

Бюджетное учреждение города Омска  
«Спортивная школа № 11»

Рассмотрена и одобрена  
на заседании тренерского  
совета:  
Протокол № 1  
от «14» января 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор  
БУ города Омска «СШ № 11»

Н.А. Мельников

«*Мельников*» 2020 г.



**ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА ГАНДБОЛ**

Программа разработана на основе:  
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гандбол,  
(утв. приказом Минспорта России от 30.08.2013 г. № 679);

Рассчитана на возраст от 8-9 лет  
Срок реализации программы – 10 и более лет

Составители:

Заместитель директора БУ города Омска «СШ № 11»

*О.В. Рукоусева*

Старший тренер-преподаватель БУ города Омска «СШ № 11»

*Т.В. Фёдорова*

Омск  
2020

## Оглавление

	Стр.
Оглавление.....	2
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
1.1. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности.....	4
1.2. Специфика организации тренировочного процесса.....	5
1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).....	8
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	9
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта гандбол.....	9
2.1.1. Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития физических качеств.....	10
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта гандбол.....	11
2.2.1. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта гандбол.....	12
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта гандбол.....	13
2.4. Классификация средств подготовки.....	14
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку.....	15
2.6. Предельные тренировочные нагрузки.....	16
2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.....	16
2.8. Минимальное количество оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для прохождения спортивной подготовки.....	16
2.8.1. Минимальное обеспечение спортивной экипировкой.....	17
2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.....	17
2.9.1. Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	17
2.9.2. Объем индивидуальной подготовки на различных этапах подготовки (в %).....	18
2.10. Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).....	18
2.10.1. Примерная структура мезоциклов различного типа.....	20
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	21
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.....	21
3.2. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	22
3.3. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	22
3.4. Программный материал для практических занятий.....	23
3.4.1. Содержание физической подготовки.....	25
3.4.2. Развитие силовых способностей.....	26
3.4.3. Развитие скоростных способностей.....	28

3.4.4.Рекомендуемая продолжительность пауз отдыха при развитии скоростных способностей .....	28
3.4.5.Развитие координационных способностей.....	28
3.4.6.Развитие различных видов выносливости.....	29
3.4.7.Развитие гибкости.....	30
3.4.8.План-схема годовичного цикла подготовки.....	31
3.4.9.Примерный максимальный годовой объем тренировочных занятий.....	32
3.4.10.Календарно-тематический план.....	32
3.5.Програмный материал для практической занятий.....	37
3.5.1.Техническая подготовка.....	37
3.5.2.Тактическая подготовка.....	41
3.5.3.Теоретическая подготовка.....	45
3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.....	47
3.7. Планы применения восстановительных средств.....	48
3.7.1.Продолжительность восстановления различных биохимических процессов в период отдыха после напряжённой мышечной работы .....	48
3.7.2.Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.....	49
3.7.3.Медико-биологическая группа восстановительных средств включает два уровня.....	49
3.8. Планы антидопинговых мероприятий.....	50
3.8.1.Примерный план проведения антидопинговых мероприятий на этапах подготовки.....	51
3.9. Планы инструкторской и судейской практики.....	51
3.9.1.Примерный план инструкторской и судейской практики на этапах подготовки.....	52
4.СИСТЕМЫ КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	52
4.1. Критерии спортивной подготовки на различных этапах.....	53
4.2. Требования к результатам реализации программы.....	54
4.3. Виды контроля подготовленности.....	55
4.4.Методика выполнения двигательных заданий при проведении мониторинга.....	58
5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	70
5.1. Нормативные правовые документы .....	70
5.2. Список литературных источников .....	70
5.3. Перечень Интернет-ресурсов.....	70

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

В основу программы положены основополагающие принципы физического воспитания и спортивной подготовки, результаты современных научных исследований и передовой опыт спортивной практики.

Программный материал составлен в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта гандбол (утв. Приказом Минспорта России от 30.08.2013 № 679), нормативными правовыми актами Минспорта России и министерства физической культуры и спорта Омской области, регулирующими деятельность спортивных школ по спортивной подготовке, методическими материалами, в том числе, примерной программой спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол» (рекомендована Методическим советом Минспорта России).

Программа регламентирует тренировочный, соревновательный процессы в системе спортивной подготовки, осуществляемой в бюджетном учреждении города Омска «Спортивная школа № 11» (БУ города Омска «СШ № 11»)

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

Гандбол - это спортивная игра, которая проводится мячом на специально оборудованной площадке между двумя командами по 7 игроков в каждой в течение 1 часа (2 тайма по 30 минут с перерывом 15 минут между таймами). Размер игрового поля площадки 40 x 20 метров с воротами размером 3x2 метра. Основу игры составляют естественные движения - ходьба, бег, прыжки, метания, которые выполняются различными способами и во всевозможных сочетаниях.

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

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

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

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

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

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

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

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

Ведущую роль в структуре соревновательной деятельности линейных нападающих играют: освобождение от плотной опеки защитников с целью получения мяча в прилегающих к площади вратаря соперников позициях; атаки ворот соперника в условиях игрового единоборства с голкипером при активном противодействии защитников.

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

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

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

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

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

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

## **1.2. Специфика организации тренировочного процесса.**

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

Эта система предусматривает:

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

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

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

- прогностическую;
- проектировочную;
- конструктивную;
- организаторскую;
- оценочную;

- коммуникативную;
- гностическую.

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

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

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

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

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

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

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

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

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

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

### **Тренировочные занятия**

Продолжительность тренировочного занятия от 90 до 135 мин. В зависимости от этапа спортивной подготовки, структура занятия – трёхчастная. Вводная часть тренировочного занятия служит для организации занимающихся и подготовки их к последующей работе. В этой части проводят разминку, которая состоит из двух частей – общей и специальной. В первой части проводят упражнения, повышающие общую работоспособность, во второй осуществляется специальная физическая подготовка, помогающая решению основных задач занятия. Основная часть тренировочного занятия предназначена для специальной подготовки занимающихся. В неё включают упражнения для развития двигательных качеств и освоения и совершенствования технико-тактических приемов. Заключительная часть способствует постепенному снижению нагрузки, частичному восстановлению и подготовке к последующей деятельности.

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

### **Работа по индивидуальным планам**

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

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

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

### **Тренировочные сборы**

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

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

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

Последние включают:

- сборы по общей или специальной физической подготовке;
- восстановительные тренировочные сборы;
- тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования;
- тренировочные сборы в каникулярный период;
- просмотрные тренировочные сборы.

