнеру, движущемуся в направлении мяча;
- 3) игроку, опекающему лично.

Обучение групповым тактическим действиям защиты начинают вместе с изучением групповых действий нападения.

Все обучение строится на противодействии нападающим. Когда нужно уточнить какое-либо групповое действие защиты, необходимо чтобы нападающие выполняли только то действие, которое вынуждает защитников применить конкретный контрприем. Для изучения, например, переключения нападающие могут выполнить заслон, скрестное взаимодействие; для подстраховки – параллельные действия; для проскальзывания – личная опека. Начинают обучение с совместного действия двух игроков, а затем трех и более.

Рекомендуемые упражнения:

1. Построение защитников 4:0. Нападающие находятся слева в углу площадки, у каждого мяч. Нападающие перемещаются вдоль линии свободных бросков. Защитники поочередно встречают нападающего, плотно опекают его и «передают» своему партнеру.

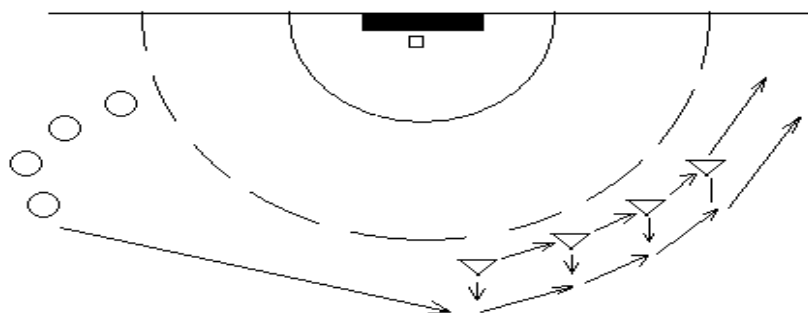


Рис. 24 Групповые взаимодействия в защите (переключение)

2. Построение защитников 4:0. Нападающие в двух колоннах. Нападающие 1 выполняют прямую атаку без мяча, стремясь препятствовать выходу защитника 1 вперед. Нападающие под номером 2 выполняют прямую атаку с мячами на ворота с последующей имитацией броска. Защитники 1, вступая в единоборство с нападающими без мяча, обходят их и препятствуют выполнению атакующих действий игроков с мячом.

3. Игроки располагаются в три шеренги и поочередно активно выполняют функции защитников и нападающих.

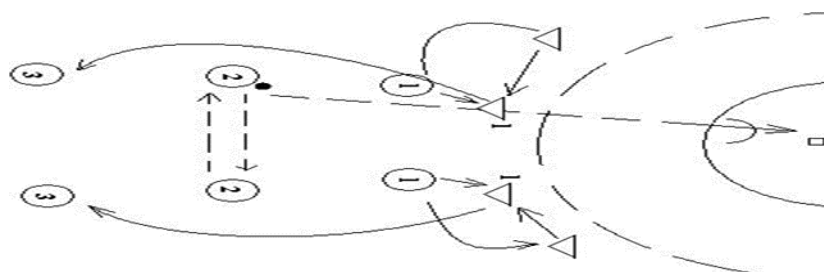


Рис.25 Броски по воротам в парах с обыгрыванием защитника

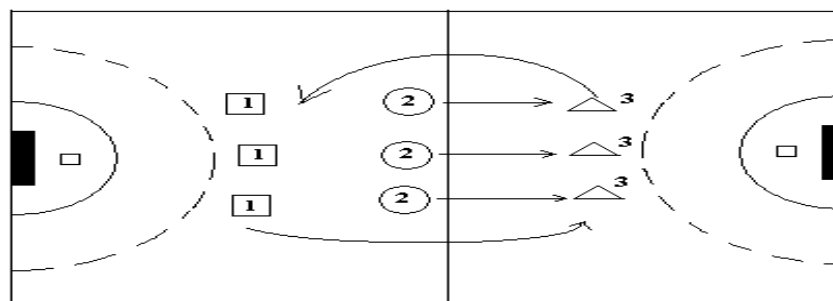


Рис.26 Командные действия (игра тройками)

4. Четыре защитника противодействуют шести нападающим, которые стремятся забросить мяч в ворота.

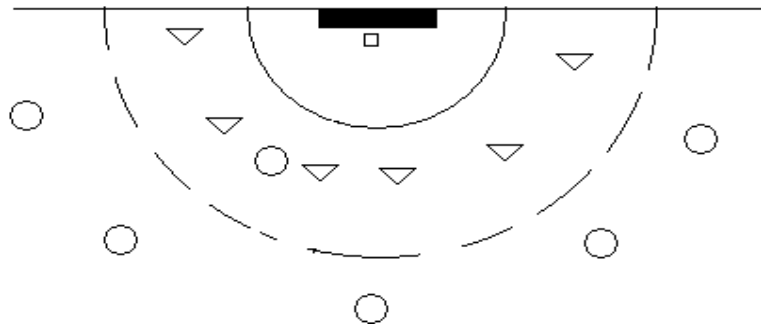


Рис. 28 Система защиты 6:0

Если нападающий делает атаку на ворота, то находящийся напротив него защитник выходит и опекает его, стараясь блокировать выбить мяч. Партнеры слева и справа подстраховывают его.

Система защиты 5:1. Пять защитников располагаются у 6-тиметровой линии, а один на 9-ти метровой. Его задача препятствовать свободному разыгрыванию мяча в центре. Остальные партнеры действуют по принципу 6:0 без выхода.

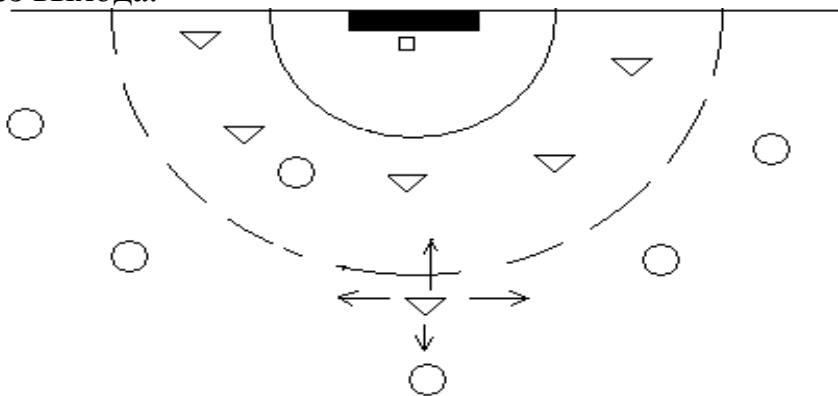


Рис. 29 Система защиты 5:1

Система защиты 4:2. Четыре защитника располагаются вдоль 6м, а два – впереди на 9м. Их задача препятствовать броскам с дальней дистанции и прорывами через центр.

