УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТИМАШЕВСКИЙ РАЙОН

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа»
муниципального образования Тимашевский район

Тел./факс: (86130) 4 12 05
ИНН/КПП 2353014026/235301001 ОГРН 1022304844858

СОГЛАСОВАНО
на собрании педагогического
совета протокол № 8
от 11 мая 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «СШ»
_____ А.П. Покотило
приказ 22 мая 2023 г. № 78-О

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по гандболу

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 3 года
Возрастная категория учащихся: 8 -18 лет
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе: 32190

Составители программы
тренеры-преподаватели МБУДО «СШ»
Стеценко Наталия Валерьевна
Мамулян Нарине Гагиковна
Каранда Александр Валентинович
Смирная Ирина Александровна

г. Тимашевск

Содержание программы

Раздел I. «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты……..стр.3
Пояснительная записка:
направленность, форма обучения……..…стр.3
новизна и отличительная особенность программы……стр.3
адресат программы …… стр.3
актуальность……. стр.3
педагогическая целесообразность…….…….. стр.4
уровень программы, объём и сроки реализации……стр.4
формы обучения, режим занятий……стр.4
особенности организации образовательного процесса……. стр.4
цели и задачи программы …… стр.5
учебный план ……стр.6
содержание программы……стр.6.
планируемые результаты…….. .стр97

Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации»……стр.10
Календарный учебный график ……стр.10
Условия реализации программы …… стр.11
Формы аттестации …… стр.11
Оценочные материалы ……стр.11
Методические материалы……стр.12

Раздел III.«Организационные основы реализации дополнительных общеобразовательных программ с применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий» …… стр.39
Список литературы…… стр.40
Приложения……стр.41

Раздел I. «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты

1. Пояснительная записка

1.1. Настоящая дополнительная общеразвивающая программа по гандболу (далее Программа) - документ, определяющий содержание образовательного процесса на базовом уровне обучения в муниципальном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа» муниципального образования Тимашевский район (Учреждение).

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Форма обучения – очная.

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 31 марта 2022г. № 678-р);

приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";

Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ / автор – составитель И.А. Рыбалева/. – Краснодар, 2020г.;

Федеральным законом от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон от 04декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Уставом Учреждения.

Новизна и отличительная особенность Программы в том, что Программа разработана с учетом условий Учреждения, наличия спортивной базы, инвентаря, оборудования, квалификации тренеров-преподавателей и направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств занимающихся, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Актуальность программы обусловлена необходимостью создания спортивно-оздоровительных групп с целью максимального охвата всех желающих заниматься физической культурой и спортом в Учреждении и категории учащихся, не выполнивших требования по общей физической и специальной физической подготовке в группах базового и углублённого

уровня предпрофессиональной программы по виду спорта «Гандбол», реализуемой Учреждением.

Педагогическая целесообразность – Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, развития и совершенствования физических качеств, пробуждения интереса детей к деятельности в области физической культуры и спорта.

Адресат Программы– дети от 8 до 18 лет и старше, разного уровня развития и физической подготовленности, имеющие медицинский допуск к занятиям гандболом.

Уровень Программы, объём и сроки реализации

Уровень программы - базовый. Программа рассчитана на 3 года обучения , на 36 учебных недель, 72 учебных занятия, 144 часа в год.

Включает общую физическую, специальную физическую, теоретическую подготовку и контрольно-переводные испытания по разделам программы.

Основные формы обучения:

- групповые практические учебные занятия;
- групповые теоретические;
- проведение восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей;
- участие в различных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях, соревнованиях по гандболу.

Кроме групповых учебных занятий, учащимся рекомендуется самостоятельно выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики, индивидуальные задания тренера-преподавателя по совершенствованию теоретической, физической и спортивно-технической подготовленности.

Режим занятий

Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября текущего года. Учебные занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (академический час – 45 мин.).

Занятия в Учреждении проводятся в две смены: - с 8.00 до 12.00 часов (для учащихся второй смены образовательных учреждений);

- с 12.00 до 20.00 часов (для учащихся первой и второй смен).

Занятия второй смены в Учреждении начинаются не ранее, чем через 1 час после окончания занятий в общеобразовательном учреждении.

Обязательным условием является 10 минутный перерыв между учебно-тренировочными занятиями.

Минимальное количество учащихся в группе – 15 человек.

Особенности организации образовательного процесса

Особенностью организации образовательного процесса является то, что на базовый уровень обучения по Программе, принимаются все желающие, имеющие медицинский допуск к занятиям гандболом, в течение всего календарного года, без проведения индивидуального отбора.

Программа реализуется на спортивных базах:

Спортивные залы и спортивные площадки
МБОУ СОШ № 7,15,10
МБУ УСК «Олимп»

Учебные группы формируются из вновь зачисляемых в спортивную школу детей, желающих заниматься гандболом и допущенных врачом, а также из учащихся школы, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжить занятия на других уровнях подготовки, но желающих продолжать заниматься избранным видом спорта.

Учащиеся, сдавшие испытания промежуточной аттестации для своего возраста, и прошедшие отбор, по решению педагогического совета школы могут быть зачислены в группы базового или углублённого уровня предпрофессиональной программы по виду спорта «Гандбол».

Уставом Учреждения не предусмотрены занятия с детьми с ОВЗ.

1.2. Цель программы

Формирование у занимающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами гандбола.

Задачи программы:

Развивающие:

Совершенствовать всестороннее физическое развитие: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости.

Личностные**:**

Формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни, мотивацию к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям

Метапредметные:

Формировать способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Для вновь зачисленных**:**

- привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом максимального числа детей;
- организация досуга средствами спорта;
-привитие учащимся навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально – волевых качеств;
- привитие навыков гигиены и самоконтроля;
- профилактика вредных привычек и правонарушений;
- знакомство с избранным видом спорта;
-выявление предрасположенности детей к определённому виду спорта;
-подготовка к освоению уровней предпрофессиональной программы.

Для учащихся, переведённых с уровней предпрофессиональной программы:

- основными задачами являются задачи того уровня подготовки, с которого они переведены.

1.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В учебном плане Программы обозначен перечень учебных разделов, их распределение на протяжении всего срока обучения, устанавливается продолжительность и объемы реализации программы, регламентируется соотношение объемов образовательного процесса по разделам обучения.

Примерный учебный план базового уровня дополнительной общеразвивающей программы МБУДО ДЮСШ (36 недель)

№ п/п	**Вид спорта**	**Гандбол**		
	Возраст зачисления на обучение	с 8 до 18 лет		
1.	Уровень подготовки.	Базовый		
		1 год	2 год	3 год
2.	**Разделы подготовки**	**Количество часов**		
2.1	Теоретические сведен.	16	14	12
2.2	ОФП	68	64	64
2.3	СФП в избранном виде спорта	60	66	68
3.	**Общее кол-во часов в год**	**144**		
4.	Соревнования	Согласно календарному плану физкультурных и спорт-массовых мероприятий		
5.	Медицинское .обследован	1 раз в год		
6.	Промежуточная аттестация	1 раз в год		
7.	Количество час в неделю	4		
8.	Количество занятий в неделю	2		
9.	Кол-во занятий в год	72		

1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание образовательной Программы базового уровня обучения включает теоретическую, общую и специальную физическую подготовку, материал по технической и тактической подготовке, инструкторско-судейской практике, восстановительным мероприятиям, контрольно-

переводные нормативы и правила техники безопасности при занятиях гандболом.

Учебный материал Программы учитывает специфику гандбола и возрастные особенности занимающихся:

*- для детей от 8 до 10 лет (в этом возрасте начинают формироваться интересы и склонности к определённым видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к виду спорта. Это создаёт условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации);

*- для учащихся 11-14 лет (особенностью занятий с детьми этого возраста является углублённое изучение избранного вида спорта. Очень важен дифференцированный и индивидуальный подход для обучающихся, имеющих низкий или высокий уровень физической подготовки.);

*- для учащихся 15 лет и старше (рекомендуется активнее применять метод индивидуальных заданий., дополнительных упражнений. заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учётом типа телосложения, наклонностей, физической и технико-тактической подготовленностью)

1.4.1. Характеристика вида спорта.

Гандбол — командная игра с мячом 7 на 7 игроков (по 6 полевых и вратарь в каждой команде). Играют в закрытых помещениях на площадке размерами 40х20 м круглым надувным мячом размерами 58-60 см в окружности и весом 425—475 г у мужчин и 54-56 см в окружности и весом 325—375 г у женщин.

Игра состоит из двух половин по 30 минут каждая («грязного» времени; секундомер в гандболе останавливается лишь во время тайм-аутов. технических пауз) с перерывом между таймами 10 минут.

Цель игры − забросить как можно больше мячей в ворота (3х2 м) противника. При этом при броске нельзя заступать за линию, ограничивающую 6−метровую зону перед воротами.

Ничьи в гандболе допускаются, но в некоторых случаях. Например, на турнирах с выбыванием, в случае ничейного исхода в основное время, назначается дополнительный тайм (2 по 5 минут); если и он не выявляет победителя, назначается второй дополнительный тайм; если он также заканчивается с ничейным итогом, то команды пробивают пенальти − по 5 бросков с 7−метровой отметки.

Отличие гандбола от футбола заключалось в том, что в него играли руками, а каждая команда состояла из 6 игроков и вратаря.

Датой зарождения спортивной игры с мячом, зарегистрированной в международной спортивной классификации под названием «гандбол» (ручной мяч), принято считать 1898 год, когда преподаватель физического воспитания реального училища датского города Ордруп Хольгер Нильсен ввёл в уроки физической культуры женских групп игру с мячом.

названную «хаандболд» («хаанд» - рука и «болд» - мяч), в которой на небольшом поле соревновались команды из 7 человек. передавая мяч друг другу и стремясь забросить его в ворота .

Признание гандбола в 1926 году международным видом спорта дало толчок к развитию игры в ряде стран.

Появились клубы, культивирующие гандбол в Люксембурге и Швейцарии. Испании и других странах. В 1928 году в Амстердаме была создана Международная любительская федерация гандбола (ИАГФ), действовавшая до 1944 года. В неё входило 11 стран, активно развивавших гандбол.

В 1936 году гандбол был впервые включен в олимпийскую программу. Дебютировал он на XI Олимпиаде в Берлине. где победителем стала команда Германии.