### **Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях**

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

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

### **Инструкторская и судейская практика**

Являются неотъемлемым компонентом системы подготовки гандболистов и проводятся с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Направление практики – овладение спортсменами умениями и навыками судейства соревнований, организации и руководства занимающимися в процессе выполнения ими двигательных заданий в ходе тренировочных занятий. Эти умения и навыки приобретаются на всём протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

### **Медико-восстановительные мероприятия**

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

В число первых входят:

- 1) творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- 2) применение средств общей физической подготовки с целью

переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;

- 3) оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- 4) применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

К медико-биологическим средствам относятся:

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

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

### **Тестирование и контроль**

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

Медицинский контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста спортсменов, уровня их функциональной готовности к выполнению тренировочных и соревновательных нагрузок. Основным мероприятием в данном направлении является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на спортсмена. Медицинский контроль за спортсменами осуществляется силами врачей лечебно-профилактических учреждений в тесном контакте с тренерским коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего тренировочного плана подготовки спортсменов.

### **Система спортивного отбора и спортивной ориентации**

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

Система спортивного отбора включает следующие мероприятия:

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

## **1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины)**

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

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

Весь период спортивной подготовки по виду спорта гандбол рассчитан на срок не менее 10 (десяти) лет и подразделяется на четыре этапа:



- начальной подготовки (НП);
- тренировочный (этап спортивной специализации – ТЭ);
- совершенствования спортивного мастерства (ССМ);
- высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Каждый из этапов имеет свою продолжительность и направлен на решение определённых задач.

#### **Этап начальной подготовки**

Направленность этапа:

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

#### **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

Направленность этапа:

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

#### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

Направленность этапа – продолжение углубленной специализированной подготовки, формирование перспективной модели соревновательной деятельности.

Основные задачи: высокое развитие всех сторон подготовленности, достижение высокого уровня спортивного мастерства.

#### **Этап высшего спортивного мастерства**

Направленность этапа – максимальное развитие индивидуальных способностей, формирование оптимальной модели соревновательной деятельности.

Основные задачи: максимальная реализация индивидуальных возможностей, результативная соревновательная деятельность.

## **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

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

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

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8-9	12-14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10-11	6-8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	16-17	1
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	17-18	1

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Таблица 2

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Таблица 3

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Начальная подготовка		Начальная специальная		ССМ	ВСМ
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка %	26-32	22-28	18-24	18-24	14-18	14-18
Специальная физическая подготовка %	14-18	14-18	16-21	16-21	17-21	17-21
Техническая	18-24	18-24	17-23	17-23	14-18	14-18
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	13-17	13-17	14-18	14-18	17-23	17-23
Технико-тактическая подготовка	15-19	15-19	14-18	14-18	16-20	16-20
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-	4-6	9-12	8-12	13-18	13-18

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

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

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

### ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ Соревновательной деятельности по виду спорта гандбол

Таблица 4

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	2	2	2	2	2	2
Всего игр	10	15	20	25	30	36

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

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

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

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

Таблица 5

Этап подготовки	Годы подготовки	Количество максимальных		Число занятий	Максимальная продолжительность занятий	Число соревнований	Кол-во игр
		в год	в неделю				
НП	1	312	6	3	2/90	2	10
	2	416	8	3-4	3/135	3	15
	3	416	8	3-4	3/135	3	15
Т	1	624	12	4-6	3/135	4	20
	2	624	12	4-6	3/135	4	20
	3	728	14	4-5	4/180	6	25
	4	832	16	4-6	4/180	6	25
	5	936	18	4-6	4/180	6	25
ССМ	-	1040	20	6-12	4/180	6	30
ВСМ	-	1456	28	7-14	4/180	6	36

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

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

## 2.4. Классификация средств подготовки

Таблица 6

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

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

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

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

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

Обще-подготовительные упражнения применяются для разносторонней подготовки спортсмена. Они способствуют становлению технических и тактических навыков и росту необходимых физических качеств, повышению общей работоспособности, ускорению восстановления после нагрузки. Планирование величины нагрузки осуществляется по объему и интенсивности. Объем определяется временем работы, а интенсивность характеризует темп. При этом тренировка с повышенной интенсивностью дает перенос тренированности в направлении упражнений с умеренной частотой пульса. Если же тренировки проводились с умеренной интенсивностью, то спортсмен не сможет эффективно действовать в условиях, где ему придется переносить более интенсивную нагрузку.

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

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

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

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

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

Кроме знания величины и направленности нагрузки необходимо знать сочетаемость упражнений различной направленности для получения положительного срочного тренировочного эффекта. Наиболее рациональным считается подбор средств однонаправленного воздействия. Однако если в занятии необходимо решать различные задачи, то сначала надо применить скоростно-силовые упражнения, далее средства, воспитывавшие скоростную выносливость, а уж потом нагрузку для воспитания общей выносливости.

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

Специфическую (соответствующую соревновательной) нагрузку для полевого игрока можно получить, организовав упражнения интервальным, повторным методами с чередованием работы и отдыха через 3-20 с. Интенсивность упражнения субмаксимальная или максимальная, ответная реакция организма спортсмена по пульсу должна соответствовать 160-190 уд./мин. Творчески надо подходить к построению подготовки на тренировочных сборах, когда проведение тренировок не лимитируется занятостью спортсменов. В этот период возможно применение микроциклов 4:1, 3:1 и др. Распределять нагрузку в занятии лучше всего сериями упражнений. Это позволяет производить контроль предлагаемых воздействий и варьировать их направленность.

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

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

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

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

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки, должен соответствовать 8-11 лет; на тренировочном этапе - 11-16 лет; на этапе совершенствования спортивного мастерства – 17-18, на этапе высшего спортивного мастерства с 18-21 лет.