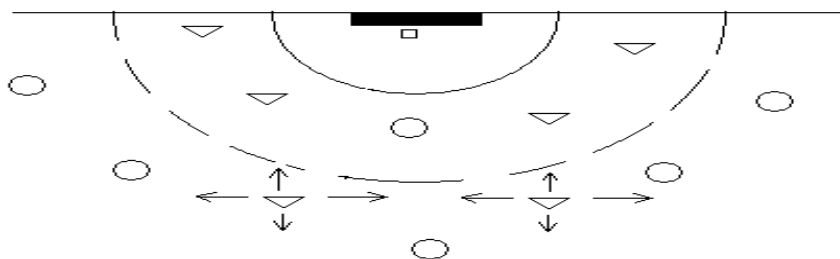


Рис. 30 Система защиты 4:2

Эта система защиты применяется против команды, где есть два сильных, с хорошими бросками, но не очень подвижных бомбардира.

Система защиты 3:3. Эта система состоит из двух линий, по три игрока в каждой. Одна тройка располагается у 6м, другая – у 9м. Задача игроков – предотвращение бросков с центра и полусредних. Крайние защитники подстраховывают центр, поэтому эта защита наиболее уязвима с флангов.

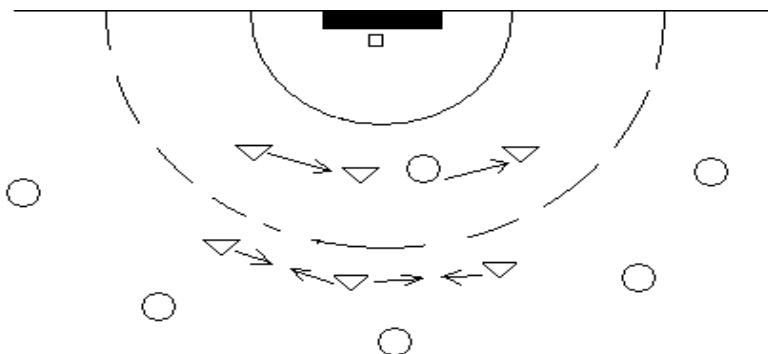


Рис. 31 Система защиты 3:3

Смешанная защита— это вид командных действий, при которых часть игроков осуществляет функции зонной защиты, а часть опекает нападающих лично. Применение этой системы защиты необходимо для того, чтобы выключить из игры наиболее опасных нападающих.

Существуют системы 5+1; 4+2.

В первой 5 защитников играют зонную защиту; 1 защитник опекает лично. Для успешного применения смешанной системы защиты необходимо: 1) иметь опытных защитников для персональной опеки; 2) иметь игроков, всячески помогающих персональному опекуну и при необходимости переключиться на опасного нападающего.

Обучение командным действиям в защите начинают с ознакомления с расстановкой игроков на площадке и основными задачами игроков различного амплуа в различных системах защиты. Совершенствование командных защитных действий нужно вести в соответствии с принципами, которые приемлемы для всех видов и способов защиты:

- 1) Принцип замещения;
- 2) принцип создания численного преимущества;
- 3) принцип противохода;

4) принцип пресечения передачи. Сыгранность обороны, её агрессивность будут зависеть от того, насколько грамотно гандболисты смогут осуществить в конкретной борьбе с противником соблюдение этих принципов.

Руководствуясь ими, можно оценить правильность действий защитников в той или иной ситуации, анализируя выбор их позиции.

Это облегчает задачу исправления ошибок, выявление слабых сторон обороны, а, главное, своевременная теоретическая и практическая проработка конкретных вариантов поможет быстро ликвидировать недостатки.

Методика обучения тактике игры вратаря.

Индивидуальные действия.

Успешность игры вратаря в защите нередко определяется тем, насколько рационально он выберет способ задержания мяча, в зависимости от того, в какой угол ворот летит мяч.

Выбор позиции вратарем также во многом решает исход его поединка с нападающим. Не менее важен выбор позиции в площади вратаря. Вратарь может выйти вперед, чтобы уменьшить угол броска. Трудность этого

тактического действия заключается в определении момента выхода, иначе последует бросок с навесной траекторией и вратарь проигрывает единоборство.

Для определения возможного направления полета мяча вратарю следует учитывать:

- 1) с какого расстояния выполняется бросок;
- 2) каким способом выполняется бросок;
- 3) расположение и действия партнеров-защитников;
- 4) особенности броска нападающего.

Нельзя оставлять без внимания и выбор позиции вратарем в поле. Во время нападения своей команды вратарь должен занять позицию напротив своих ворот на расстоянии 9-10 м, чтобы препятствовать «отрыву» при контратаке противника.

Вратарь также использует финты – действия вратаря, направленные на то, чтобы вызвать нападающего на бросок в желаемую часть ворот желаемым способом.

Различают финты выбором позиции (смещение в любую сторону ворот); финты стойкой (опустить руки, широко расставить ноги и т.д.), финты перемещением (сделать рывок вперед, имитируя выход и т.д.)

Вратарю необходимо:

- 1) применять разнообразные финты;
- 2) выполнять финты быстро;
- 3) выполнять финты естественно.

Командные действия:

В игре вратарь должен руководить защитниками, но не все время, а эпизодически подсказывать, давая словесные указания.

При розыгрышах 9-тиметровых бросков вратарь руководит постановкой стенки, и при бросках с блокированием «держит» дальний угол, а «стенка» - ближний.

Вратарь – первое звено в цепи организации контратаки. Куда бы за пределы площадки ни отскочил мяч, вратарь должен быстро его подобрать и из своей зоны ввести в игру либо длинной передачей игроку в «отрыв», либо ближнему из партнеров.

Когда команда нападает, вратарь может принять участие в розыгрыше мяча как полевой игрок.

К обучению тактике вратаря приступают тогда, когда игрок получит понятие об основных способах задержания мяча вне ворот.

Начинают обучение с выбора способа задержания мяча при различных уровнях полета мяча. Для отработки тактики применения приемов игры используют специальный щит (размером с ворота), на котором крупно написаны цифры в квадратах. Вратарь становится лицом к щиту на расстоянии 2-3м.

Тренер, стоя у него за спиной, называет цифры, а вратарь, отыскав нужный квадрат на щите, выполняет прием, ориентируясь на названный квадрат (предполагается, что мяч летит из этого квадрата).

Постепенно темп упражнения убыстряется, далее можно давать ему задания на задержание мячей, летящих один за другим.

Чтобы постепенно подводить вратаря к правильному реагированию на мяч, можно поставить его за натянутую сетку и в нее бросать мяч. Это снимает у вратаря страх перед летящим мячом.