Во время проведения тех игр состоялся IV конгресс ИАГФ, принявший решение о проведении чемпионатов мира по гандболу в форматах 7х7 и 11х11 (по количеству игроков).

Чемпионаты сначала должны были состояться с участием одних лишь мужских команд. В 1938 году в Германии первенство мира выиграли немецкие спортсмены.

Отличительной особенностью игры в гандбол является высокая скорость передвижения её игроков, быстрые и внезапные действия с мячом, взаимодействия с партнёрами по команде, своевременная реакция на быстро меняющиеся игровые ситуации, ведение спортивного единоборства – борьба за мяч, за игровую позицию, за более чёткое исполнение технических и тактических действий.

Игра в гандбол всегда ведётся с высоким эмоциональным настроением, возникающим в результате большого разнообразия движений, остроты игровых ситуаций, коллективного характера игровых действий, немедленной оценки результатов спортивной борьбы.

Всё это создаёт благоприятные условия для эффективного физического воспитания детей и подростков для их общего развития.

1.4.2. Теоретическая подготовка

Образовательный процесс на базовом уровне обучения предполагает знакомство с теоретическими основами здорового образа жизни, базовыми понятиями физической культуры и спорта, основами техники и тактики гандбола.

1.4.3. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка – педагогический процесс, направленный на сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств и функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для эффективного освоения специальных игровых умений и навыков, подготовки к сдаче норм комплекса ГТО. Общая физическая подготовка должна проводиться в течение всего учебного года.

Подготовка и сдача норм комплекса ведется в процессе учебных занятий и в ходе самостоятельной работы в продолжение всего года.

Средствами развития общей выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

1.4.4. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) является педагогическим процессом, направленным на воспитание комплексных двигательных способностей, а также избирательное развитие мышечных групп, обеспечивающих учебную и соревновательную деятельность в избранном виде спорта.

В качестве основных средств специальной подготовки, служат всевозможные прыжковые упражнения, упражнения с передачами и метанием утяжелённых мячей, повторные пробегания коротких дистанций.

1.4.5. Техническая подготовка

Под технической подготовкой понимается степень освоения занимающимся системы движений, соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины.

1.4.6. Подвижные игры

Для того чтобы занятия стали интереснее, рекомендуется использовать различные игры и всевозможные соревновательные формы упражнений. Такие упражнения подстегивают учащихся к достижению цели, учат бороться за выигрыш очка от начала до конца.

Подвижные игры на учебных занятиях используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в соответствии с требованиями программы.

1.4.7. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практики являются неотъемлемым компонентом системы подготовки. Они направлены на овладение воспитанниками умениями и навыками организационной деятельности и судейства соревнований по гандболу.

1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения Программы базового уровня учащийся должен

знать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- современное состояние и историю развития гандбола в мире, России и на Кубани;

- методы профилактики травматизма, гигиенические требования и правила техники безопасности использования мест проведения занятий, спортивного оборудования, инвентаря и спортивной одежды;

- закономерности формирования двигательных умений и навыков, средства и методы воспитания физических качеств, способы регламентации и контроля физической нагрузки;

- основы техники и тактики гандбола;

-правила соревнований по гандболу и методику судейства;

уметь:

- составлять комплексы и выполнять упражнения по развитию физических качеств, общей и специальной разминки с учетом вида спорта и индивидуальных особенностей организма;

- демонстрировать должные результаты выполнения контрольных двигательных заданий, предусмотренные настоящей Программой, действующими положениями и требованиями к уровню подготовленности;

- выполнять технико-тактические действия в условиях учебного занятия и соревнований в гандболе;

- осуществлять соревновательную деятельность в соответствии с функциональными индивидуальными обязанностями и в составе спортивной команды на должном уровне;

- контролировать и регулировать выполняемую физическую нагрузку, свою физическую подготовленность и психическое состояние;

- обслуживать соревнования по гандболу в качестве судьи, секретаря, секундометриста и информатора;

владеть:

- навыками здорового образа жизни, активной позитивной жизненной позицией;

- способностью выполнения должным образом учебных заданий по развитию физических качеств, совершенствованию техники выполнения двигательных действий в гандболе;

- навыками самостоятельного проведения утренней гигиенической зарядки, общей и специальной разминки;

- способностью осуществлять соревновательную деятельность на соответствующем качественном уровне;

- навыками самостоятельного управления своим психическим состоянием, степенью своей общей и специальной подготовленности;

- способностью выполнять тренерские установки и задания в условиях соревновательной деятельности должным образом;

- навыками обслуживания соревнований по гандболу в качестве судьи, судьи-секретаря, секундометриста и информатора.

Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических

условий, включающих формы аттестации»

2.1. Годовой график распределения учебных часов для групп СО базового уровня

В годовом плане-графике отражено распределение теоретического и практического разделов программы в неделях и месяцах (приложение1, стр.45)

2.2*Условия реализации программы*

Материально-техническое обеспечение:

1. Спортивный зал для гандбола
2. Тренажёрный зал
3. Мячи гандбольные
8. Гимнастические маты.
9. Скакалки, мячи и другой спортивный инвентарь.

2.2.1. Кадровое обеспечение

Программу реализуют 7 тренеров-преподавателей отделения гандбола:
Стеценко Наталия Валерьевна – высшая квалификационная категория
Мамулян Нарине Гагиковна – первая квалификационная категория
Каранда Александр Валентинович - первая квалификационная категория
Смирная Ирина Александровна - первая квалификационная категория

2.3. Формы аттестации, оценочные материалы

Важнейшей функцией управления образовательным процессом, наряду с планированием, является контроль, определяющий эффективность работы с учащимися на протяжении всех лет обучения.

Формы контроля: *текущий* контроль *и промежуточная аттестация*.

С помощью *текущего* контроля определяется содержание занятий и величина физической нагрузки в них.

Промежуточная аттестация проводится по окончании учебного года в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и служит для определения уровня развития физических качеств и степени подготовленности учащихся.

На основании контрольно-переводных нормативов осуществляется перевод учащихся на следующий уровень или программу обучения.

Нормативы общей и специальной физической подготовки в отделении гандбола (СОГ)

Развиваемое физическое качество	*Наименование тестов*	***Базовый уровень***	
		ю	**д**
Быстрота	**Бег на 30 м (не более, с)**	6.1	6.2

Координация	**Челнок 50 м(не более, с)**	15.5	16.0
Скоростно-силовые качества	**Прыжок в длину с места (не менее, см)**	160	155
	Бросок набивного мяча (2-мя руками из-за головы, 1 кг, не менее см**)**	300	250
	Метание г/б мяча на дальность с места одной рукой (не менее, м)	10.00	8.00

Для контроля общей и специальной физической подготовленности учащихся, 2 раза в год (в сентябре и в марте — апреле) проводятся соревнования.

Участие в соревнованиях – необходимый компонент качественной подготовки, так же является контрольным испытанием для юных гандболистов.

На базовом уровне их число должно быть ограничено 2-3 соревнованиями исключительно по своей возрастной группе.

Лучше если это будут соревнования по упрощённым правилам на первенство группы, ДЮСШ, города, района.

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Проведение учебных занятий спортивно-оздоровительного этапа основывается на теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке занимающихся в данном виде спорта.

Материал Программы рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Основной формой организации занятий является урочная форма, состоящая из:

- вводно-подготовительной части, включающей упражнения общей и специальной подготовки;
- основной части, направленной на решение основных задач занятия;
- заключительной части, включающей, как правило, подвижные игры с невысокой интенсивностью.

Включение упражнений с мячом в различные части занятия будет способствовать не только развитию в игровой форме физических качеств и формированию сложно-координационных ловкостных двигательных действий, но и повышению эмоциональной составляющей.

Данные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения учебного занятия по физическому воспитанию.

Эффективность занятия зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей обучающихся. В зависимости от этих факторов и ступени

подготовки занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм:

-групповая форма обучения создаёт хорошие условия для микро-соперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;

-индивидуальная форма обучения, когда учащиеся получают задания и работают самостоятельно, даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера-преподавателя и учащегося. Своевременное, хорошо организованное проведение занятий, высокая требовательность к выполнению упражнений, аккуратная явка на занятия, строгое выполнение правил на соревнованиях, личный пример руководителя способствуют воспитанию учащихся.

Значительное место в подготовке игроков в гандбол уделяется воспитанию волевых качеств учащихся и совершенствованию психологических показателей, необходимых для успешного овладения основами данного вида спорта.

Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Развитие разных сторон подготовленности юных гандболистов проходит неравномерно. В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом - других качеств.

Поэтому очень важно, учитывая сенситивные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств. Для этого тренеру-преподавателю необходимо знать возрастные особенности развития юных игроков.

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						*	*		*		
Мышечная масса						*	*	*	*	*	*
Быстрота			*	*	*						*
Скоростно-силовые качества				*	*	*	*	*			
Силовые способности						*	*				
Выносливость (аэробные возможности)		*	*	*					*		
Анаэробные возможности			*	*	*				*		
Гибкость	*	*	*	*							
Координационные способности			*	*		*					
Равновесие	*	*		*	*	*		*			

2.5.1. Методы обучения

Основными педагогическими методами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям гандболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели тренер-преподаватель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у занимающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

2.5.2.Теоретическая подготовка

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде 10-15 минутных бесед до или после практических занятий, доступных и интересных по содержанию, по возможности сопровождающихся просмотром видеоматериала и т.д.

Для самостоятельного чтения должна быть рекомендована специальная литература для детей и родителей.

Базовый уровень

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

Состояние и развитие гандбола в районе Кубани, в России и в мире.

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

Двигательные умения и навыки, физические качества, физическая нагрузка.

Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

Основы техники и тактики избранного вида спорта.

Основные правила соревнований в избранном виде спорта.

2.5.3. Общая физическая подготовка

Физическая подготовка занимающихся гандболом разнообразна. Поэтому в учебной работе необходимо использовать упражнения из различных видов спорта, позволяющие эффективно воздействовать на развитие основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости и прыгучести.

Непосредственно перед выполнением технических приемов игры рекомендуется выполнять строевые упражнения, упражнения в передвижении, комплексы гимнастических упражнений без предметов с целью подготовки организма к предстоящей работе с мячом, после отработки технических элементов игры можно приступить к выполнению силовых упражнений без предметов и с предметами.