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

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

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

## 2.6. Предельные тренировочные нагрузки

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

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица 7

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1	2	3	1	2	3	4	5		
Количество часов в неделю	6	8	8	12	12	14	16	18	20	28
Количество тренировок в неделю	3	3-4	3-4	4-6	4-6	4-7	4-8	5-9	6-10	7-14
Общее количество часов в год	312	416	416	624	624	728	832	936	1040	1456
Общее количество тренировок в год	156	156-208	156-208	156-312	208-312	208-364	208-418	260-468	312-520	624-936

## 2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

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

Таблица 8

	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Соревнования	2-3	2-4	3-5	4-7	6-8	6-18
Число игр	10-18	10-20	20-25	25-30	28-35	35-95

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

Таблица 9

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



### 2.8.1. Минимальное обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 10

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

Таблица 11

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

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

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

Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Таблица 12

Характеристики состава групп подготовки	Этапы и годы подготовки					
	НП		Т		ССМ	ВСМ
	1 год	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет		
Минимальная численность	14	12	8	6	1	1
Оптимальная численность	14-16	12-14	10-12	8-10	4-8	1-3
Максимальная* численность	25	25	16	16	10	8

#### 2.9.1. Объем индивидуальной спортивной подготовки

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

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

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

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

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

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

Таблица 13

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

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

В соответствии с числом основных соревнований, предусмотренных календарным планом спортивных мероприятий БУ города Омска «СП № 11», подготовка на всех этапах строится на основе двух макроциклов, каждый продолжительностью около полугода. Их структуру определяют три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

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

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

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

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

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

Специально-подготовительный этап направлен на синтезирование (применительно к специфике соревновательной деятельности) качеств и навыков спортсменов, достигнутых на предыдущих этапах. Данный этап, как правило, состоит из одного мезоцикла, включающего 4 микроцикла. На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные

на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки.

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

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

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

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

#### **Типы мезоциклов:**

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

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

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

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

5. Соревновательный мезоцикл. Его структура определяется спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена. В большинстве видов спорта соревнования проводятся в течение всего года на протяжении от 5 до 10 месяцев. В течение этого времени может проводиться несколько соревновательных мезоциклов. В простейших случаях мезоцикл данного типа состоит из одного подводящего и одного соревновательного микроцикла. В этих мезоциклах увеличен объем соревновательных упражнений.

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

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

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

Общая направленность многолетней подготовки спортсменов от этапа к этапу следующая:

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

### 2.10.1. Примерная структура мезоциклов различного типа

Таблица 14

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

### 3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Тренировочный процесс служит основной формой спортивной подготовки гандболистов. Он ведётся в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гандбол.

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, а их продолжительность, в зависимости от этапа подготовки, колеблется от 90 до 180 минут. Каждое занятие должно иметь трехчастную структуру: вводно-подготовительную, основную и заключительную части.

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

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

#### *Направленность двигательных заданий в основной части занятия*

Таблица 15

Направленность двигательных занятий	Раздел основной части тренировочного занятия		
	начало	середина	окончание
Силовые способности			x
Скоростные способности	x		
Координационные способности	x		
Выносливость			x
Индивидуальные технико-тактические	x		
Групповые взаимодействия		x	
Командные построения			x

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

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

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

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

2. К занятиям и участию в соревнованиях допускаются спортсмены:

- отнесенные к основной медицинской группе;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий и соревнований.

3. Во время тренировочных занятий спортсменам следует:

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

Таблица 16

Этап подготовки	Годы подготовки	Общий объем спортивной нагрузки	% тренировочных нагрузок	% соревновательных нагрузок
НП	1	312	85-90	10-12
	2	416	85-90	10-12
	3	416	85-90	10-12
ТЭ	1	624	85-90	12-15
	2	624	85-90	12-15
	3	728	75-80	15-20
	4	832	75-80	15-20
	5	936	75-80	15-20
ССМ	Весь период	1040	70-75	20-25
ВСМ		1456	55-70	30-45

### 3.2. Рекомендации по планированию спортивных результатов

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

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

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

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

Врачебно-педагогический контроль включает:

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

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

Для решения этих вопросов врачу необходимо:

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

-помогать тренерам повышать специальные знания в области медицины, анатомии, физиологии, гигиены.

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

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

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

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

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

В процессе контроля психической подготовленности оценивают следующее:

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

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

### 3.4. Программный материал для практических занятий

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

Таблица 17

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

СФП	Скоростная выносливость	-	-	16	30	34
	Силовая выносливость	-	-	10	26	34
	Скоростно-силовые возможности рук (метания)	10	20	22	26	34
	Скоростно-силовые возможности ног (прыжки)	10	20	22	26	34
	Специальные координационные возможности (точность передач, бросков мяча)	10	20	22	24	26
Техническая подготовка	Стойка игрока	5	5	-	-	-
	Перемещения:	25	30	35	40	35
	- ходьба	10	10	5	5	5
	- бег	10	15	20	25	20
	- прыжки	5	5	10	10	10
	Ловля мяча:	20	25	30	30	25
	- двумя руками	20	25	30	25	20
	- одной рукой	-	-	-	5	5
	Ведение мяча:	5	10	15	15	15
	- одноударное	5	5	5	5	5
	- многоударное	-	5	5	5	5
	- выбрасыванием мяча вперед	-	-	5	5	5
	Передачи мяча:	20	25	30	35	35
	- двумя руками	10	10	5	5	5
	- одной рукой:	10	15	25	25	25
	- скрытые	-	-	-	5	5
	Броски мяча:	10	20	30	50	40
	- сверху	10	20	20	30	20
	- сбоку	-	-	10	10	10
	- с отклонением	-	-	-	10	10
	Блокирование:	-	5	10	15	15
	- мяча	-	5	10	10	10
	- игрока	-	-	-	5	5
Выбивание мяча	-	-	-	5	5	
Тактическая подготовка	Индивидуальная:	12	30	36	50	54
	Нападения:	8	18	22	27	30
	- выбор позиции	3	5	6	6	5
	- получение мяча	2	3	4	5	5
	- проходы и обыгрывание	1	3	4	5	6
	- передачи мяча	2	4	4	5	6
	- броски мяча	-	3	4	6	8
	Защиты:	4	12	14	23	24
	- выбор позиции	3	5	5	6	5
	- противодействия передачам	1	3	3	4	4
	- противодействия обыгрыванию	-	2	3	6	7
	- противодействия броскам	-	2	3	7	8
	Групповая:	4	12	20	36	42
	Нападения:	2	6	10	20	24
	- «стенка»	2	2	3	5	5
	- «стяжка»	-	2	2	5	5
	- скрестные перемещения	-	2	3	5	7
	- использование заслонов	-	-	2	5	7
	Защиты:	2	6	10	16	18
	- разбор игроков	2	2	3	3	3
	- подстраховка	-	2	3	4	4
	- переключение	-	1	2	4	5
	- поскользывание	-	1	1	2	2
- взаимодействия с голкипером	-	-	1	3	4	
Командная:	4	8	20	32	40	



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

### 3.4.1. Содержание физической подготовки

Целевая направленность физической подготовки на каждом из этапов

Таблица 18

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

### 3.4.2. Развитие силовых способностей

Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направлены стимулировать увеличение степени напряжения мышц. Такие средства называются силовыми. Они условно подразделяются на основные и дополнительные. В число основных средств развития силовых способностей входят:

1. Упражнения с весом внешних предметов: штанги с набором дисков разного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера и т.д.;
2. Упражнения, отягощенные весом собственного тела:
  - упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивание в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе);
  - упражнения, в которых собственный вес отягощается весом внешних предметов (например, специальные пояса, манжеты);
  - упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счет использования дополнительной опоры;
  - ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (например, прыжки возвышения 25—70 см и более с мгновенным последующим вшиванием вверх).
3. Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа (например, силовая скамья, силовая станция, комплекс «Универсал и др.).
4. Рывково-тормозные упражнения. Их особенность заключается в быстрой смене напряжений при работе мышц-синергистов и мышц-антагонистов во время локальных и региональных упражнений с дополнительным отягощением и без них.
5. Статические упражнения в изометрическом режиме (изометрические упражнения):
  - в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий с использованием внешних предметов (различные упоры удержания, поддержания, противодействия и т.п.);
  - в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий без использования внешних предметов в само сопротивление.

Дополнительные средства:

1. Упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра и т.д.).
2. Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи и т.п.).
3. Упражнения с противодействием партнера.

По степени избирательности воздействия на мышечные группы силовые упражнения подразделяются на локальные (с усилением функционированием примерно 1/3 мышц двигательного аппарата), региональные (с преимущественным воздействием примерно 2/3 мышечных групп) и тотальные, или общего воздействия вневременным или последовательным активным функционированием всей скелетной мускулатуры).

Силовые упражнения могут занимать всю основную часть занятия, если развитие силы - его главная задача. В других случаях силовые упражнения выполняются в конце основной части занятия, но не после упражнений на выносливость. Силовые упражнения хорошо сочетаются с упражнениями на растягивание и расслабление.

Частота занятий силового направления должна быть до трех раз в неделю. Применение силовых упражнений ежедневно допускается только для отдельных небольших групп мышц.

При использовании силовых упражнений величину отягощения дозируют или весом поднятого груза, выраженного в процентах от максимальной величины, или количеством возможных повторений в одном подходе, что обозначается термином повторный максимум (ПМ).

В первом случае вес может быть минимальным (60% от максимума), малым (от 60 до 70% от максимума), средним (от 70 до 80% максимума), большим (от 80 до 90% от максимума), максимальным (свыше 90% от максимума).

Во втором случае вес может быть:

предельным — 1 ПМ, около предельным — 2—3 ПМ, большим — 4—7 ПМ, умеренно большим — 8—12 ПМ, малым - 19-25 ПМ, очень малым — свыше 25 ПМ.

В практике физического воспитания используется значительное количество методов, направленных на воспитание различных видов силовых способностей.

Метод максимальных усилий предусматривает выполнение заданий, связанных с необходимостью преодоления максимального сопротивления (например, поднятие штанги предельного веса). Этот метод обеспечивает развитие способности к концентрации нервно-мышечных усилий, дает большой прирост силы. Однако в работе с детьми и начинающими спортсменами его применять не рекомендуется.

Метод непредельных усилий предусматривает использование непредельных отягощений с предельным числом повторений (до отказа). В зависимости от величины отягощения, не достигающего максимальной величины, и направленности в развитии силовых способностей используется строго нормированное количество повторений от 5 - 6 до 100. Суть этого метода в физиологическом плане состоит в том, что степень мышечных напряжений по мере утомления приближается к максимальному (к концу такой деятельности увеличиваются интенсивность, частота и сумма нервно-эффektorных импульсов, в работу вовлекается все большее число двигательных единиц, нарастает синхронизация их напряжений). Серийные повторения такой работы с непредельными отягощениями содействуют сильной активизации обменно-трофических процессов в мышечной и других системах организма, способствуют повышению общего уровня функциональных возможностей организма.

Метод динамических усилий. Суть метода состоит в создании максимального силового напряжения посредством работы с непредельным отягощением с максимальной скоростью. Упражнение при этом выполняется с полной амплитудой. Применяют данный метод при развитии быстрой силы, т.е. способности к проявлению большой силы в условиях быстрых движений.

«Ударный» метод предусматривает выполнение специальных упражнений с мгновенным преодолением ударно воздействующего отягощения, которые направлены на увеличение мощности усилий, связанных с наиболее полной мобилизацией реактивных свойств мышц (например, спрыгивание с возвышения высотой 25-115 см с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх или прыжком в длину). После предварительного быстрого растягивания наблюдается более мощное сокращение мышц. Величина их сопротивления задается массой собственного тела и высотой падения.

Экспериментальным путем определен оптимальный диапазон высоты спрыгивания для квалифицированных спортсменов 0,75 - 1,15 м. Однако практика показывает, что для недостаточно подготовленных спортсменов и школьников целесообразно применение более низких высот - 0,25 - 0,5 м.

Метод статических (изометрических) усилий. В зависимости от задач, решаемых при развитии силовых способностей, метод предполагает применение различных по величине изометрических напряжений. В том случае, когда стоит задача развить максимальную силу мышц, применяют изометрические напряжения в 80 – 90 % от максимума продолжительностью 4 - 6 с и в 100 % - 1 - 2 с. Если же стоит задача развития общей силы, используют изометрические напряжения в 60 – 80 % от максимума продолжительностью 10 - 12 с в каждом повторении. Обычно на занятии выполняется 3 – 4 упражнения по 5—6 повторений каждого, отдых между упражнениями 2 мин.

При развитии максимальной силы изометрические напряжения следует развивать постепенно. После выполнения изометрических упражнений необходимо выполнить упражнения на расслабление. Тренировка проводится в течение 10 - 15 мин.

Изометрические упражнения следует включать в занятия как дополнительное средство для развития силы. Недостаток таких упражнений состоит в том, что сила проявляется в большей мере при тех суставных углах, при которых выполнялись упражнения, а уровень силы удерживается меньшее время, чем после динамических упражнений.

Статодинамический метод характеризуется последовательным сочетанием в упражнении двух режимов работы мышц - изометрического и динамического. Для развития силовых способностей применяют 2 - 6-секундные изометрические упражнения с усилием в 80 - 90% от максимума с последующей динамической работой взрывного характера со значительным снижением отягощения (2—3 повторения в подходе, 2—3 серии, отдых 2—4 мин между сериями). Применение этого метода целесообразно, если необходимо развивать специальные силовые способности именно при вариативном режиме работы мышц в соревновательных упражнениях.

Метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы. Упражнения проводятся по станциям и подбираются таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую группу мышц. Число упражнений воздействующих на разные группы мышц, продолжительность из выполнения на станциях зависят от задач, решаемых в тренировочном процессе, возраста, пола и подготовленности занимающихся. Комплекс упражнений с использованием непредельных отягощений повторяют 1—3 раза по кругу. Отдых между каждым повторением комплекса должен составлять не менее 2—3 мин, в это время выполняются упражнения на расслабление.

Игровой метод - метод частично регламентированного упражнения - предусматривает развитие силовых способностей преимущественно в игровой деятельности, где игровые ситуации вынуждают менять режимы напряжения различных мышечных групп и бороться с нарастающим утомлением организма. К таким средствам относятся игры, требующие удержания внешних объектов (например, партнера в игре «Всадники»), игры с преодолением внешнего сопротивления (например, «Перетягивание каната»), игры с чередованием режимов напряжения различных мышечных групп (например, различные эстафеты с переноской грузов разного веса).

### 3.4.3. Развитие скоростных способностей

Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо около предельной скоростью. Их принято объединять в три основные группы:

1 – упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: быстроту реакции; скорость выполнения отдельных движений, улучшение частоты движений, улучшения стартовой скорости; скоростной выносливости.

2 – упражнения, комплексно воздействующие на все основные компоненты скоростных способностей (спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства).

3 - упражнения сопряженного воздействия: а – на скоростные и другие способности (силовые, координационные, выносливость); б – на скоростные способности и совершенствование двигательных действий.

В спортивной практике для развития быстроты отдельных движений применяются те же упражнения, что и для развития взрывной силы, но без отягощения или с таким отягощением, которое не снижает скорости движения.

Основными методами развития скоростных способностей служат:

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) соревновательный метод;
- 3) игровой метод.

Методы строго регламентированного упражнения включают: а) методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движений; б) методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях. Во втором случае чередуют движения с высокой интенсивностью (в течение 4-5с) и движения с меньшей интенсивностью – в начале наращивают скорость, затем поддерживают ее и замедляют. И так несколько раз.

Специфические закономерности развития скоростных способностей особенно тщательно сочетать и чередовать указанные методы в определенных соотношениях. Дело в том, что относительно стандартное повторение движений с максимальной скоростью способствует возникновению так называемого «скоростного барьера», преодоление которого требует значительных усилий и времени.

Выполнение упражнений для развития скоростных способностей предполагает отсутствие утомления, вызванного предыдущей двигательной деятельностью. Должная степень восстановления достигается определенной продолжительностью пауз отдыха.

### 3.4.4. Рекомендуемая продолжительность пауз отдыха при воспитании скоростных способностей

Таблица 19

Продолжительность выполнения упражнений, с	Интенсивность работы, % от максимума	Продолжительность пауз отдыха между повторениями, с
До 5	95-100	20-40
5-6	95-100	30-60
8-10	95-100	40-90
15-20	95-100	60-120
	85-95	40-90
30-40	95-100	90-180
	85-95	60-120

### 3.4.5. Развитие координационных способностей

Основными средствами развития координационных способностей служат физические упражнения повышенной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность упражнений регулируется:

- изменением пространственных, временных и динамических параметров их выполнения;
- модификацией внешних условий: порядка расположения снарядов, их веса, высоты, площади опоры и ее подвижности;
- комбинированием двигательных умений и навыков (сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов и т.п.);
- ограничением пространства и времени выполнения двигательного задания, а также его выполнением по сигналу.

Выделяют следующие группы упражнений для развития координационных способностей:

- упражнения, направленные на управление своим телом и удержание равновесия (гимнастика,

акробатика, легкоатлетический кросс, лыжный слалом и т.п.);

- двигательные задания, связанные с манипуляцией (жонглированием) предметами (мячами, булавами, обручами и т.п.);

- упражнения, направленные на совершенствование пространственной, временной и силовой точности движений (броски и удары мяча в цель, реагирование заданным движением на сигнал и т.п.);

- спортивные единоборства;

- спортивные и подвижные игры.

Упражнения приносят положительный эффект развития координационных способностей до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически, т.е. до формирования двигательного навыка. Затем они теряют свою значимость в качестве средства развития координационных способностей.

Координационно-сложные упражнения следует планировать на первую половину основной части занятия, поскольку их выполнение быстро приводит к утомлению.

Общая же установка при совершенствовании координационных способностей базируется на следующих положениях:

- занятия должны проводиться на фоне хорошего психофизического состояния занимающихся;

- выполняемая нагрузка не должна вызывать значительного утомления;

- интервалы между повторениями должны быть достаточными для восстановления работоспособности;

- воспитание координационных способностей следует осуществлять в тесной связи с развитием других двигательных способностей.

#### **3.4.6. Развитие различных видов выносливости**

Развитие выносливости связано с увеличением диапазона физиологических резервов и большими возможностями их мобилизации.

Средствами развития общей (аэробной) выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Мышечная работа обеспечивается за счет преимущественно аэробного источника; интенсивность работы может быть умеренной, большой, переменной; суммарная длительность выполнения упражнений составляет от нескольких до десятков минут.

Основные требования, предъявляемые к упражнениям:

- они должны выполняться в зонах умеренной и большой мощности;

- их продолжительность от нескольких до 60-90 минут;

- работа осуществляется при глобальном функционировании мышц.

При выполнении большинства упражнений суммарная их нагрузка на организм достаточно полно характеризуется компонентами:

- продолжительностью выполнения;

- интенсивностью;

- числом повторений;

- продолжительностью интервалов отдыха;

- характером отдыха.

Интервалы отдыха трех типов:

- полные;

- неполные;

- мини–максимальные (минимакс-интервал) – это наименьший интервал отдыха между упражнениями, после которого наблюдается повышенная работоспособность, наступающая при определенных условиях в силу закономерностей восстановительных процессов в организме. Отдых между упражнениями может быть активным и пассивным.

Основные средства развития общей выносливости – циклические упражнения продолжительностью не менее 15-20 мин. ЧСС – 140-150 уд/мин. Для детей 8-10 лет продолжительность упражнений - 10-15 мин.; 11-12 лет – 15-20 мин; 14-15 лет – 20-30 мин. Скорость для начинающих – 1 км за 5-7 мин; подготовленных – 1 км за 3,5-4 мин. Продолжительность от 30 до 60-90 мин.