Далее будущий вратарь становится в ворота. Тренер набрасывает мячи в разные углы, на разной высоте, следит за правильностью выбора способа отражения мяча.

Выбору позиции в воротах начинают обучать вместе с перемещениями по дуге. Можно использовать следующее приспособление: концы шнура длиной 15м привязать к основанию штанг ворот.

Тренер берет шнур за середину и, держа его в руке, перемещается вдоль зоны вратаря. Передвигаясь по дуге в воротах (нарисовать дугу мячом), вратарь должен занять место на воображаемой биссектрисе угла, образованного шнуром (тренер на вершине угла).

Несколько игроков, расположившись по дуге на линии свободных бросков, последовательно передают мяч друг другу, а вратарь, сохраняя стойку готовности, непрерывно старается занять место на линии атаки каждого, не удаляясь от ворот не более 1м.

Если один нападающий имитирует бросок в ворота, вратарь делает навстречу ему один шаг, а затем возвращается на исходную позицию.

Приступать к обучению финтам нужно тогда, когда выполнение приемов игры будет достаточно освоено и выбор позиции не будет представлять больших трудностей.

Обучают сначала финтам при выполнении штрафных бросков, а затем уже можно пробовать их в процессе непосредственной атаки с «игры».

Тактика согласованных действий с защитой и нападением вырабатывается в процессе совместной тренировки.

Рекомендуемые упражнения:

1. Три игрока с мячами на расстоянии 16-17 м широким фронтом движутся в сторону ворот, выполняют замах для броска мяча, но бросок выполняет только один игрок. Вратарь занимает исходное положение в воротах, следит за всеми игроками и отражает мяч.

2. Вратарь занимает исходное положение в воротах спиной в поле. Игрок находится на расстоянии 6м. Выполняя бросок мяча в ворота, игрок подает сигнал вратарю в момент отделения мяча от руки. По сигналу вратарь поворачивается лицом к игроку и отражает мяч.

3. Группа игроков, с мячами расположившись по одному в семи зонах, выполняют поочередно серию бросков с расстояния 6м в верхнюю, среднюю, нижнюю части ворот. (рис.32)

4. То же, только броски выполняются в разной последовательности (рис.33)

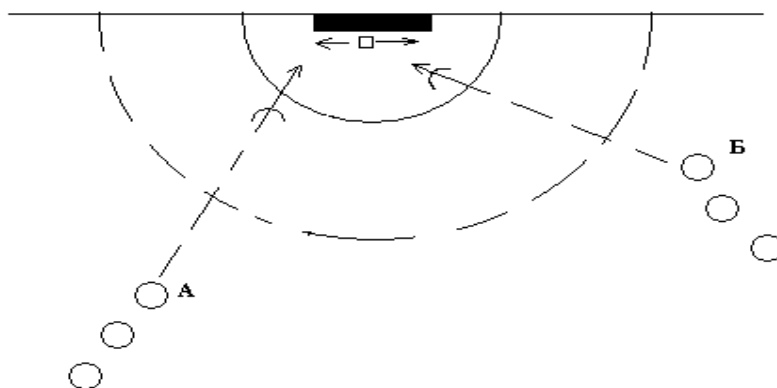


Рис. 32 Броски с разных позиций поочередно в разные углы ворот

5. Игроки располагаются в двух колоннах лицом друг к другу. Вратарь у линии своей площадки, в центре. Игрок №4 передает мяч вратарю и выполняет бросок в ворота. В момент ловли мяча игроком 4, игрок под номером 7 начинает упражнение.

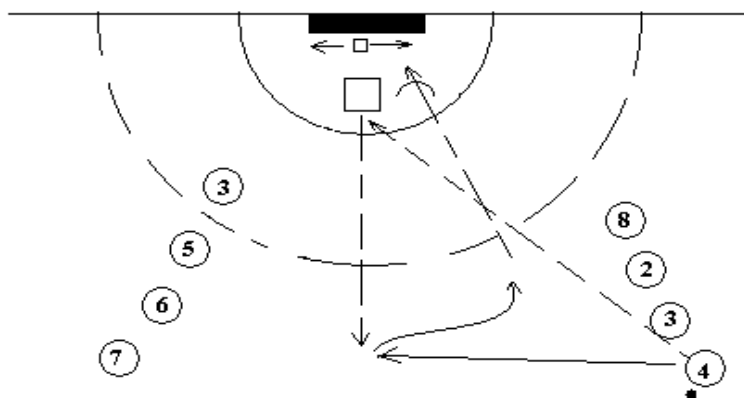


Рис. 33 Броски по воротам справа и слева от вратаря.

6. Между двумя стойками на высоте 30-50 см натянута резина. Вратарь перепрыгивает через резину толчком двух или одной ноги. В момент приземления вратаря игрок поочередно выполняет два броска влево вверх и вправо вверх. Вратарь задерживает мячи.

7. Вратарь занимает исходное положение в воротах. Игрок бросает мяч в стенку мимо ворот. Задача вратаря как можно быстрее подобрать мяч и отдать пас игроку в «отрыв»;

8. Из исходного положения, лежа на спине, на полу вратарь делает перекат на живот без помощи рук. Игрок с двумя мячами на расстоянии 2-3 м от вратаря делает последовательно два броска вниз, которые вратарь отражает лежа на животе.

9. Вратарь занимает позицию в воротах, находясь в полном приседе. Игроки выполняют серию бросков вниз. Вратарь задерживает мячи ногами за счет выпадов в сторону.

10. Одна группа игроков (Б) располагается на позиции левого полусреднего на расстоянии 10-11 м от ворот, другая группа (А) – на позиции правого полусреднего на расстоянии 6м. Игроки группы Б выполняют броски с максимальным усилием с 9м. Игроки группы А бросают мяч в ворота с 6м в падении. Броски игроков групп Б и А осуществляются поочередно. Вратарь

должен успеть отбить мяч у игрока группы Б и, сместившись, среагировать на бросок игрока группы А.

Методы тактической подготовки

В процессе подготовки гандболиста применяются три метода организации упражнения: **регламентирования, импровизации и моделирования.**

Метод регламентирования включает в себе строгую последовательность действий игроков. Этим методом пользуются при разучивании новых взаимодействий, при совершенствовании комбинаций с определённой концовкой для определённого игрока. При разучивании тактического действия важно добиться определённой последовательности включения в действие всех его исполнителей. Для этого гандболисты из определённой начальной расстановки отрабатывают взаимоперемещения по схеме действий. Далее вводится противник, и упражнение выполняется с постепенно усиливающимся сопротивлением до тех пор, пока не будут уточнены и усвоены все детали действия. Когда стандартная схема взаимодействия усвоена, делают некоторые уточнения и поправки на неожиданное поведение защитников, конкретизируя возможные варианты завершения атаки.