Задачи ОФП

Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей учащихся, по повышению функциональных возможностей их организма.

Развитие основных двигательных качеств (гибкости, ловкости, двигательно-координационных способностей).

Совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений (в беге, прыжках, метаниях и т.д.).

Упражнения основных систем организма, несущих главную нагрузку при выполнении специальных заданий в игре.

Скоростные способности (быстрота) - возможность организма выполнять двигательные действия в минимальное время.

Формы проявления скоростных способностей: быстрота реакции; быстрота одиночного движения; частота (темп) движений.

Средства воспитания быстроты – упражнения, выполняемые с предельной или около предельной скоростью. Их принято объединять в три основные группы:

- упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: быстроту реакции, скорость выполнения отдельных движений, улучшение частоты движений, улучшение стартовой скорости, скоростную выносливость;

- упражнения, комплексно воздействующие на все основные компоненты скоростных способностей (спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства);

- упражнения сопряженного воздействия:

а) скоростные и другие способности (силовые, координационные, выносливость);

б) скоростные способности и совершенствование двигательных действий.

Основные методы воспитания быстроты:

- метод строго регламентированного упражнения;
- соревновательный метод;
- игровой метод.

Метод строго регламентированного упражнения включает:

- метод повторного выполнения упражнения с максимальной скоростью движения;
- метод вариативного (переменного) упражнения с изменением скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.

Выносливость - способность организма противостоять утомлению в процессе какой-либо деятельности. Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется работа определённого характера, интенсивности и эффективности.

Различают *общую и специальную выносливость*.

Общая (аэробная) выносливость – способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при включении в работу максимального количества мышц.

Основные средства - циклические упражнения продолжительностью не менее 15-20 мин. ЧСС - 140-150 уд/мин. Для детей 7-8 лет их продолжительность 10-15 мин. При этом на преодоление 1 км предполагается от 5 до 7 мин.

Сила – способность организма преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Основные средства развития силы:

- упражнения, выполнение с отягощением собственного тела;
- упражнения с внешним отягощением (медболы, гири, штанги и т.д.);
- упражнения на различных тренажёрах, в том числе – нестандартных;
- упражнения в особых условиях внешней среды (бег и прыжки по песку, в гору и т.п.);
- упражнения с сопротивлением партнёра, с эспандерами, резиной и т.д.

При выполнении упражнений на развитие силы величину нагрузки дозируют массой поднятого груза или числом повторений в одном подходе.

На спортивно-оздоровительном этапе основной метод развития силы – метод динамических и непредельных усилий.

Упражнения на развитие силы выполняют в основной части занятия, сочетая с упражнениями на гибкость и растяжение.

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой. Данное физическое качество оценивается по суммарной подвижности в суставах тела.

Выделяют *активную и пассивную* гибкость, которые в зависимости от возраста имеют определенные особенности развития.

Активная гибкость определяется максимальной амплитудой в суставе при выполнении какого-либо движения без внешнего воздействия.

Пассивная гибкость определяется по наибольшей амплитуде, которая может быть достигнута за счет внешней силы.

Средствами воспитания гибкости служат упражнения на растягивание, среди которых различают активные (баллистические), пассивные и статические.

Активное растягивание подразумевает выполнение баллистических движений (махи руками и ногами, наклоны и повороты туловища и т.п.). При этом они могут выполняться с различной амплитудой, скоростью и иногда с отягощением.

Пассивные упражнения на гибкость включают движения, выполняемые под внешним воздействием. Это может быть партнер, различные амортизаторы и тренажеры, вес собственного тела.

Статическое растягивание заключается в удержании определенной позы с предельной амплитудой в течение заданного времени. После чего следует расслабление, а затем повторение упражнения.

При выполнении упражнений на растяжение рекомендуется придерживаться следующих правил:

-продолжительность одного повторения (удержания позы) от 15 до 60 с (для начинающих и детей 10-20 с);

-количество повторений одного упражнения от 2 до 6 раз, с отдыхом между повторениями 10-30 с;

-оптимальное количество упражнений в одном комплексе от 4 до 10;

-суммарная длительность всей нагрузки от 10 до 20 минут;

-характер отдыха - полное расслабление, бег трусцой, ходьба и другие формы активного отдыха.

Основные же правила применения упражнений на гибкость заключаются в недопустимости болевых ощущений, выполнение движений в медленном темпе с постепенным увеличением их амплитуды.

Воспитание гибкости предполагает использование рациональной пропорции упражнений на растягивание и их оптимальную дозировку.

Для достижения заметных сдвигов в развитии гибкости за 3-4 месяца рекомендуется соотношение упражнений: 40% - активные; 40% -пассивные и 20% - статические.

Чем меньше возраст занимающихся, тем больше в общем объеме должны быть представлены активные упражнения за счет уменьшения статических.

Специалистами разработана рациональная дозировка упражнений на гибкость для различных суставов.

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

Сустав	Возраст (лет)			Стадия поддержания подвижности
	7-10	11-14	15-17	
Позвоночник	20-30	30-40	40-50	40-50
Тазобедренный	15-25	30-35	35-15	30-40
Плечевой	15-25	30-35	35-45	30-40
Лучезапястный	**15-**25	20-25	25-30	20-25
Коленный	10-15	15-20	20-25	20-25
Голеностопный	10-15	15-20	20-25	10-15

Выполнение упражнений на гибкость рекомендуется включать в подготовительную и заключительную часть занятий.

Нагрузка регулируется темпом, амплитудой движений, количеством упражнений и числом повторений.

Темп при активных упражнениях рекомендуется одно повторение в 1 с; при пассивных - одно повторение в 1-2 с; «выдержка» в статических положениях - 4-6 с.

В отдельном занятии рекомендуется следующая последовательность упражнений на гибкость: суставы верхних конечностей, туловище, суставы нижних конечностей.

Три занятия в неделю на гибкость вполне достаточно для ее воспитания на начальном этапе работы и для поддержания уже достигнутого уровня.

Двухмесячный перерыв в занятиях ухудшает подвижность в суставах на 10-12%.

Ловкость - качество комплексное, поэтому при его воспитании может использоваться широкий круг разнообразных упражнений.

Главное требование к ним - наличие элементов новизны.

К основным методическим приемам воспитания координационных способностей относятся:

- усложнение ранее освоенных упражнений новыми исходными положениями, изменение скорости и темпа их выполнения;

-введение новых двигательных заданий и дополнительных условий (пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки с ее вращением вперед, назад, с ускорениями и т.п.);

-жонглирование предметами (мячами) и введение в упражнение нескольких мячей;

- ограничение пространства выполнения двигательного задания;

- использование инвентаря и покрытия площадки различного качества;

- зеркальное выполнение упражнений;

-ограничение и подвижность площади опоры при выполнении двигательных заданий;

-вращения в различных плоскостях головы, конечностей, туловища;

-кувырки, перевороты или комбинированные упражнения, сочетающие перечисленные элементы.

Воспитание ловкости лучше проводить в начале недельного микроцикла и начале основной части учебного занятия.

Интервалы отдыха между повторениями должны быть достаточными для относительно полного восстановления.

Средства ОФП:

- строевые упражнения;
- упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса;
- упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава;
- упражнения для шеи и туловища;
- упражнения для всех групп мышц;
- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития ловкости;
- упражнения типа «полоса препятствий»;
- упражнения для развития общей выносливости;
- подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр.

Учащиеся должны знать:

- технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

Уметь:

- выполнять строевые упражнения на месте и в движении;
- выполнять комплекс разминки самостоятельно.

2.5.4. Специальная физическая подготовка

Основными средствами специальной физической подготовки(СФП) являются соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения избранного вида спорта. Специальная физическая подготовленность занимающегося напрямую зависит от избранного вида спорта.

В качестве основных средств специальной подготовки гандболиста, служат всевозможные прыжковые упражнения, упражнения с передачами и метанием утяжелённых мячей, повторные пробегания коротких дистанций.

Задачи СФП

Развитие специальных физических качеств (быстроты, игровой выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств).

Развитие специальных координационных способностей, необходимых для овладения техникой игры. Развитие тактического мышления.

В специально-физическую подготовку гандболиста включают:

- упражнения для укрепления мышц спины и плечевого пояса;

-упражнения для укрепления мышц ног (различные виды приседаний и прыжки);

-упражнения для укрепления мышц кисти и предплечья (гантельная гимнастика);

-координационные упражнения (в равновесии, вращения и повороты, разноименные движения руками, упражнения с мячами);

- упражнения для укрепления мышц спины и плечевого пояса;

-упражнения для укрепления мышц ног (различные виды приседаний и прыжки);

-упражнения для укрепления мышц кисти и предплечья (гантельная гимнастика);

-координационные упражнения (в равновесии, вращения и повороты, разноименные движения руками, упражнения с мячом);

- игра после физической и вестибулярной нагрузки;

- гимнастика для глаз.

Специальная физическая подготовка всегда связывается с обучением занимающихся технике и тактике игры.

Специальная выносливость - физическое качество, позволяющее довольно длительное время выполнять упражнения и двигательные действия в избранном виде спорта без снижения эффективности. Следовательно, противостоять утомлению как нервному, так и мышечному.

2.5.5. Основы техники и тактики гандбола

Техническая подготовка

Своевременное исправление ошибок и причин их возникновения при выполнении приёмов и движений значительно повышает эффективность процесса технического совершенствования, формирует двигательные умения и навыки.

Изучение конкретного двигательного действия или приёма предполагает последовательное прохождение четырёх этапов обучения:

1. Ознакомление с двигательным действием или приёмом.
2. Разучивание его в облегчённых условиях.
3. Совершенствование данного действия в разнообразных условиях.
4. Реализация изучаемого действия в соревнованиях

Взаимосвязь и взаимозависимость структуры движения и уровня развития физических качеств – важнейшее условие совершенствования технического мастерства занимающихся любым видом спорта.

Обучение технике игры в гандбол – наиболее сложный и трудоёмкий процесс. Обучение должно начинаться с выполнения основных приёмов игры в наиболее простых условиях: передача мяча, ловля, ведение на месте, затем на малой скорости в движении.

Обучение ловле и передаче мяча осуществляется одновременно. Одновременно обучают наиболее важной в гандболе технике передвижений. Все перемещения необходимо проводить преимущественно в стойке нападающего, защитника и вратаря.