## Характеристика упражнений для повышения анаэробных возможностей

Таблица 20

Направленность	Продолжительность работы	Интенсивность от максимума	Режим
Алактатные (креатинфосфатные) возможности	10-15 с	90-100%	Повторное выполнение сериями
Алактатные и лактатные (гликолитические) возможности	15-30 с	90-100%	Повторное выполнение сериями
Лактатные возможности	30-60 с	85-90%	Повторное
Алактатные и аэробные возможности	1-5 мин	85-90%	Повторное

Основными методами развития общей выносливости являются:

- метод стандартного непрерывного упражнения с нагрузкой умеренной интенсивности (равномерный);
- метод переменного (вариативно-непрерывного) упражнения (переменный);
- метод повторного интервального упражнения (интервальный);
- метод круговой тренировки;
- игровой и соревновательный методы.

Равномерный метод характеризуется непрерывным длительным режимом работы с равномерной скоростью или усилиями. Упражнения могут выполняться с малой средней и максимальной интенсивностью.

Переменный отличается последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем направленного изменения скорости, темпа, амплитуды движений, величины усилий (фартлек, прыжки с различными усилиями в длину и со скакалкой и т.п.).

Интервальный метод предусматривает выполнение упражнений со стандартной и с переменной нагрузкой и со строго дозированными и заранее запланированными интервалами отдыха. Как правило, интервал отдыха между упражнениями 1-3 мин. Тренирующее воздействие происходит не только в момент выполнения, но и в период отдыха. Такие нагрузки оказывают преимущественно аэробно-анаэробное воздействие и эффективны для развития специальной выносливости.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Обычно в круг включают 6-10 упражнений (станций), которые занимающийся проходит от 1 до 3 раз.

#### 3.4.7. Развитие гибкости

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

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

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

Статическое растягивание заключается в удержании определенной позы с предельной амплитудой в течение заданного времени. После чего следует расслабление, а затем повторение упражнения. Такие упражнения в последние годы принято называть «стретчинг», от английского слова stretching – натянуть, растягивать. При их выполнении рекомендуется придерживаться следующих правил:

1. Продолжительность одного повторения (удержания позы) от 15 до 60 с (для начинающих и детей 10-20 с).
2. Количество повторений одного упражнения от 2 до 6 раз, с отдыхом между повторениями 10-30 с.

3. Оптимальное количество упражнений в одном комплексе от 4 до 10.
4. Суммарная длительность всей нагрузки от 10 до 20 минут.
5. 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.

Развитие 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 (табл. 26).

Упражнения на гибкость рекомендуется включать в вводную (подготовительную) часть тренировочного занятия и сочетать с упражнениями на силу и расслабление. Нагрузка в занятиях на гибкость регулируется темпом, амплитудой движений, количеством упражнений и числом повторений. Темп при активных упражнениях рекомендуется 1 повторение в 1 с; при пассивных – 1 повторение в 1-2 с; «выдержка» в статических положениях – 4-6 с.

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

Таблица 21

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	35-45	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

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 развития на начальном этапе работы и для поддержания уже достигнутого уровня. Двухмесячный перерыв в занятиях ухудшает подвижность в суставах на 10-12%.

#### 3.4.8. План-схема годичного цикла подготовки

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

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

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

В общеподготовительных микроциклах преобладает обучение новому материалу и физическая подготовка.

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

### 3.4.9. Примерный максимальный годовой объем тренировочных занятий

Таблица 22

Разделы подготовки	Этапы подготовки						
	Т					СС	ВСМ
Год обучения	1	2	3	4	5		
Количество часов в неделю	12	12	14	16	18	20	28
Количество занятий в неделю	4-6	4-6	4-7	4-8	5-9	6-10	7-14
<b>Теория и методика физической культуры и спорта, час</b>	<b>49</b>	<b>44</b>	<b>64</b>	<b>73</b>	<b>82</b>	<b>88</b>	<b>102</b>
<b>Физическая подготовка</b>	<b>210-220</b>	<b>210-220</b>	<b>260-275</b>	<b>280-290</b>	<b>300-320</b>	<b>400-420</b>	<b>500-520</b>
Общая физическая подготовка, час	110-114	110-114	130-145	140-145	150-160	188-220	240-260
Специальная физическая подготовка, час	106-110	106-110	130-145	140-150	150-170	221-242	250-280
<b>Избранный вид спорта (гандбол), час</b>	<b>285-300</b>	<b>285-300</b>	<b>315-330</b>	<b>370-400</b>	<b>420-460</b>	<b>600-640</b>	<b>750-790</b>
Технико-тактическая подготовка, час	190-200	190-200	200-210	230-245	250-260	330-350	500-530
Психологическая подготовка, час	15-20	15-20	15-20	40-45	40-45	55-65	70-80
Инструкторская и судейская практика, час	2-3	2-3	6-8	6-8	6-8	9-11	9-11
Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час	4-6	4-6	6-8	6-8	6-8	18-20	20-25
Участие в соревнованиях, час	25-35	25-35	40-45	40-45	45-50	70-75	80 и более
Интегральная подготовка	40-45	40-45	40-50	40-50	70-85	100-110	110-130
Итоговая и промежуточная аттестация, час	6-8	6-8	6-8	6-8	6-8	9-11	9-11
Самостоятельная работа	70-120	70-120	80-125	90-130	100-135	140-155	180-200
Всего часов за год	624	624	728	832	936	1248	1456

#### 3.4.10. Календарно-тематический план.

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

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. В программе даны примерные планы-графики подготовки на каждый учебный год. Каждый большой годичный макроцикл для групп начальной подготовки и 1-го года занятий в тренировочных группах содержит 4 цикла, для более старших гандболистов - 4 цикла. Каждый цикл завершается соревнованиями в период каникул, а подготовка к этим соревнованиям планируется в три этапа.

В связи с этим для каждого этапа подготовки в программе даётся направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии этапами и содержанием средств подготовки условно названы общеподготовительными, специально подготовительными, предсоревновательными и соревновательными.

В общеподготовительных микроциклах преобладает обучение новому материалу и физическая подготовка. В специально подготовительных- увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования и игровой направленности, в предсоревновательных - задачи физической подготовки решаются только специализированными гандбольными средствами.

#### **Номера и примерная направленность недельных микроциклов в группах начальной подготовки – первого года обучения**

**Общеподготовительные:** 1-11, 20-25, 32-34, 41-46.

#### **Направленность занятий в микроцикле:**

1 занятие – теоретическая подготовка, технико-тактическая подготовка.



2 занятие - физическая подготовка.