В тактических упражнениях для нападающих, организованных методом регламентирования, уточняются: исходное положение игроков; последовательность включения в действие; способы, расстояния и скорость перемещения; способы, количество и скорость передачи мяча; расстояния между партнёрами; расстояние до игроков противника; возможные варианты завершения атаки.

В упражнениях защитников уточняются: исходное положение игроков; последовательность включения в действие; направление перемещения; занимаемая позиция относительно игроков противника; варианты подстраховки.

Упражнения, построенные таким методом, чётко конкретизируют действия игроков, заставляют их добиваться цели кратчайшим путём, приучают к игровой дисциплине, когда все действуют по единому плану.

Метод импровизации включает в себе свободный выбор действий каждым игроком команды. Естественно, свобода эта ограничивается знанием общих правил взаимодействия. Применение этого метода развивает фантазию, инициативу игроков. В упражнениях, организованных методом импровизации, рождаются новые комбинации, игроки могут раскрыть в себе новые возможности. Неожиданный ход действия игрока партнёры могут не понять, а следовательно и не поддержать. Поэтому эти упражнения заставляют гандболистов предельно концентрировать внимание, быстро оценивать незнакомую ситуацию и принимать решение о дальнейших действиях. Метод импровизации развивает высокую активность, внимательность, ориентировку, способность к прогнозированию ситуаций. Однако он доступен спортсменам с игровым интеллектом и достаточным уровнем технической подготовленности.

Метод моделирования включает в себе создание условий предполагаемого соревнования. Моделированию подвергается действие ведущего игрока или всей команды соперника, действия своей команды в численном меньшинстве или большинство. Моделируя ведущего или опасного какими-либо действиями игрока команды противника, тренер даёт задание одному из гандболистов изображать по возможности игру этого спортсмена или сам выполняет его функцию. Вся команда, действуя против «модельного» игрока, должна чётко знать особенности его опасных ходов и утрированно реагировать на них. Естественно, это будет создавать трудности для партнёров, но зато создание тревожных ситуаций в тренировке исключит их неожиданность во время финальной игры.

Моделировать можно действия нападающего и защитника. Например, один из нападающих изображает бомбардира, владеющего дальним броском с 10-12 метров. В зависимости от того, на какой позиции находится этот игрок, защитники уточняют свои действия. Или наоборот, цепкий защитник ни на шаг не отпускает от себя лучшего бомбардира команды противника.

Моделированию можно подвергнуть всю систему игры команды противника как в нападении, так и в защите. Выбор вариантов преодоления той или иной системы игры на тренировке нацелит игроков на предстоящую встречу, придаст уверенности в выборе средств игры, поможет быстро и рационально организовать свои действия на соревнованиях.

Необходимым условием для моделирования должно быть наличие исходных и конечных данных в модели. Причём модели упражнений могут быть двух вариантов:

Первый – модель предполагает наличие готовой схемы действий, т.е. всего пути развития от исходного до конечного. В таком случае готовую схему необходимо подвести под конкретных исполнителей, под конкретную позицию выполнения действия. Как правило, такую модель представляют ситуации наиболее часто встречающиеся в реальной игровой обстановке.

Например, если опекают персонально, то рационально применить заслон. Это групповое взаимодействие гандболистам знакомо, и остаётся только уточнить с кем из партнёрам опекаемый будет его выполнять

Второй – в модели известны только исходные и конечные данные, но полностью отсутствует сведения о функционировании этой модели. В данном упражнении пойдёт поиск нескольких вариантов действий от исходного положения до конечной цели.

Например, персонально опекают двух игроков в нападения. В таком случае возможно применение различного рода групповых взаимодействий: заслона, скрестного внешнего и внутреннего взаимодействия, а также скрытого ухода от опекуна.

Самым важным в применении метода моделирования в тактической подготовке гандболиста является учёт временных параметров действий, которые присущи непосредственно соревновательной деятельности.

Учёными под руководством профессора Латышкевича Л.А. выделены три темпа взаимодействий: быстрый (с чередованием передачи мяча от

игрока к игроку менее 1,5 с), умеренный (с чередованием 1,5-2с) и медленный (более 2с).

Замечено, что чем выше темп игры, тем лучше её результативность. При быстром темпе результативность атак оказалась в диапазоне 40%, при умеренном – 18%, а при медленном всего 12%.

Длительность результативной атаки в гандболе в среднем равна 27,9 с, а нерезультативной 2,1 с. Длина цепи последовательных действий высоко коррелирует с быстрым ($r=0.865$) и умеренным ($r=0.625$) темпом. А при медленном длина комбинаций на результативность не влияет ($r=0.214$). Следовательно, разыгрывание длинных комбинаций в медленном темпе – это пустая трата времени на тренировке.

Важным при моделировании является так называемая непрерывность атакующих действий, т.е. отношение количества игроков, получающих мяч в движении, к общему количеству принимающих участие во взаимодействии. Этот показатель оказывает значительное влияние на результативность при всех трёх темпах атаки..

Это значит, что необходимо составлять динамические модели комбинаций, где каждый игрок своим действием представляет угрозу для взятия ворот противника или определённым перемещением или определённым финтом.

При моделировании защитных действий перемещения игроков необходимо совершенствовать с учётом наиболее результативного темпа нападающих.

Задания для дополнительного изучения к разделу «Тактика»

1. Дать определение и классификацию тактики в гандболе.
2. Провести опрос или анкетирование тренеров СДЮШОР и определить основные тенденции развития тактики в гандболе.
3. Описать методику обучения тактическим действиям. Последовательность обучения тактике бросков в гандболе.
4. Изобразите графически групповые тактические действия в нападении и защите (заслон с сопровождением и переключение)
5. Раскройте функциональные обязанности игроков различного амплуа.
6. Перечислить системы игры в нападении, показать сильные и слабые стороны, изобразить графически.
7. Перечислить системы зонной игры в защите, сильные и слабые стороны, изобразить графически.
8. Перечислить методы тактической подготовки их применение по возрастам.
9. Как осуществляется тактическая установка на конкретную игру (установка, разборка игры и т.д.)
10. Как подвижные игры можно применить для обучения тактики игры. Описать 2 подвижные игры для обучения групповых действий в гандбол.
11. Составить план-конспект учебно-тренировочного занятия по гандболу с задачей обучения какому-либо тактическому действию.
12. Провести наблюдение за игрой по гандболу и составить отчет по следующим параметрам: состав команды (по игровым амплуа), системы

игры, применяемые в защите и нападении, тактические приемы, применяемые вратарем, целесообразность взятых тайм-аутов, количество ошибок в нападении и защите (потери, результативность и т.д.)