Затем переходят к сочетанию технических действий, наиболее часто встречающихся в игре: ведение и остановка - передача мяча – финт – выход на свободное место – ловля мяча – бросок и т.д.

По мере возникновения прочных навыков, условия выполнения приёмов и действий усложняется за счёт увеличения скорости их исполнения и введения сначала пассивно, а затем, активно действующего сопротивления.

Дальнейшее совершенствование всех технических приёмов проводится в групповых игровых упражнениях: 2:2; 3:3; 4:4; 5:4 и т.д.

Изучение конкретного технического приёма предполагает последовательное прохождение четырёх этапов обучения:

1) ознакомления с приёмом;

2) практического разучивания приёма в облегчённых, специально созданных условиях;

3) совершенствования выполнения приёма в разнообразных, в том числе и усложнённых условиях;

4) реализации изучаемого приёма в игровых условиях

Под индивидуальной тактикой гандболистов понимается наиболее целесообразные линии поведения в конкретных игровых ситуациях. При этом, ведущими ее компонентами служат:

1 – выбор и занятие соответствующей позиции на площадке;

2 – выбор и применение технического приёма или сочетания приёмов для данной игровой ситуации;

3 – выбор направления действий;

4 – своевременность начала действий (выбор момента).

В индивидуальную тактику нападающего без мяча входят: получение мяча, отвлечение соперника (увод) и заслоны (преграждение наиболее вероятного направления перемещения соперника).

Основу тактики получения мяча составляет целесообразность сочетания ловли с одновременным перемещением в оптимальном для данной игровой ситуации направлении.

Приём мяча, стоя, в подавляющем большинстве случаев, является тактической ошибкой.

По отношению к защитнику различают два способа выхода на свободное место для получения мяча: выход вперед и за спину соперника. Уход от опеки защитника в любом случае обеспечивается внезапным ускорением, изменением направления и темпа перемещения. Действуя на поле без мяча, нападающий должен соблюдать следующие основные правила:

- стремиться держать опекающего защитника в состоянии постоянного напряжения для затруднения подстраховки и перехвата;

- занимать позицию, затрудняющую защитнику одновременный контроль мяча и своими перемещениями;

- занимаемая позиция должна обеспечивать хороший зрительный обзор и облегчать партнёру взаимодействие;

- освобождать пространство на пути проходящего с мячом партнёра и не находиться на линии возможной передачи мяча нападающему, выходящему к воротам для их атаки, избегая скопления игроков у мяча;

- решительно выходить «на мяч», не останавливаясь до овладения им.

Индивидуальную тактику нападающего с мячом составляют: *проходы, броски мяча в ворота и передачи мяча партнёрам.*

Проходы используются нападающими с целью изменения своей позиции на площадке на более благоприятную для атаки ворот соперника или взаимодействия с партнёрами по команде.

На рисунке 1 представлены статистически определённые вероятности поражения ворот при атаках из различных зон площадки, которые характеризуют одну из закономерностей игры. Если не брать во внимание другие характеристики игровой ситуации (месторасположение партнёров и соперников, их действия и т.п.), можно считать тактически целесообразной каждую попытку прохода нападающего с мячом в зону с наибольшей вероятностью поражения ворот соперника.

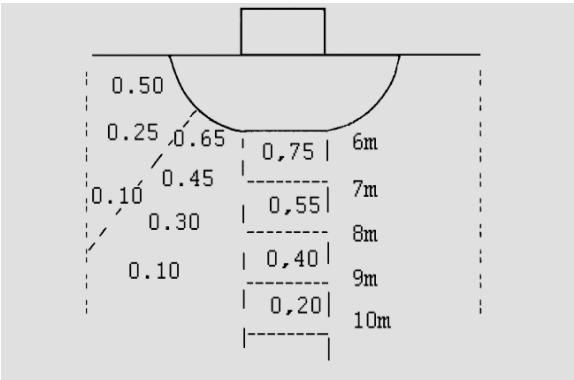


Рисунок 1. Вероятности поражения ворот из различных зон площадки.

В зависимости от месторасположения соперников проходы выполняются прямолинейно или с изменением направления движения, а в зависимости от преодолеваемого расстояния – с ведением или без. При проходе с обыгрыванием защитника мяч следует укрывать корпусом, что достигается резким уходом в сторону противоположной направлению перемещения ногой и ведением мяча дальней от соперника рукой.

Игровые ситуации, в которых производятся **броски мяча** в ворота, характеризуются не только позицией нападающего, но и наличием противодействия со стороны вратаря соперников или защитника и вратаря одновременно. В соответствии с этим тактика бросков имеет существенные различия.

Для успешного завершения атаки при единоборстве с голкипером задача нападающего заключается в преодолении его противодействия, которое в подавляющем числе случаев носит вероятностный характер.

Другими словами, нападающий может лишь предполагать, какой из возможных вариантов защитных действий предпримет вратарь в данной конкретной ситуации, т.е. вынужден действовать в условиях неопределённости.

Оптимальной линией поведения атакующего в таких моментах, будет чередование способов и направления броска мяча и применение преимущественно сложных по траектории движений его разгона. При этом следует подчеркнуть, что в рассматриваемых игровых ситуациях положение мяча у нападающего при замахе служит определяющей характеристикой его намерений и обусловливает выбор голкипером способа противодействия.

В случаях преждевременного применения вратарём любого из возможных способов противодействия, нападающему предоставляется реальная возможность увеличить вероятность поражения ворот соперника путём применения наиболее целесообразного для конкретной ситуации варианта броска мяча. Так, при атаках с крайних позиций и удержании мяча вверху, в положении замаха, броски с боку наиболее целесообразны в случаях расположения голкипера на линии ворот у ближней штанги и впереди; броски с отклонением – при выходах вратаря вперёд и на бросающую руку; броски сверху – при выполнении голкипером выхода с прыжком (разножки).

При удержании мяча сбоку в положении замаха и расположении вратаря впереди, тактически целесообразным является чередование бросков с отклонением и сбоку; а при выходе на бросающую руку – броски с отклонением; позиция вратаря у ближней штанги свидетельствует о необходимости отдать предпочтение броскам сбоку. При использовании голкипером стойки с опущенными вниз руками, мячи следует направлять в верхнюю часть ворот; а при удержании их вверху - в нижнюю.

При атаках со средней и дальней дистанций нападающему необходимо одновременно и последовательно преодолевать противодействие защитника и вратаря соперников. Это достигается двумя путями:

1) за счёт внезапности и быстроты выполнения броска в открытую часть ворот;

2) за счёт обыгрывания соперников с помощью сложных по траектории разгона и направлений полёта мяча бросков.

В первом варианте основными тактическими условиями служат рациональная техника броска и постоянная готовность нападающего к завершению атаки, что возможно лишь при правильном удержании мяча и соответствующем настрое.

Во втором – разнонаправленность положений мяча при замахе и траекторий его разгона, а также направлений разгона и полёта мяча. Изменение направления полёта мяча достигается соответствующим

движением предплечья и кисти в финальной фазе разгона, а также использованием отскока его от площадки.

При прочих равных условиях броски с отскоком по вероятности поражения ворот соперника превосходят все другие варианты завершения атаки.

Использованием сложных по траектории разгона мяча бросков нападающий в рассматриваемых ситуациях обыгрывает противодействующего защитника, а изменением направления полёта мяча – стремящегося отразить мяч вратаря. В ходе игры могут иметь место ситуации, в которых тактически целесообразными будут возможные различные сочетания рассмотренных путей завершения атаки.

В целом же оптимальная тактика завершения атаки в гандболе предполагает использование и чередование различных вариантов разгона и траекторий полёта мяча с учётом позиций, поз и действий защитников и вратаря соперников, а также собственного месторасположения и уровня подготовленности.

Способ передачи и траектория полёта мяча диктуются расстояниями, занимаемыми позициями, позами, направлениями и скоростями перемещения партнёра и соперников. При этом следует учитывать, что время полёта мяча по высокой траектории даже на близкие расстояния весьма значительно и может стать достаточным для перехвата его соперником, первоначально находящимся на значительном расстоянии. Передачи мяча по прямой траектории в этом отношении наиболее предпочтительны.

В случаях расположения защитника на близком расстоянии от передающего, целесообразно использование сложных по траектории разгона мяча и скрытые передачи.

При перемещении партнёра мяч ему следует передавать вперёд, по ходу движения. А при расположении соперника перед принимающим мяч нападающим, целесообразно использование передач с отскоком мяча от площадки возле ног защитника или же передавать мяч на свободное место за его спину. В любом случае при наличии соперника направление, способ и траектория передачи мяча должны быть для него неожиданными и сложными для перехвата.

Ведущими компонентами индивидуальной тактики защитника являются занимаемая позиция на площадке и практически реализуемый способ противодействия атаке соперника.

В зависимости от применяемого командой оборонительного построения, занимаемого в нём места и конкретной игровой ситуации, защитник при выборе собственной позиции на площадке руководствуется стремлением к достижению одной из двух целей:

- перекрыть определённое или наиболее опасное направление развития атаки соперника;
- “прикрыть“ конкретного подопечного нападающего.

Различают два варианта опеки нападающего: плотную и неплотную. При плотной опеке задача защитника сводится к воспрепятствованию получения

мяча подопечным от своих партнёров по команде. Это достигается занятием позиции в непосредственной близости от опекаемого со стороны обороняемых ворот и местом нахождения соперника с мячом (рис. 2). Оптимальная дистанция до подопечного обусловливается месторасположением его по отношению к воротам и владеющему мячом партнёру (чем ближе к вратарской зоне или нападающему с мячом находится опекаемый, тем плотнее к нему должен располагаться защитник).

Рисунок 2. Плотная опека защитником нападающего, который готовится принять мяч.

Неплотная опека подразумевает начало активных оборонительных действий защитника после получения мяча подопечным нападающим. Данный вариант целесообразен лишь на дальних подступах к обороняемым воротам и характеризуется расположением защитника на более дальнем расстоянии от подопечного.

Рисунок 3. Защитник противодействует атаке ворот нападающим.

При игре против владеющего мячом нападающего на дальних подступах к воротам защитник занимаемой позицией должен, прежде всего, перекрывать наиболее опасные направления прохода и передач, сокращая расстояние до подопечного по мере приближения его к воротам. В непосредственной близости от линии вратарской площади позиция защитника, кроме всего прочего, должна препятствовать свободной, непосредственной атаке ворот опекаемым соперником (рис. 3).