3 занятие - физическая подготовка.

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

**Направленность занятий в микроцикле:**

1 занятие - технико-тактическая подготовка.

2 занятие - физическая подготовка, итоговая и промежуточная аттестация.

3 занятие - технико-тактическая подготовка.

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

**Направленность занятий в микроцикле:**

1 занятие - технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка.

2 занятие - технико-тактическая подготовка, итоговая и промежуточная аттестация.

3 занятие - технико-тактическая подготовка, интегральная подготовка.

**Соревновательные микроциклы:** 19, 31, 40.

В соревновательном микроцикле проводятся 3 игры с восстановительными занятиями и психологической подготовкой.

**Номера и примерная направленность недельных микроциклов**

**в группах начальной подготовки – второго и третьего года обучения**

**Общеподготовительные:** 1-11, 20-25, 32-34, 41-46.

**Направленность занятий в микроцикле:**

1 занятие - теоретическая подготовка, технико-тактическая подготовка.

2 занятие - физическая подготовка.

3 занятие - технико-тактическая подготовка.

4 занятие - физическая подготовка.

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

**Направленность занятий в микроцикле:**

1 занятие - технико-тактическая подготовка.

2 занятие - физическая подготовка, итоговая и промежуточная аттестация.

3 занятие - технико-тактическая подготовка.

4 занятие - технико-тактическая подготовка.

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

**Направленность занятий в микроцикле:**

1 занятие - технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка.

2 занятие - итоговая и промежуточная аттестация технико-тактическая подготовка,.

3 занятие - технико-тактическая подготовка.

4 занятие - технико-тактическая подготовка, интегральная подготовка.

**Соревновательные микроциклы:** 19, 31, 40.

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

**Направленность и номера недельных микроциклов первого и второго года обучения в тренировочных группах**

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

**Направленность занятий в микроцикле:**

1 занятие - теоретическая подготовка, технико-тактическая подготовка.

2 занятие - физическая подготовка.

3 занятие - технико-тактическая подготовка.

4 занятие - физическая подготовка.

5 занятие – инструкторская и судейская практика, физическая подготовка.

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

**Направленность занятий в микроцикле:**

1 занятие - технико-тактическая подготовка.

2 занятие - физическая подготовка, итоговая и промежуточная аттестация.

3 занятие - технико-тактическая подготовка.

4 занятие - технико-тактическая подготовка.

5 занятие - физическая подготовка.

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

**Направленность занятий в микроцикле:**

- 1 занятие - технико-тактическая подготовка.
- 2 занятие - технико-тактическая подготовка, интегральная подготовка.
- 3 занятие - технико-тактическая подготовка, итоговая и промежуточная аттестация.
- 4 занятие - технико-тактическая подготовка.
- 5 занятие - технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка.

**Соревновательные микроциклы:** 19, 31, 40.

В соревновательном микроцикле проводится 3-5 игры подряд с восстановительными занятиями и психологической подготовкой.

**Направленность и номера недельных микроциклов третьего года обучения в тренировочных группах**

**Общеподготовительные микроциклы:** 1-3, 10-13, 20-24, 32-35, 43-46.

**Направленность занятий в микроцикле:**

- 1 занятие - теоретическая подготовка, физическая подготовка.
- 2 занятие - физическая подготовка, технико-тактическая подготовка.
- 3 занятие - физическая подготовка; технико-тактическая подготовка.
- 4 занятие - физическая подготовка.
- 5 занятие - физическая подготовка, технико-тактическая подготовка.

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

**Направленность занятий в микроцикле:**

- 1 занятие - физическая подготовка, технико-тактическая подготовка.
- 2 занятие - инструкторская и судейская практика, физическая подготовка.
- 3 занятие - технико-тактическая подготовка.
- 4 занятие - технико-тактическая подготовка, итоговая и промежуточная аттестация.
- 5 занятие - физическая подготовка, технико-тактическая подготовка.

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

**Направленность занятий в микроцикле:**

- 1 занятие - технико-тактическая подготовка, теоретическая подготовка.
- 2 занятие - технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка.
- 3 занятие - технико-тактическая подготовка.
- 4 занятие - технико-тактическая подготовка, восстановительные мероприятия.
- 5 занятие - технико-тактическая подготовка, интегральная подготовка.

**Соревновательные микроциклы:** 9, 19, 31, 42.

Проводится 3-5 календарных игр с восстановительными занятиями и психологической подготовкой.

**Направленность и номера недельных микроциклов четвертого года обучения в тренировочных группах**

**Общеподготовительные микроциклы:** 1-4, 10-12, 20-22, 32, 33, 43-46.

**Направленность занятий в микроцикле:**

- 1 занятие - физическая подготовка, теоретическая подготовка.
- 2 занятие - физическая подготовка, технико-тактическая подготовка.
- 3 занятие - технико-тактическая подготовка.
- 4 занятие - физическая подготовка, технико-тактическая подготовка.
- 5 занятие - физическая подготовка.

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

**Направленность занятий в микроцикле:**

- 1 занятие - физическая подготовка, технико-тактическая подготовка.
- 2 занятие - физическая подготовка, итоговая и промежуточная аттестация.
- 3 занятие - технико-тактическая подготовка.
- 4 занятие - инструкторская и судейская практика, технико-тактическая подготовка.
- 5 занятие - физическая подготовка, технико-тактическая подготовка.

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

**Направленность занятий в микроцикле:**

- 1 занятие - технико-тактическая подготовка.

- 2 занятие - психологическая подготовка, технико-тактическая подготовка.
- 3 занятие - технико-тактическая подготовка, интегральная подготовка.
- 4 занятие - технико-тактическая подготовка, контрольная или календарная игра.
- 5 занятие - технико-тактическая подготовка, теоретическая подготовка.

**Соревновательные микроциклы:** 9, 19, 31, 42.

Проводится 4-6 календарных игр с восстановительными занятиями и психологической подготовкой.

***Направленность и норма недельных микроциклов пятого года обучения в тренировочных группах***

**Общеподготовительные микроциклы:** 1-3, 10-12, 20-23, 32-38.

**Направленность занятий в микроцикле:**

- 1 занятие - теоретическая подготовка физическая подготовка.
- 2 занятие - технико-тактическая подготовка, физическая подготовка.
- 3 занятие - технико-тактическая подготовка.
- 4 занятие - технико-тактическая подготовка, итоговая и промежуточная аттестация.
- 5 занятие - физическая подготовка, технико-тактическая подготовка.
- 6 занятие - физическая подготовка, инструкторская и судейская практика.