**НОМЕРА И ПРИМЕРНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ НЕДЕЛЬНЫХ МИКРОЦИКЛОВ
В ГРУППАХ БАЗОВОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ
1,2,3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Общеподготовительные: 1-11, 20-25, 32-34, 41-42.

Направленность занятий и микроцикле:

1-й день - 2 часа - технико-тактическая подготовка
2-й день - 1 час - физическая подготовка
3-й день - 2 часа - технико-тактическая под
4-й день - отдых
5-й день - 2 часа - физическая подготовка
6-й день - 2 часа - игровая подготовка
7-й день - отдых

Специально подготовительные: 12-16, 26-28, 35-37.

Направленность занятий в микроциклах:

1-й день - 2 часа - технико-тактическая подготовка
2-й день - 1 час - физическая подготовка
3-й день - 2 часа - игровая подготовка
4-й день - отдых
5-й день - 2 часа - технико-тактическая подготовки
6-й день - 2 часа - игровая подготовка
7-й день - отдых

Предсоревновательные: 17 и 18, 29 и 30, 38 и 39

Направленность занятий в микроциклах:

1-й день - 2 часа - технико-тактическая подготовка
2-й день - 2 часа - технико-тактическая подготовки
3-й день - 1 час - игровая подготовка
4-й день - отдых
5-й день - 2 часа - технико-тактическая подготовка
6-й день - 2 часа - игровая подготовка
7-й день - отдых

Соревновательные: 19, 31, 40

В соревновательном микроцикле проводятся 3-4 игры с восстановительными занятиями.

**НЕДЕЛЬНЫЕ МИКРОЦИКЛЫ В ГРУППАХ
БАЗОВОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ ЧЕТВЁРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Общеподготовительные микроциклы: 1-9, 20-25, 32-34, 41-46

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день** - технико-тактическая подготовка (2,5 часа)
- 2-й день** - физическая подготовка (2 часа)
- 3-й день** - технико-тактическая подготовка (2,5 часа)
- 4-й день** - **отдых**
- 5-й день** - физическая подготовка (2,5 часа)
- 6-й день** - игровая подготовка (2,5 часа)
- 7-й день** – **отдых**

Специально подготовительные микроциклы: 10-13, 20-23, 24-27,35-36

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день** - технико-тактическая подготовка (2,5 часа)
- 2-й день** - физическая подготовка (2,5 часа)
- 3-й день** - игровая подготовка (2,5 часа)
- 4-й день** - **отдых**
- 5-й день** - технико-тактическая подготовка (2,5 часа)
- 6-й день** - игровая подготовка (2 часа)
- 7-й день**– **отдых**

Предсоревновательные микроциклы: 14-18, 28-30, 37-39

Направленность занятий в микроцикле:

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

Соревновательные микроциклы: 19, 31, 40

В соревновательном микроцикле проводится 3-4 игры подряд.

НАПРАВЛЕННОСТЬ И НОМЕРА НЕДЕЛЬНЫХ МИКРОЦИКЛОВ ДЛЯ БАЗОВОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Общеподготовительные микроциклы: 1-4, 10-13, 20-25, 32-34, 41-46.

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день:** 1 час - физическая подготовки
1,5 часа - технико-тактическая подготовка
- 2-й день:** 2 часа - физическая подготовка
- 3-й день:** 1,5 час - техническая подготовка
1,5 часа - технико-тактическая подготовка
- 4-й день** – **отдых**
- 5-й день:** 2 часа - физическая подготовка
- 6-й день:** 2,5 часа - игровая подготовка
- 7-й день** - **отдых**

Специально подготовительные микроциклы: 5-6, 14-16, 26-28, 35-37.

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день: **1 час - технико-тактическая подготовка**
- 2 часа - технико-тактическая подготовка**
- 2-й день: **2 часа - физическая подготовка**
- 3-й день: **2 часа - игровая подготовка**
- 4-й день – отдых**
- 5-й день: **1 час - технико-тактическая подготовка**
- 2 часа - технико-тактическая подготовка**
- 6-й день: **2 часа - игровая подготовка**
- 7-й день – отдых**

Предсоревновательные микроциклы: 7-8, 17-18, 29-30, 38-39. *Направленность занятий в микроцикле:*

- 1-й день: **1 час - технико-тактическая подготовка**
- 2 часа технико-тактическая подготовка**
- 2-й день: **2 часа - технико-тактическая подготовка**
- 3-й день: **2,5 часа - игровая подготовка** 4-й день - **отдых**
- 5-й день: **2,5 часа - технико-тактическая подготовка**
- 6-й день: **2 часа - игровая подготовка**
- 7-й день – отдых**

Соревновательные микроциклы: 19,31.40

В соревновательном микроцикле проводятся 3-4 игры.

НАПРАВЛЕННОСТЬ И НОМЕРА НЕДЕЛЬНЫХ МИКРОЦИКЛОВ ДЛЯ ГРУПП БАЗОВОГО УРОВНЯ 6 ГОДА ОБУЧЕНИЯ И УГЛУБЛЁННОГО УРОВНЯ

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

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день.** 1 час - физическая подготовка (совершенствование быстроты и прыгучести)
- 2-й день.** 2 часа - технико-тактическая подготовка
- 3-й день.** 1 час - совершенствование игровой ловкости
- 2 часа - технико-тактическая подготовка
- 4-й день.** 1 час - совершенствование качеств, необходимых для броска
- 2 часа - технико-тактическая подготовка
- 5-й день.** 2 часа – развитие двигательных качеств (тренажёры, плавание)
- 1 час - совершенствование быстроты и прыгучести
- 1 час - технико-тактическая подготовка
- 6-й день.** 2 часа - игровая подготовка
- 7-й день** **отдых**

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

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день.** 1 час - совершенствование прыгучести
2 часа - технико-тактическая подготовка
- 2-й день.** 2 часа - совершенствование ловкости
- 3-й день.** 2 часа - технико-тактическая подготовка
1 час - игровая подготовка.
- 4-й день.** 2 часа - развитие двигательных качеств (тренажеры, плавание)
- 5-й день.** 1 час - совершенствование игровой ловкости
1 час - технико-тактическая подготовка
- 6-й день.** 2 часа - игровая подготовка; - теоретическая подготовка
- 7-й день – отдых**

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

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день.** 1 час – технико-тактическая подготовка
2 часа - технико-тактическая подготовка
- 2-й день.** 2 часа - игровая подготовка
- 3-й день.** 1 час - технико-тактическая подготовка
2 часа - игровая подготовка
- 4-й день.** 2 часа - индивидуальная тренировка
-восстановительные мероприятия
- 5-й день.** 1 час - технико-тактическая подготовка
2 часа - технико-тактическая подготовка
- 6-й день** 2 часа - игровая подготовка; теоретическая подготовка
- 7-й день – отдых**

Соревновательные микроциклы: 9, 19, 31, 42

Проводятся 3 5 календарных игр и восстановительные занятия между ними.
На игру отводится 1,5 часа.