Наряду с правильно выбранной позицией, в число основных способов предотвращения защитниками результативных атак соперников входит **блокирование.**

Защитникам, в большинстве игровых ситуаций, целесообразно стремиться к оказанию активного противодействия передачам, броскам и

проходам нападающих путём блокирования, особенно в непосредственной близости от своих ворот.

Противодействие проходам осуществляется блокированием соперника, вытеснением его из опасной зоны и «завязкой» - обхватом и удержанием предпринимающего попытку обыгрывания нападающего.

В зависимости от занимаемых противоборствующими гандболистами позиций «завязки» выполняются спереди или сзади, в любом случае при выполнении этого приёма защитник не должен приподнимать нападающего, лишая его опоры на площадку.

При вытеснении подопечного защитник ладонями согнутых в локтевых суставах рук упирается в туловище нападающего и, перемещаясь в нужном направлении, старается изменить занимаемую соперником позицию или направление его движения. При этом не следует резко толкать нападающего и выпрямлять руки. 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 тактического действия в моделируемых типовых условиях;
- закрепление умения в изменяющихся игровых ситуациях 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 тренера.

Дальнейшее обучение характеризуется лишь постановкой тактической цели и предоставлением возможности, занимающимся продемонстрировать собственную подготовленность и изобретательность.

Обучение тактике гандбола должно начинаться с общего ознакомления с игрой: её основными правилами, стоящими перед играющими задачами, ведущими игровыми приёмами. Одновременно с овладением игровыми приемами, изучается индивидуальная тактика – сначала нападающего, затем защитника и вратаря.

Первоначально обучают выбору места для получения мяча и целесообразным способам передачи его партнёру. При этом используется широкий круг различных строго регламентированных и игровых упражнений, например:

1. Ловля мяча в заданном секторе площадки, после обегания препятствий или освобождения от опеки защитника (рис. 4).

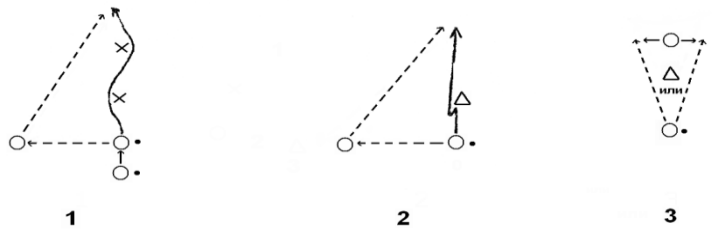


Рисунок 4. Упражнения с выходом для получения мяча.

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

Обучение тактике броска мяча в ворота осуществляется в последовательности: завершение атак в единоборстве с вратарём, затем преодоление различных противодействий защитника и, наконец, последовательное и одновременное обыгрывание защитника и голкипера.

В основе используемых при этом специальных упражнений должен лежать принцип игрового единоборства с постепенным ограничением вариантности в применяемых соперником способах противодействия.

При обучении тактике проходов с обыгрыванием защитника следует акцентировать внимание занимающихся на оптимальном расстоянии выполнения отвлекающих действий и изменения направления перемещения от соперника, которое составляет 0,5 – 1,5 м в зависимости от скорости перемещения.

Изучение индивидуальной тактики защитника начинается с обучения правильному выбору позиции при персональной опеке нападающего без мяча, а затем с мячом. Процесс овладения данным умением осуществляется в ходе регламентированных и игровых упражнений, а также специальных подвижных игр, в которых усложнения практических заданий проводится посредством постепенного снятия ограничений с вариантности и площади действий опекаемого нападающего. В качестве примера можно привести следующие практические задания:

- сохранение заданного расстояния и позиции перед перемещающимся нападающим;
- быстрое перемещение из обусловленной позиции и перехват мяча, летящего к опекаемому нападающему;
- противодействие получению мяча нападающим в определённой зоне.

В ходе обучения тактике блокирования используется широкий круг различных упражнений с элементами единоборства. При этом, сначала изучается блокирование мячей, затем движений и, наконец, игрока.

Тактика выбора позиции в воротах гандбольным вратарём изучается при овладении перемещениями. Для создания у голкипера навыка выбора оптимального месторасположения и позы на начальных этапах обучения применяются упражнения с передачами мяча в заданных направлениях между нападающими, располагающимися в определённых построениях.

Например: полевые игроки равномерно рассредоточиваются по линии свободных бросков и передают мяч друг другу последовательно или по определённой схеме, а голкипер, сохраняя оптимальную позу и перемещаясь

по “дуге вратаря“, старается занимать позицию в соответствии с местом нахождения мяча.

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

Групповая тактика

Групповая тактика характеризуется конкретными правилами наиболее целесообразных действий спортсменов в определённых типовых ситуациях игры. Её содержание составляют применяемые игровые приёмы и используемые схемы перемещений, участвующих в конкретной ситуации гандболистов, стремящихся к максимальной реализации в свою пользу, как общих закономерностей игры, так и потенциальных возможностей отдельных спортсменов.

Групповая тактика гандболистов подразделяется на взаимодействия нападающих, защитников и вратаря с защитниками.

Универсальными для общих тактических схем взаимодействий нападающих являются определённые согласованные действия двух или трёх игроков.

К основным вариантам таких взаимодействий относятся: “стенка“, “стяжки“, скрестные перемещения и использования заслонов.

Наиболее простой схемой взаимодействия отличается “стенка“ (рис. 5), при которой принцип действия нападающих заключается в соблюдении правила: “передай мяч партнёру и выходи на свободное место для его получения“.

В зависимости от игровой ситуации в ходе данного взаимодействия нападающим могут быть использованы различные направления перемещения с целью выхода на благоприятную позицию для получения мяча: прямо (5.1), к мячу (5.2), от мяча (5.3).

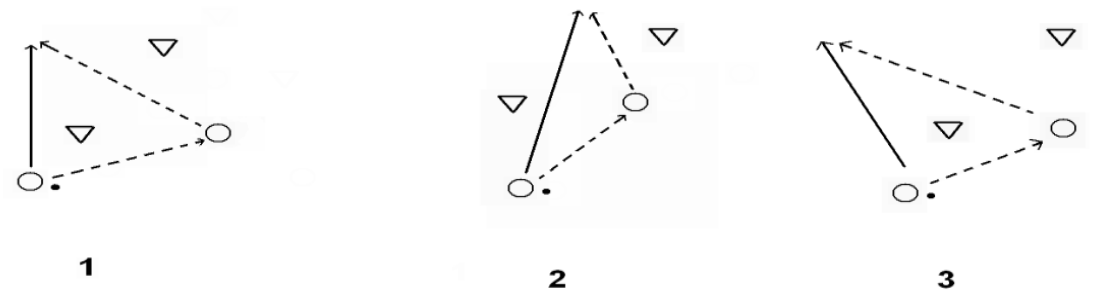


Рисунок 5. Схемы взаимодействия нападающих “стенка“.

Принцип действия нападающего с мячом при “стяжке“ сводится к положению: “стяни на себя второго защитника и передай мяч освободившемуся партнёру“. При данном игровом взаимодействии (рис. 6), применяются два основных пути создания благоприятной ситуации одному из партнёров для завершения атаки: последовательной передачей (6.1) и обратной (6.2).

В стяжке могут принимать участие от 2 до 6 нападающих.

Рисунок 6. Схемы взаимодействия нападающих «стяжка».

Игровые взаимодействия, при которых траектории направления движения нападающих пересекаются, принято называть скрестными перемещениями (рис. 7).

Выделяют два варианта такого взаимодействия: внутреннее (7.1) и внешнее (7.2), которые характеризуются различным расположением партнёров относительно друг друга.

В первом случае, нападающий без мяча, при его получении, изменяет свою игровую позицию, перемещаясь перед партнёром с мячом; а во - втором – за его спиной.

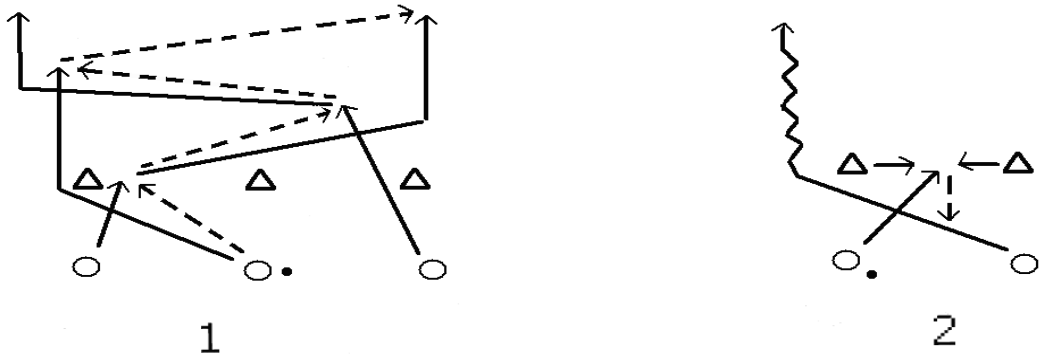


Рисунок 7. Схемы взаимодействий нападающих при скрестных перемещениях.

Заслоны являются способом заблаговременного преграждения определённого направления перемещения соперника.

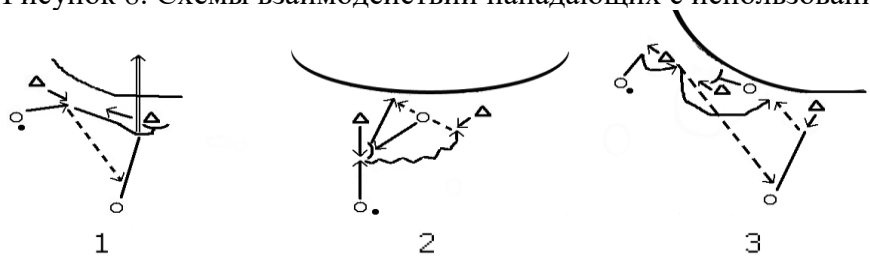
В зависимости от месторасположения заслоняющего по отношению к защитнику различают передний, боковой и задний заслоны; а в соответствии

с отсутствием или наличием при этом перемещения заслоняющего – неподвижный и подвижный заслоны.

В любом случае преграждение направления движения защитнику осуществляется туловищем, без подножек, толчков и задержек его руками.