3.4. Методы выявления и отбора одаренных детей

Выявление и отбор одаренных детей осуществляется на основе следующих принципов:

-комплексный характер оценивания разных сторон поведения и деятельности ребенка, позволяющий использовать различные источники информации и охватить как можно более широкий спектр его способностей;

- продолжительность идентификации (развернутое во времени наблюдение за поведением данного ребенка в разных ситуациях);

-анализ его поведения в тех сферах деятельности, которые в максимальной мере соответствуют его склонностям и интересам (включение ребенка в специально организованные предметно-игровые занятия, вовлечение его в различные формы соответствующей предметной деятельности и т.д.);

-использование тренинговых методов, в рамках которых можно организовывать определенные развивающие влияния, снимать типичные для данного ребенка психологические «преграды» и т.п.;

-подключение к оценке одаренного ребенка экспертов: специалистов высшей квалификации в соответствующей предметной области деятельности (психологов, педагогов, тренеров и т.д.);

-оценка признаков одаренности ребенка не только по отношению к актуальному уровню его, но и с учетом динамики ближайшего развития;

-преимущественная опора на валидные методы психодиагностики и спортивного тестирования.

Комплексный подход предполагает использование широкого спектра разнообразных методов:

- различные варианты метода наблюдения за детьми (в условиях школы, во внешкольной деятельности и т.п.);

-спортивно-педагогическое тестирование общей физической подготовленности;

- экспертное оценивание поведения детей учителями;

-проведение психодиагностического исследования с использованием различных психометрических методик.

3.6. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

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

К занятиям и участию в соревнованиях допускаются воспитанники, отнесенные к основной медицинской группе и допущенные врачом к спортивным занятиям; прошедшие инструктаж по мерам безопасности; имеющие соответствующую экипировку: спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий и соревнований.

Во время тренировочных занятий спортсменам следует четко и своевременно выполнять указания и распоряжения тренера; избегать столкновений; соблюдать заданный интервал и дистанцию.

Тренировочные занятия преимущественно должны иметь трехчастную структуру: вводно-подготовительную, основную и заключительную.

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

Основная часть тренировочного занятия, продолжительностью 70-75% общего времени, предназначена для непосредственного решения задач подготовки гандболистов. Ее содержание составляют двигательные задания,

направленные на овладение и совершенствование в выполнении приемов игры, согласованности игровых взаимодействий, а также на воспитание двигательных способностей.

Приоритетными организационными формами данной части тренировочного занятия служат групповой и индивидуальный.

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

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА

4.1. Воспитательная работа

Цель - воспитание гармонично развитой, социально активной, ответственной личности.

Основные задачи:

- формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта,
- культуры и искусства;
- воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- нравственное и эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

В рамках реализуемой предпрофессиональной программы базового уровня сложности предлагаются следующие направления воспитательной работы с обучающимися.

4.2. Профориентационная работа

Цель - формирование системы профессиональной ориентации обучающихся, отвечающей требованиям рынка труда; обеспечение психолого-педагогического сопровождения для профессиональной самореализации личности.

Основные задачи:

- выявление и развитие профессиональных наклонностей и способностей обучающихся;
- формирование мотивации к получению начального и среднего профессионального образования, и выбора профессий;
- формирование знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых государственными потребностями и возможностями обучающегося, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья;

- формирование первоначальных трудовых навыков в рамках практико-ориентированных проектов.

Планирование воспитательной и профориентационной работы в образовательной организации осуществляется в формах: годового планирования, календарного (месяц) и индивидуального плана работы педагога дополнительного образования, тренера-преподавателя.

Воспитательную и профориентационную работу планируют с учетом возраста обучающихся, исходного уровня знаний, реальных кадровых и материально-технических условий организации.

Для оптимизации образовательного процесса, достижения поставленных целей и решения задач необходимо устанавливать конструктивные отношения с родителями (законными представителями) обучающихся.

План воспитательной и профориентационной работы

№ п/п	Содержание работы	Сроки выполнения	Ответственные
1.	Разработка и утверждение Плана воспитательной и профориентационной работы	Сентябрь	Зам.директора по УВР
1. Трудовое воспитание			
1.1.	- Подготовка мест занятий - Ремонт спортивного инвентаря и оборудования - Участие в субботниках на спортивных базах Учреждения	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
2. Нравственное и эстетическое воспитание			
2.1.	Проведение бесед: - на правовую тематику; - о жизни выдающихся спортсменов Тимашевского района, Краснодарского края, России и Мира	В течение учебного года	Зам.директора по УВР Тренеры-преподаватели Методисты.
2.2.	Участие в социально-значимых мероприятиях города, района, Краснодарского края и России.	В течение учебного года	Зам.директора по УВР Тренеры-преподаватели Методисты.
2.3.	Посещение музеев, выставок, соревнований. Просмотры фильмов на патриотическую тематику.		
3. Работа с родителями			
3.1. 3.2.	Индивидуальные беседы с родителями Проведение родительских собраний	По необходимости, не реже 2 раз в год	Тренеры-преподаватели
4. Профориентационная работа			
4.1.	Проведение социологического опроса обучающихся с целью выявления их профессиональных намерений.	Октябрь, май	Тренеры-преподаватели Методисты.

4.2.	Проведение для обучающихся углублённого уровня обучения теоретических занятий по профориентации, рассказывая о профессии учителя физкультуры, тренера-преподавателя, спортивного судьи.	Согласно календарному плану учебной группы	Тренеры-преподаватели
4.3.	Вовлечение обучающихся в тренерско-преподавательскую деятельность в рамках раздела программы «Инструкторская и судейская практика»	Согласно календарному плану учебной группы	Тренеры-преподаватели
4.4.	Организация посещения обучающимися профильных учебных заведений	В течение учебного года по договорённости	Тренеры-преподаватели Методисты
4.5.	Организация встреч обучающихся с выпускниками Учреждения и представителями профильных учебных заведений	В течение учебного года по договорённости	Тренеры-преподаватели Методисты
4.6.	Привлечение обучающихся к проведению соревнований по виду спорта в качестве помощника тренера-преподавателя и судьи	Согласно Плану физкультурно-массовых и спортивных мероприятий	Тренеры-преподаватели Методисты

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

(порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования

Педагогический контроль является неотъемлемой частью эффективного управления подготовкой юных спортсменов на всех этапах становления их мастерства. Под ним понимается система мероприятий, направленных на получение показателей, характеризующих уровень различных сторон подготовленности занимающихся.