На рисунке 8 представлены схемы основных игровых взаимодействий нападающих с использованием заслона: “поджатие“ (8.1), “двойка“ (8.2) и “короткая“ (8.3).

Рисунок 8. Схемы взаимодействий нападающих с использованием заслона.



Противодействуя нападающим, стремящимся к созданию и реализации благоприятной ситуации для поражения ворот, защитникам необходимо придерживаться определённых правил и схем совместных согласованных действий для успешного решения возникающих оборонительных задач.

В число основных оборонительных взаимодействий гандболистов входят: разбор, подстраховка, переключение и проскальзывание.

Сущность разбора заключается в опеке каждым защитником определённого, конкретного нападающего в соответствии со сложившейся в данный момент игровой ситуацией. Главное требование при этом – отсутствие никем не опекаемых одного или нескольких соперников. Первостепенной задачей, стоящей перед защитниками, является определение “своего“ подопечного. В случае использования защищающейся командой персональной обороны, в зависимости от игровой ситуации им может стать наиболее опасный в данный момент, ближайший или конкретный, предварительно оговоренный нападающий.

При зонном оборонительном построении для этого целесообразно пользоваться простым подсчётом; каждый защитник, занимая чётко определённое порядковое место от края площадки (крайний – первое; полусредний – второе; центральный – третье), прежде всего, должен опекать соответствующего ему по данной нумерации нападающего соперников (рис. 9).

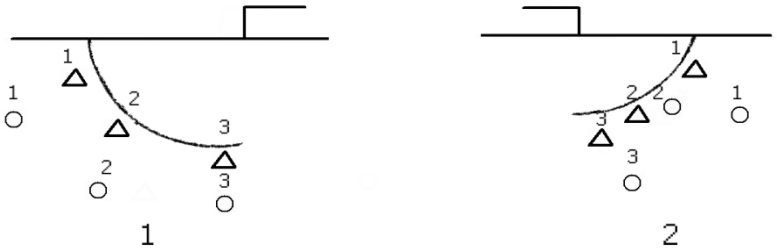


Рисунок 9. Схемы разбора нападающих при зонной защите.

Подстраховка характеризуется смещением защитников в сторону возможного и наиболее опасного в конкретной игровой ситуации направления атаки соперников и готовностью применения активного противодействия в случае необходимости или ошибки партнёра, ответственного за данную зону или нападающего.

Её успешность обусловливается, прежде всего, заблаговременным занятием оптимальной позиции и позы, позволяющими, не оставляя без должного “присмотра“ своего подопечного, в нужный момент применить оборонительное действие, соответствующее игровой ситуации. Наиболее характерные варианты подстраховки представлены на рисунке 10.

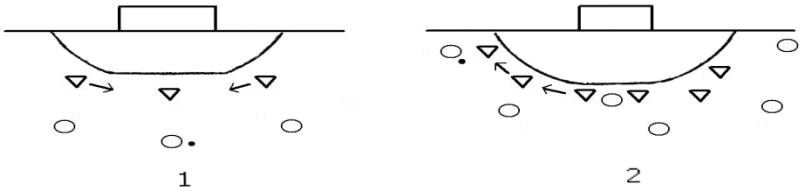


Рисунок 10. Схемы подстраховки, используемые защитниками.

Переключением называется оборонительный манёвр, при котором защитники меняются своими подопечными. Требующие переключения игровые ситуации возникают при успешном заслоне, когда один из защитников, натолкнувшись на заслоняющего соперника, не может более следовать за своим подопечным, а также при скрестном перемещении опекаемых нападающих. Возможные варианты переключения представлены на рисунке 11.

Рисунок 11. Схемы переключения защитников.

В случаях тактической целесообразности смены подопечных (один из атакующих получает значительное преимущество перед опекающим его защитником в скорости, подвижности или росте) обороняющиеся используют проскальзывание – игровое взаимодействие, позволяющее защитникам, избегая заслонов и столкновений между собой, не меняться подопечными при их скрестных перемещениях.

Суть данного оборонительного взаимодействия заключается в том, что один из опекающих защитников отступает назад, позволяя своему партнёру

“проскользнуть“ в образовавшееся свободное пространство за своим подопечным.

При этом преимуществом прохода пользуется защитник: 1 – опекающий нападающего с мячом; 2 – движущийся в сторону мяча; 3 – играющий персонально. На рисунке 12 изображены основные схемы проскальзывания.

Рисунок 12. Схемы применения защитниками проскальзывания.

В основу тактики взаимодействия вратаря с защитниками положен принцип разделения обязанностей между ними по обороне ворот. При этом само исходное расположение голкипера позади защитных построений команды позволяет ему точнее оценивать складывающуюся игровую обстановку. Данный факт обусловливает целесообразность управления им отдельными оборонительными действиями партнёров путём чётких и конкретных словесных указаний, имеющих однозначный смысл.

Например: «выход», «блок» и т.п. Одновременно, голкиперу при принятии необходимых мер по защите своих ворот, наряду с общими характеристиками соревновательной ситуации и особенностями игры конкретных нападающих, в обязательном порядке следует учитывать занимаемые защитниками позиции и предпринимаемые ими действия.

Своё практическое воплощение такие взаимодействия находят в оговоренной заранее ответственности каждого из них за определённый участок защищаемых ворот. Как правило, это ближняя или дальняя по отношению к атакующему нападающему их часть (рис. 13).

Например: при атаках с позиции левого полусреднего в случае выполнения броска нападающим справа от защитника вратарь несёт полную ответственность за ближнюю часть ворот, а дальше – делит её с партнёром (рис. 13.1);

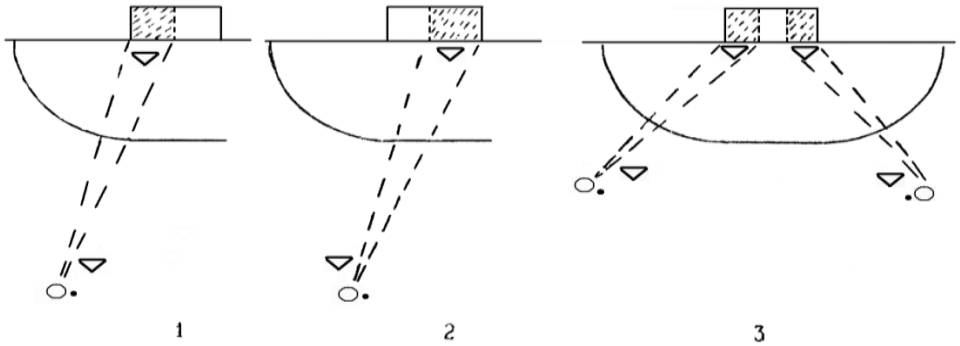
- при бросках слева от защитника
- наоборот (рис. 13.2).

При бросках с позиции крайних нападающих голкипер в первую очередь отвечает за безопасность ближней части обороняемых ворот (рис. 13.3).

Подобным правилам взаимодействия вратаря и защитников целесообразно придерживаться при атаках с различных позиций.

При их разработке и предварительном согласовании необходимо учитывать потенциальные возможности и особенности завершения атак конкретными нападающими.

Рисунок 13. Выбор позиции и зоны ответственности вратаря при бросках с “закрытых“ позиций



Изучению групповой тактики в нападении предшествует освоение основных приёмов ведения игровых единоборств и техники передачи мяча. Сначала обучают взаимодействиям двух игроков при численном перевесе (2:1), затем при равном числе соперников.

В первую очередь изучают способы собственного освобождения от опеки выходом после передачи мяча (“стенка“) и привлечения внимания опекуна партнёра (“стяжка“).

Далее переходят к игровым взаимодействиям со скрестными перемещениями и использованием заслонов.

После освоения обучающимися приёмов парного взаимодействия, приступают к изучению групповой тактики большего числа нападающих в такой же последовательности. Все игровые взаимодействия изучаются с учётом конкретной фазы атаки в следующей последовательности: начало, развитие и завершение.

В процессе обучения атакующим взаимодействиям широко используются практические задания, характеризующиеся выполнением определённой части или всей схемы поведения каждого отдельного игрока.

Этапу совершенствования в игровых взаимодействиях нападающих соответствует начальный период обучения групповой тактике защитников. Здесь также от изучения согласованных действий двух игроков последовательно переходят к взаимодействию трёх и большего числа защитников. Последовательно обучают разбору нападающих, переключению, проскальзыванию и подстраховке.

Все оборонительные взаимодействия вначале выполняются в медленном темпе, а действия нападающих носят демонстративно-вспомогательный характер. Постепенно темп выполнения упражнений возрастает, а нападающие получают большую свободу в выборе средств атаки.

Практические задания приобретают игровой или соревновательный характер, в которых наилучшим образом закрепляются и совершенствуются тактические навыки.

Тактика взаимодействия вратаря с защитниками осваивается в процессе совместного противодействия атакам нападающих в ходе бросковых эстафет, игровых упражнений и учебных игр.

Командная тактика

Тактика гандбольной команды характеризуется схемами построения и перемещения игроков, которые обусловливаются стремлением рационального использования территории площадки, особенностями действий соперника и закономерностями игры.

Конкретная расстановка и персональное месторасположение в ней предопределяют функции спортсменов.

Общая организация действий гандболистов в определённом построении называется системой игры.

В соответствии с целевой направленностью выделяются системы нападения и защиты (рис.14).