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

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

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

Текущий контроль служит для определения содержания ближайших занятий и величины физической нагрузки на них. С его помощью

определяется текущее состояние и уровень подготовленности учащихся. По его результатам в учебный журнал выставляются соответствующие текущие оценки.

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

Итоговый контроль, проводимый в конце учебного года, служит для определения степени реализации поставленных задач, выявления позитивных и негативных сторон реализованного учебно-тренировочного процесса и его составляющих.

Полученные при этом данные являются основой для последующего планирования учебно-тренировочной работы с данным контингентом учащихся. Сопоставление результатов итогового контроля с нормативными данными позволяет объективно оценить степень подготовленности каждого спортсмена.

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

Относительно предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» контроль осуществляется в процессе учебных занятий в форме устного опроса, бесед и дискуссий.

Промежуточная и итоговая аттестации проводятся в целях определения:

- качества реализуемой дополнительной предпрофессиональной программы;
- качества теоретической и практической подготовленности обучающихся;
- уровня знаний, умений и навыков, сформированных у обучающихся на определенном этапе освоения программы.

Программа тестирования относительно предметной области «общая физическая подготовка» базируется на требованиях действующего ВФСК ГТО.

Таблица. Программа контроля относительно предметной области «Общая физическая подготовка»

№ п/п	Двигательные способности	Двигательные задания	
		Мальчики (юноши)	Девочки (девушки)
1	Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)
2	Скоростные	Бег 30 м и 60 м (с)	Бег 30 м и 60 м (с)
3	Координационные	Челночный бег 3x10м(с)	Челночный бег 3x10м (с)
4	К общей	Передвижение (ходьба + бег)	Передвижение (ходьба + бег)

1	Скоростно-силовые	Бросок н/мяча (1кг, 2 кг) двумя из-за головы, сидя (см)
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)
2	Скоростная выносливость	Бег 240 м, 360 м и 480 м (по периметру гандбольной площадки)
3	Координационная выносливость	Челночный бег 50 м и 100м

5.3. Методические указания по выполнению двигательных заданий при проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

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

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

Бег 30 м и 60м (мальчики и девочки; юноши и девушки): упражнение может выполняться с «высокого» или «низкого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией (либо принимают положение «низкого» старта). По команде «Внимание!» - прекращают движения (при «низком» старте принимают соответствующее положение). По команде «Марш!»- начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с. Выполняется две попытки с временным интервалом не менее 5 минут. Регистрируется лучшее время из двух попыток.

Челночный бег 50м (мальчики и девочки): старт с линии ворот. По сигналу спортсмен выполняет ускорение до линии вратарской площади, после касания ее ногой возвращение к месту старта. Затем ускорение до линии свободных бросков и возврат к месту старта. Затем ускорение до центральной линии. Задание считается выполненным при преодолении спортсменом всей дистанции, каждый раз касаясь ногой соответствующей линии. Измерение производится с точностью до 0,1с.

Челночный бег 100м (юноши и девушки): старт с линии ворот. По сигналу спортсмен выполняет ускорение до линии вратарской площади, после касания ее ногой возвращение к линии старта. Ускорение до линии свободных бросков и возврат к линии старта. Ускорение до центральной линии. Возврат к линии старта. Ускорение к линии свободных бросков. Возврат к линии старта. Ускорение к линии вратарской площади. Возврат к линии старта. Задание считается выполненным при преодолении спортсменом всей дистанции, каждый раз касаясь ногой соответствующей линии. Измерение производится с точностью до 0,1с.

Передвижение 1000, 2000 и 3000 м (мальчики и девочки; юноши и девушки): Передвижение на указанные дистанции выполняется с высокого старта по легкоатлетической дорожке стадиона. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией и прекращают все движения. По команде «Марш!» участники начинают забег, который проводится по общей дорожке. Во время забега запрещено заступание за «бровку». Результат фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с.

Наклон вперед, стоя (мальчики и девочки; юноши и девушки): на скамейке, стуле (или другой опорной поверхности не ниже 20-30см) закреплена линейка, при этом нулевая отметка совмещена с местом опоры (как показано на рисунке 26). Учащийся становится у края опоры в положение пятки вместе, носки врозь и выполняет наклон вперед с выпрямленными в коленях ногами, стараясь коснуться линейки как можно ниже с фиксацией согнутого положения на 1-2с. Результаты ниже нулевой отметки засчитываются со знаком «+», а выше нулевой отметки – со знаком «-». Тест выполняется после предварительной разминки. Измерение производится с точностью до 1см.

Прыжки в длину с места (мальчики и девочки; юноши и девушки): по команде тренера-преподавателя спортсмен подходит к линии и встает перед ней, не касаясь ее носками ног. Затем, отводя руки назад, одновременно сгибая ноги в коленях, отталкивается обеими ногами, совершая прыжок вперед. После выполнения прыжка спортсмену следует продолжить движение вперед или вперед - в сторону. Расстояние измеряется от линии до ближайшей точки касания пола любой частью тела. Даются 2 попытки, лучший результат идет в зачет. Измерение производится с точностью до 5см.

Бросок н/мяча (1 и 2 кг) двумя из-за головы (мальчики и девочки; юноши и девушки): бросок выполняется двумя руками из-за головы, из положения сидя на полу, в коридоре шириной 3 м. В исходном положении ноги спортсмена должны находиться за линией старта. Даются 2 попытки, лучший результат идет в зачет. Измерение производится с точностью до 5см.

Таблица. Численные нормативные значения зачетных требований относительно предметной области «Общая физическая подготовка»

	Базовый уровень	Углубленный
--	-----------------	-------------

Вид испытаний (тест)	Пол	Год обучения							
		1	2	3	4	5	6	1	2
Бег 30м, с	М	6,7	6,2	6,0	5,7	5,5	5,3	5,1	4,8
	Ж	6,8	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,1
Бег 60м, с	М	-	11,9	11,5	10,9	10,4	9,6	9,2	8,5
	Ж	-	12,4	12,0	11,3	10,9	10,6	10,4	10,0
Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	М	3	3	4	4	6	6	8	10
Подтягивание из виса на низкой перекладине, кол-во раз	Ж	4	7	9	11	15	17	18	20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	М	10	13	18	18	20	24	30	32
	Ж	6	7	10	10	12	15	15	16
Челночный бег 3x10м, с	М	10,0	9,8	9,3	9,0	8,8	8,3	8,0	7,8
	Ж	10,4	10,0	9,8	9,5	9,2	9,0	8,8	8,5
Передвижение ходьба, бег 1000м,с	М	420	370	320	-	-	-	-	-
	Ж	450	390	350	-	-	-	-	-
Передвижение ходьба, бег 2000м, с	М	-	-	-	670	620	600	580	500
	Ж	-	-	-	780	730	700	650	610
Передвижение ходьба, бег 3000м, с	М	-	-	-	-	-	-	-	-
Наклон вперед их положения стоя на гимнастической скамье, ± см от уровня скамьи	М	+3	+4	+5	+5	+6	+6	+8	+8
	Ж	+5	+5	+7	+7	+8	+8	+10	+10
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	М	120	140	150	160	180	190	200	210
	Ж	115	130	140	145	165	170	170	180