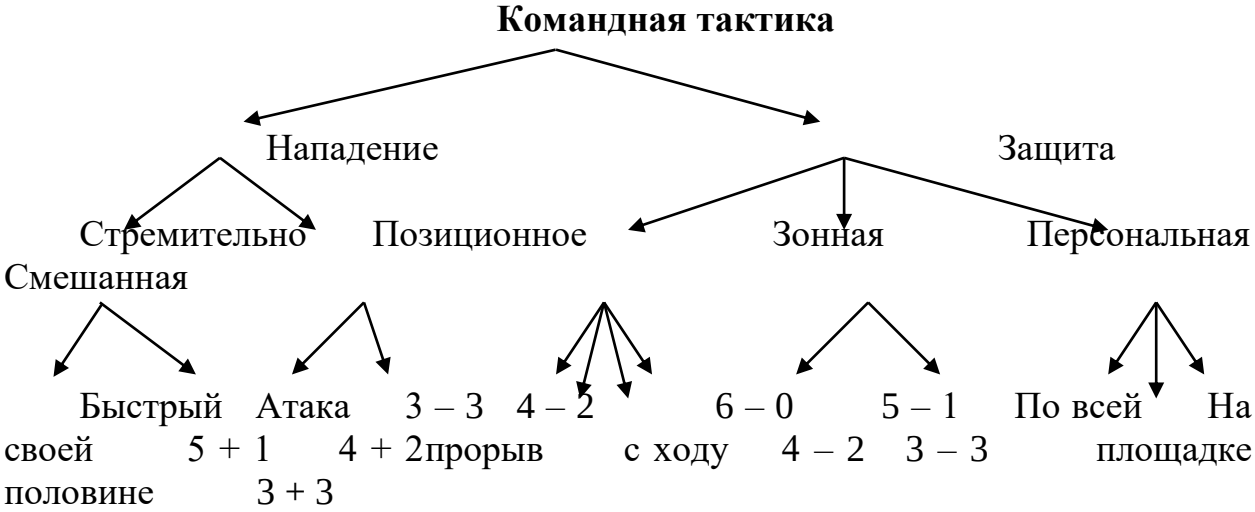


Рисунок 14. Классификация командной тактики.

Командную тактику ведения атаки составляют две основные системы нападения – стремительное и позиционное.

Первая характеризуется попыткой использования временного нарушения чёткой организации защитных построений противника, обусловленного переходом его от атаки к обороне.

Вторая – организацией атакующих действий против соперника, игроки которого уже заняли свои четко определённые оборонительные позиции. Обе эти системы, в соответствии со своим протеканием, включают последовательно разворачивающиеся три основные фазы: начало, развитие и завершение.

Стремительное нападение (контратака), являясь наиболее эффективной системой проведения атаки, применяется при овладении мячом, как правило, после его перехвата, нарушения правил нападающим, отражённого или неточного броска. Суть его заключается в опережении

возвращающихся в оборону соперников за счёт быстрых передач мяча и перемещений нападающих к воротам противника.

Частота использования контратак обусловлена не только уровнем подготовленности гандболистов, но и применением активной защиты с постоянным воздействием на игрока с мячом, организацией подбора мяча, нацеленностью на перехват. В соответствии с ходом развития, числом участвующих игроков и характером завершения контратаки подразделяются на быстрый прорыв и атаку с ходу

В первом случае один - три нападающих, опережая защитников или имея перед ними численное преимущество (2 против 1; 3 против 2 или 1), получают возможность завершить атаку с выгодной позиции в условиях отсутствия активного противодействия обороняющихся.

Во втором случае в контратаке принимают участие 4 – 6 нападающих, действуя против вернувшихся, но ещё не успевших организоваться защитников. Завершаются атаки с ходу быстрым розыгрышем и реализацией численного преимущества на определённом участке площадки, индивидуальным обыгрыванием защитника с использованием набранной скорости и разряженного пространства или броском со средней дистанции через не успевающих оказать активное противодействие защитников.

Рациональные схемы перемещения игроков и передач мяча в ходе стремительного нападения обусловлены местом овладения мячом и расположение гандболистов в этот момент. На проведение контратаки команде отводится, как правило, 4 – 6 секунд; а в течение её развития используются обычно 1 – 4 передачи.

В случаях отсутствия необходимых условий для контратаки, нецелесообразности её проведения или ”срыва”, гандболисты занимают свои чётко определённые позиции на половине соперника и приступают к ведению позиционного нападения. Оно имеет два основных варианта расположения нападающих на площадке: 3 – 3 и 4 – 2 (рис.15.1). Начальная цифра в наименовании варианта свидетельствует о числе нападающих, располагающихся в первой, ближней к воротам соперника линии атаки; последующая – о количестве спортсменов во второй, более удалённой.

Рисунок 15. Основные варианты расстановки гандболистов при позиционном нападении.

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 позиционном нападении принято выделять три фазы развития атаки.

Первая, включает в себя организованный переход команды на половину соперника и занятие игроками заранее предусмотренных позиций.

Вторая, подразумевает развитие атаки, проведение серии взаимодействий или индивидуальных попыток создания благоприятной ситуации для атаки ворот.

Третья, характеризуется непосредственным завершения атаки броском мяча в ворота соперника, обеспечением активной борьбы за возможный отскок мяча и готовностью не участвующих в заключительной фазе игроков к отходу на свою половину площадки для организации защиты собственных ворот.

Действия игроков и траектории перемещения мяча в ходе позиционного нападения обусловлены подготовленностью гандболистов, складывающейся игровой ситуацией, применяемыми командой схемами ведения атаки.

Командная тактика обороны направлена на предотвращение создания соперником условий реальной возможности поражения ворот. Она включает в себя три основные системы защиты: **зонную, персональную и смешанную.**

При зонной защите каждый из обороняющихся полевых игроков, располагаясь в определённом месте командного построения, контролирует конкретную часть территории перед вратарской площадкой и противодействует атакам нападающих соперника, находящихся в опекаемом секторе.

Система персональной обороны характеризуется личной ответственностью каждого защитника за результативные атакующие

действия конкретного нападающего соперников независимо от места их выполнения.

Смешанная система – представляет собой сочетание предыдущих; часть обороняющихся придерживается принципа зонной защиты, а другая – играет персонально.

Зонная оборона имеет четыре основных варианта построения защитников: 6:0; 5:1; 4:2 и 3:3 (рис. 16). Первая цифра в наименовании варианта отображает число обороняющихся, располагающихся вдоль линии вратарской площадки; вторая – количество защитников, действующих несколько впереди, вдоль линии свободных бросков.

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.

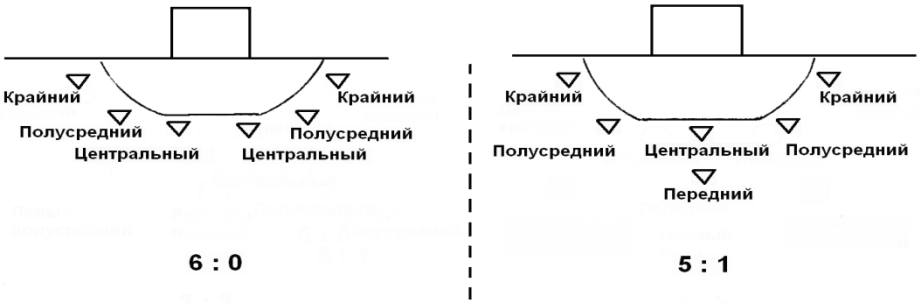


Рисунок 16. Основные варианты расстановки гандболистов при зонной защите.

Персональная оборона (прессинг) – самая активная система защиты. Её суть состоит в препятствовании нападающим соперника свободного передвижения, получению мяча, его передаче и броску.

Применение данной системы защиты обусловлено необходимостью быстрейшего овладения мячом вследствие неблагоприятного протекания матча. Она предъявляет чрезвычайно высокие требования к функциональной и технико-тактической подготовленности защитников, значительно расширяя пространственный диапазон их действий при одновременном сокращении времени на принятие рациональных решений в быстро изменяющейся игровой ситуации и их практическую реализацию.

Поэтому в условиях соревновательной борьбы прессинг применяется лишь эпизодически.

Система персональной обороны имеет два основных варианта реализации: по всей площадке и на своей половине.

В первом случае «разбор подопечных» осуществляется сразу после перехода мяча к сопернику.

Во втором – гандболисты, после потери мяча, отходят к средней линии поля и при её переходе соперником приступают к персональной опеке нападающих.

В число основных вариантов смешанной обороны входят защитные построения: 5+1; 4+2 и 3+3. Начальная цифра в их наименовании характеризует число защитников, играющих в соответствии с принципами зонной обороны; а последующая – количество игроков, осуществляющих персональную опеку.

При этом прессингующие защитники могут опекать подопечного нападающего плотно, т.е. препятствуя получению им мяча и полностью ”выключая” его из игры в атаке; или не плотно, т.е. активно препятствуя лишь непосредственному участию опекаемого в завершении атак.

После овладения занимающимися навыками персональной опеки, групповых взаимодействий в различных фазах игры (при стремительном и позиционном нападении, личной и зонной защите), переходят к изучению командной тактики.

Обучение командной тактике начинают ознакомлением занимающихся с ведущими вариантами расстановки игроков на площадке при позиционном нападении и зонной защите; с основными функциями гандболистов различных игровых амплуа.

Сначала все занимающиеся изучают игровые взаимодействия на каждой позиции, и лишь затем преподаватель распределяет их для игры на определённом месте.

Ведущими средствами обучения командной тактике служат теоретические занятия на макете площадки, регламентированные упражнения, выполняемые в соответствии со схемами взаимодействий, специальные игровые задания, учебные и официальные матчи.

2.5.6. Подвижные игры

В подвижных играх создаются благоприятные условия для воспитания таких двигательных качеств, как ловкость, быстрота. Этому способствуют действия обучающихся в постоянно меняющихся игровых ситуациях (необходимость увертываться, чтобы не быть пойманным, бежать как можно быстрее, чтобы поймать убегающего, и т. д.).

Подвижные игры применяют во всех частях учебного занятия, но объём их, характер и методика их использования изменяется в соответствии с задачами каждой части.

Если вся основная часть занятия посвящена играм, то более подвижные игры чередуются в ней с менее подвижными, причём подбираются игры различные и по характеру движений.

Методика проведения подвижных игр во время учебного занятия специфична в связи с их кратковременностью и необходимостью сохранить соответствующую плотность занятия.

Включая в игры тот или иной элемент спортивной техники, важно следить, чтобы основная структура движения в ходе игры не нарушалась.

В ходе игр вырабатывается и взаимопонимание партнёров в коллективе необходимое в командных и лично-командных соревнованиях.

Правильно построенная система учебных занятий (в том числе и с применением подвижных игр) помогает подвести учащихся к достижению наилучшей спортивной формы в нужный момент.

Подвижные игры различаются по содержанию, по характеру двигательных заданий, по способам организации детей, по сложности правил.

2.5.7. Инструкторская и судейская практика

Программы инструкторской и судейской практик реализуются в процессе учебных занятий и специальных семинаров.

Для приобретения инструкторских и судейских навыков тренер-преподаватель должен на каждом занятии назначать своих помощников и

давать им конкретные задания по проведению занятий, судейству учебных игр и соревнований.

Задача инструкторской практики - научить занимающихся давать строевые команды, правильно показывать и объяснять отдельные упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой учащихся младшего возраста.

2.5.8. Восстановительные мероприятия

Основными средствами восстановления на спортивно-оздоровительном этапе являются педагогические (методические) средства восстановления.

Педагогические средства следует считать наиболее действенными, поскольку, какие бы эффективными медико-биологические и психологические средства не были бы, они могут рассматриваться только как вспомогательные, содействующие ускорению восстановления и повышению результатов обучения только при рациональном построении учебного занятия.

Педагогические (методические) средства восстановления базируются на грамотной организации и построении образовательного процесса и включают:

- рациональное планирование, соответствие нагрузок функциональным возможностям организма занимающихся:
- рациональное сочетание общих и специальных средств;
- широкое использование переключений деятельности занимающихся;
- рациональное построение общего режима жизни;
- правильное построение отдельного учебного занятия - создание положительного эмоционального фона;
- грамотно подобранное содержание разминки и заключительной части занятия;
- использование активного отдыха и расслабления.

Психологические и медико-биологические средства восстановления применяются только по назначению специалистов данного направления.

Раздел III. «Организационные основы реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий»

3.1. В нештатных ситуациях (режим «Повышенная готовность») реализацию Программы возможно осуществлять с применением дистанционных технологий и электронного обучения.

В образовательную деятельность вводятся следующие формы занятий: видео-уроки, видео-консультирование, дистанционный прием контрольных нормативов, не требующих особенных условий, инвентаря и оборудования.

3.2. При реализации дополнительной общеобразовательной программы с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий:

- Учреждение оказывает учебно-методическую помощь обучающимся, в том числе в форме индивидуальных консультаций, оказываемых дистанционно с использованием информационных и телекоммуникационных технологий;
- Учреждение формирует расписание занятий на каждый учебный день в соответствии с учебным планом, календарным учебным графиком, а также согласно учебному плану и согласно требованиям санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН, предусматривая сокращение времени проведения занятия от 20 до 30 минут в зависимости от возраста учащихся;
- информация о реализации дополнительной общеобразовательной программы, а также расписание занятий, график проведения текущего контроля и итогового контроля, доводится до сведения учащихся и их родителей;
- Учреждение самостоятельно определяет объем физической нагрузки и соотношение объема занятий, проводимых путем непосредственного взаимодействия педагога с обучающимся, и учебных занятий с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий;
- допускается отсутствие аудиторных занятий;
- местом осуществления образовательной деятельности является место нахождения организации или ее филиала независимо от места нахождения обучающихся;
- обеспечивается ведение учета результатов образовательного процесса в цифровом виде через электронный журнал в АИС «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края».

Для использования дистанционных образовательных технологий рекомендуется предоставить каждому обучающемуся и педагогическому работнику свободный доступ к средствам информационных и коммуникационных технологий Учреждения.

Список литературы

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

2. 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.

3. Гандбол. Примерная программа для спортивно-оздоровительных групп детско-юношеских спортивных школ системы дополнительного образования детей /Тхорев В.И., и др. – Краснодар, 2010. – 46 с.

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

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

6. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. Пособие для учителей. Москва. «Просвещение», 1987г -.222с..

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

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

9. Тхорев В.И. Гандбол [Текст]: терминологический словарь /авт.-сост. В.И.Тхорев. – Краснодар: КРОО «Федерация гандбола», 2012. – 82 с.

10. Холодов Ж.К. , Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. Издательский центр «Академия»2001.-480с.

Перечень Интернет-ресурсов

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

Приложения

Техника безопасности при занятиях гандболом

Двигательная деятельность гандболиста характеризуется различными передвижениями с быстрым изменением скорости и направления, ускорениями, резкими рывками с мячом и без мяча, прыжками (борьба за летящий мяч), финтами, отбором мяча у противника.

Для того чтобы завладеть мячом, занимающемуся часто приходится вступать в единоборство, плечом или корпусом оттесняя соперника, сопротивляясь его же действиями.

Причинами травм являются: подножки, финты, прыжки и столкновения игроков, падения на мокром, скользком полу, умышленные нарушения правил игры, грубости в игре.

Типичные травмы:

- растяжение связок коленного и голеностопного суставов;
- повреждение менисков коленного сустава;
- разрывы и надрывы мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц;
- сотрясение головного мозга;
- ушибы тела при столкновении и неудачном падении.

Техника безопасности

1. Занятия по гандболу проводятся на предназначенных для этого площадках.
2. Все занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры. На занятиях игровыми видами спорта обувь у всех должна быть однотипной (кеды или спортивные тапочки).
3. За порядок, дисциплину и своевременный выход на поле к началу занятий отвечает судья, тренер-преподаватель, дежурный по группе или капитан команды.
4. Преподаватель до начала занятий проверяет состояние, готовность поля и наличие необходимого спортивного инвентаря.

Проверяет прочность ворот, отсутствие посторонних предметов на поле. Инструктирует участников по технике безопасности, правилам игры, безопасной технике отбора мяча и др.

5. Опоздавшие после рапорта дежурного, к занятиям не допускаются.
6. После перенесенных травм или заболеваний учащийся допускается к дальнейшим занятиям только с разрешения врача.
7. Все учащиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь практически оказать первую доврачебную помощь.
8. Во время занятий на поле не должно быть посторонних лиц или предметов, которые могут стать причиной травмы. За воротами и около них, не должны находиться посторонние лица и спортсмены, занимающиеся другими видами спорта.
9. При случайных столкновениях и падениях, учащийся должен уметь применять самостраховку (приземление в группировке, кувырки в группировке, перекаты).
10. Во время проведения игр, учащиеся должны соблюдать игровую дисциплину, не применять грубых и опасных приемов, вести игру согласно правилам соревнований.
11. В процессе соревнований необходимо строго соблюдать правила игры.
12. Проводить занятия разрешается только на полях с ровным и сухим покрытием.

13. Занимающиеся должны строго соблюдать дисциплину и порядок при выполнении полученных заданий, а судьи и капитаны команд пресекать всякие нарушения дисциплины и правил игры.

14. К занятиям по гандболу не допускаются учащиеся, не прослушавшие инструктаж по технике безопасности и не прошедшие медицинский осмотр.

15. Для предварительной подготовки, необходимо провести физическую разминку всех групп мышц

16. Для предупреждения травматизма учащиеся должны коротко остричь ногти, снять все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.д.)

Техника безопасности при проведении соревнований по гандболу

Во время игры запрещается показывать:

· спорные игровые моменты, связанные с трактовкой Правил;

· любые игровые моменты, которые могут вызвать негативную реакцию со стороны участников матча или зрителей;

· конфликты и ситуации, которые привели к дракам, а также сами драки;

· моменты нанесения травм игрокам и другим участникам матча;

· действия болельщиков, оскорбляющих участников матча или зрителей, а также бросающих посторонние предметы на игровую площадку.

Учебный график
дополнительной общеразвивающей программы по гандболу
(базовый уровень)

Уровень		Разделы программы	Месяцы обучения																																														Всего часов раздела	Всего часов программы
			Сентябрь				**28 - 04.10**	Октябрь			**26 - 01.11**	Ноябрь				Декабрь				**228 - 03..01**	Январь			**25 - 31**	Февра.			22 - 28	Март				**29 - 04.04.**	Апрель			**26. - 02.05**	Май				Июнь				**28 - 04.07**	**Июль**				
			01- - 06	07 - 13	14 - 20	21 - 27		05 - 11	12 - 18	19 - 25		02 - 08	09 - 15	16 - 22	23 - 29	30 - 06.12	07 - 13	14 - 20	21 -27		04 -10	11 - 17	18 - 24		01 - 07	08 - 14	15 -21		01 -07	08 - 14	15 - 21	22 - 28		05 - 11	12 - 18	19 - 25		03 - 09	10 - 16	17 - 23	24 - 30	**31 - 06.06**	07 - 13	14 - 20	21 - 27		05 - 11	12 - 18	19 - 25		
		№ недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	-	-	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45		
Базовый	**1 год**	**Теоретич. сведения (мин.)**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	-	-	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**к**	**а**	**н**	**и**	**к**	**у**	**л**	**ы**	**16**	**144**
		ОФП (мин)	**85**	**85**	**85**	**85**	**85**	**85**	**85**	**85**	**85**	**85**	**85**	**85**	**85**	**85**	**85**	**85**	**85**	-	-	**85**	**85**	**85**	**85**	**85**	**85**	**85**	**85**	**85**	**85**	**85**	**85**	**85**	**85**	**85**	**85**	**85**	**85**	**85**	**85**	**к**	**а**	**н**	**и**	**к**	**у**	**л**	**ы**	**68**	
		СФП (мин)	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	-	-	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**к**	**а**	**н**	**и**	**к**	**у**	**л**	**ы**	**60**	
	2 год	**Теоретич. сведения**	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	-	-	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	**18**	**к**	**а**	**н**	**и**	**к**	**у**	**л**	**ы**	**14**	**144**
		ОФП	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	-	-	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	**к**	**а**	**н**	**и**	**к**	**у**	**л**	**ы**	**64**	
		СФП	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	-	-	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	**к**	**а**	**н**	**и**	**к**	**у**	**л**	**ы**	**66**	
	3 год	**Теоретич. сведения**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	-	-	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**к**	**а**	**н**	**и**	**к**	**у**	**л**	**ы**	**12**	**144**
		ОФП	**73**	**73**	**73**	**73**	**73**	**73**	**73**	**73**	**73**	**73**	**73**	**73**	**73**	**73**	**73**	**73**	**73**	-	-	**73**	**73**	**73**	**73**	**73**	**73**	**73**	**73**	**73**	**73**	**73**	**73**	**73**	**73**	**73**	**73**	**73**	**73**	**73**	**73**	**к**	**а**	**н**	**и**	**к**	**у**	**л**	**ы**	**64**	
		СФП	**87**	**87**	**87**	**87**	**87**	**87**	**87**	**87**	**87**	**87**	**87**	**87**	**87**	**87**	**87**	**87**	**87**	-	-	**87**	**87**	**87**	**87**	**87**	**87**	**87**	**87**	**87**	**87**	**87**	**87**	**87**	**87**	**87**	**87**	**87**	**87**	**87**	**87**	**к**	**а**	**н**	**и**	**к**	**у**	**л**	**ы**	**68**	