Таблица. Численные нормативные значения зачетных требований относительно предметной области «Вид спорта - гандбол»

Вид испытаний (тест)	Пол	Базовый уровень						Углубленный	
		Год обучения							
		1	2	3	4	5	6	1	2
Ведение мяча «змейкой» 30м, с	М	9,5	9,0	8,5	8,2	7,8	7,5	7,0	6,5
	Ж	10,0	9,5	9,0	8,5	8,2	8,0	7,5	7,0
Ведение мяча по прямой 30м, с	М	7,5	7,0	6,5	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2
	Ж	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,8	5,6	5,4
Выполнение 20 передач мяча в паре, с	М	23,0	21,0	20,5	19,5	19,0	18,5	18,0	17,5
	Ж	25,0	23,0	21,5	20,5	20,0	19,5	19,0	18,5
Выполнение 5 бросков мяча в ворота с линии свободных бросков, с	М	23,0	22,0	21,0	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0
	Ж	24,0	23,0	22,0	21,0	20,0	19,0	18,0	17,0

Таблица. Численные нормативные значения зачетных требований относительно предметной области «Специальные навыки»

Вид испытаний (тест)	Пол	Базовый уровень						Углубленный	
		Год обучения							
		1	2	3	4	5	6	1	2
Бросок н/мяча 1 кг двумя из-за головы, сидя, см	М	300	350	400	-	-	-	-	-
	Ж	250	300	350	-	-	-	-	-
Бросок н/мяча 2 кг двумя из-за головы, сидя, см	М	-	-	-	450	500	550	600	650
	Ж	-	-	-	250	300	350	400	450

Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	М	24	27	30	34	38	40	44	46
	Ж	21	24	27	30	34	38	40	44
Челночный бег 50 м, с	М	16.0	15.0	14,5	-	-	-	-	-
	Ж	16.5	15.5	15.0	-	-	-	-	-
-Челночный бег 100 м, с	М	-	-	-	28,0	27,0	26,5	25,5	24,5
	Ж	-	-	-	29,0	28,0	27,5	27,0	26,5
Бег по периметру гандбольной площадки 240м, с	М	90	85	80	-	-	-	-	-
	Ж	100	90	85	-	-	-	-	-
Бег по периметру гандбольной площадки 360м, с	М	-	-	-	120	110	100	-	-
	Ж	-	-	-	130	120	110	-	-
Бег по периметру гандбольной площадки 480м, с	М	-	-	-	-	-	-	120	110
	Ж	-	-	-	-	-	-	110	100

Промежуточная аттестация воспитанников проводится в конце каждого учебного (тренировочного) года в период апреля-мая месяцев. Она осуществляется комиссией, сформированной и утвержденной приказом директора ДЮСШ в соответствии с предварительно разработанным расписанием. Одновременно аттестацию может проходить лишь одна группа.

Промежуточная аттестация включает в себя тестирование физической и специальной подготовленности учащихся в соответствии с представленными в п. 4.1. программами.

Проведение аттестации предполагается в течение 2-3 тренировочных занятий. На первом осуществляется контроль имеющегося у воспитанников уровня физической подготовленности. На последующем (последующих) занятиях реализуется программа контроля специальной подготовленности обучающихся.

Все контрольные двигательные задания выполняются воспитанниками после 20-30-минутной разминки, в соответствующей спортивной экипировке.

Двигательные способности оцениваются в следующей последовательности:

- скоростные;
- скоростно-силовые;
- координационные;
- к гибкости;
- силовые;
- к общей выносливости.

Тесты, связанные с преодолением коротких дистанций, прыжками в длину с места, броском набивного мяча на дальность, челночным бегом и наклоном туловища вперед, стоя, могут выполняться каждым воспитанником до трех раз на отдельном занятии с интервалом отдыха между попытками, достаточным для полного восстановления.

Двигательные задания, отражающие степень развития силовых способностей и общей выносливости, выполняются обучающимися не более одного раза в течение тренировочного занятия.

Интервалы отдыха между двигательными заданиями различной направленности должны быть достаточными для демонстрации максимального результата.

Скоростные и координационные задания могут выполняться парами, воспитанниками примерно одинакового уровня подготовленности.

Тесты, характеризующие общую выносливость, могут выполняться одновременно группой воспитанников, численностью до 10 человек.

Контроль специальной подготовленности обучающихся осуществляется в последовательности:

- ведение мяча;
- передачи и ловля мяча;
- броски мяча.

На выполнение каждого тестового задания предоставляется две контрольные попытки. Регистрируется лучший результат.

Итоговая аттестация воспитанников проводится после полной реализации данной программы комиссией, сформированной и утвержденной приказом директора ДЮСШ в соответствии с предварительно разработанным расписанием. Одновременно аттестацию может проходить лишь одна группа.

Итоговая аттестация воспитанников, помимо тестирования уровня физической и специальной подготовленности воспитанников, включает контроль специальных знаний и умений.

6. Перечень информационного обеспечения

6.1. Список литературы

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. с дополнениями и изменениями.

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

3. Приказ Министерства спорта РФ № 90 от 12.02.2019г. «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

4. Приказ Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края № 1858 от 15.10.2014 г. «Об утверждении методических рекомендаций по разработке и реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта».

5. Приказ Министерства спорта РФ № 939 от 15.11.2018г. «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».

6. Анисимова Н.Ю., Тхорев В.И. Дополнительная предпрофессиональная программа по игровому виду спорта – гандбол. Краснодар: ДЮСШ КК, 2014. – 76 с.

7. Гандбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /Игнатьева В.Я., и др. – М.: Советский спорт, 2003. – 116 с.

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

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

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

12. Тхорев В.И., Анисимова Н.Ю., Барсукова. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности – гандбол. Краснодар: ДЮСШ КК, 2014. – 75с.

13. Тхорев В.И. Гандбол: энергетическая стоимость соревновательной и тренировочной деятельности. Информационные материалы /В.И.Тхорев. – 2-е изд. испр. и доп. – Краснодар: КГУФКСТ, 2016. – 32с.

6.2. Перечень Интернет-ресурсов

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

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

Мбудо ДЮСШ, Покотило Александр Павлович
18.02.2022 12:07 (MSK), Простая подпись