**Специально подготовительные микроциклы:** 4-6, 13-15, 24-27, 39-42.

**Направленность занятий в микроцикле:**

- 1 занятие - технико-тактическая подготовка.
- 2 занятие - физическая подготовка, технико-тактическая подготовка.
- 3 занятие - физическая подготовка.
- 4 занятие - технико-тактическая подготовка, итоговая и промежуточная аттестация.
- 5 занятие - физическая подготовка.
- 6 занятие - календарная или контрольная игра, теоретическая подготовка.

**Предсоревновательные микроциклы:** 7 и 8, 16 и 18, 28-30, 43-45.

**Направленность занятий в микроцикле:**

- 1 занятие - технико-тактическая подготовка.
- 2 занятие - технико-тактическая подготовка, теоретическая подготовка.
- 3 занятие - технико-тактическая подготовка.
- 4 занятие - технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка.
- 5 занятие - технико-тактическая подготовка, интегральная подготовка.
- 6 занятие - технико-тактическая подготовка, контрольная или календарная игра.

**Соревновательные микроциклы:** 9, 19, 31, 46.

Проводится 4-6 календарных игр с восстановительными занятиями и психологической подготовкой.

***Направленность и норма недельных микроциклов в группах спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства***

**Общеподготовительные микроциклы:** 1-3, 10-12, 20-23, 32-38.

**Направленность занятий в микроцикле:**

- 1 занятие - теоретическая подготовка, физическая подготовка.
- 2 занятие - технико-тактическая подготовка, физическая подготовка.
- 3 занятие - физическая подготовка, технико-тактическая подготовка.
- 4 занятие - технико-тактическая подготовка, итоговая и промежуточная аттестация.
- 5 занятие - физическая подготовка, технико-тактическая подготовка.
- 6 занятие - физическая подготовка, инструкторская и судейская практика.

**Специально подготовительные микроциклы:** 4-6, 13-15, 24-27, 39-42.

**Направленность занятий в микроцикле:**

- 1 занятие - технико-тактическая подготовка.
- 2 занятие - физическая подготовка, технико-тактическая подготовка.
- 3 занятие - физическая подготовка.
- 4 занятие - технико-тактическая подготовка, итоговая и промежуточная аттестация.
- 5 занятие - физическая подготовка.
- 6 занятие - календарная или контрольная игра, теоретическая подготовка.

**Предсоревновательные микроциклы:** 7 и 8, 16 и 18, 28-30, 43-45.

**Направленность занятий в микроцикле:**

1 занятие - технико-тактическая подготовка.

2 занятие - технико-тактическая подготовка, теоретическая подготовка.

3 занятие - технико-тактическая подготовка.

4 занятие - технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка.

5 занятие - технико-тактическая подготовка, интегральная подготовка.

6 занятие - технико-тактическая подготовка, контрольная или календарная игра.

**Соревновательные микроциклы:** 9, 19, 31, 46.

Проводится 5-6 календарных игр с восстановительными занятиями и психологической подготовкой. Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно тактическую и техническую) и игровую (игровую в тренировке, контрольные и календарные игры). Однако от этапа к этапу нарастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей. Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовок. Игровая соревновательная нагрузка постоянно нарастает в противовес игровой подготовке, которая проводится в тренировочном процессе.

Очень важно помнить, что основные детские соревнования, особенно многодневные с выездом в другие города, следует проводить во время каникул. Поэтому весь годичный макроцикл подготовки должен быть спланирован так, чтобы юные гандболисты могли успешно выступить в соревнованиях именно в это время.

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

Соревновательная нагрузка у квалифицированных гандболистов вызывает частоту сердечных сокращений 165-180 уд/мин. Планирование интенсивности тренировочной нагрузки должно соответствовать этому уровню. Тренировка с повышенной интенсивностью дает перенос тренированности в направлении упражнений с умеренной частотой пульса. Если же тренировки проводились с низкой интенсивностью, то гандболист не сможет эффективно действовать в условиях соревнований.

При определении режимов нагрузки в развитии специальной выносливости следует учитывать, что частота пульса у детей несколько выше, чем у взрослых.

Кроме знания величины и направленности нагрузки, необходимо знать сочетаемость упражнений различной направленности для получения положительного срочного тренировочного эффекта. Наиболее рациональным считается подбор средств однонаправленного воздействия. Однако если в занятии необходимо решать различные задачи, то сначала надо применить скоростно-силовые упражнения, далее средства, воспитывающие скоростную выносливость, а уж потом нагрузку для воспитания общей выносливости.

Особенно творчески надо подходить к построению подготовки на тренировочных сборах, когда проведение тренировок не лимитируется занятостью спортсменов. В этот период возможно применение микроциклов и 4:1, и 3:1.

При трехразовых тренировках в день каждое занятие должно иметь четкую направленность. Утренняя тренировка способствует повышению общего тонуса организма и улучшению работоспособности в последующих занятиях. В дневной и вечерней тренировках решаются основные задачи подготовки. Причем одна направлена на решение главной задачи на этот день микроцикла, а другая - второстепенной.

При проведении игровых упражнений следует учитывать количество игроков, размер поля, установки на игру (личная защита или зонная, с форой или без нее и пр.), так как все эти компоненты создают значительную разницу интенсивности упражнений. Разное количество гандболистов, участвующих в поточных упражнениях, тоже существенно меняет темп в связи с удлинением или укорочением пауз между повторениями.

Самостоятельная работа обучающихся допускается начиная с тренировочного этапа третьего года обучения. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио – и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных организациях.

Система многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов требует чёткого планирования и учёта нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годичного цикла в гандболе присутствуют все виды подготовки, но их соотношение и, главное, формы значительно отличаются. Общая физическая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению. Доля специальной физической, тактической и соревновательной нагрузок постоянно возрастает.

### 3.5. Программный материал для практических занятий

#### 3.5.1. Техническая подготовка

Таблица 23

Приёмы игры	Начальная подготовка		Этап тренировочный				
	Год обучения						
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
1	2	3	4	5	6	7	8
Стойка нападающего	+	+	+				
Бег с изменением направления	+		+				
Бег с изменением скорости	+	+	+				
Бег спиной вперёд	+	+					
Смена бега (спиной-лицом)	+	+	+				
Бег челночный	+	+	+				
Бег зигзагом		+	+				
Бег с подскоками		+	+				
Прыжки вверх, в стороны, вперёд, на одной и двух ногах	+	+	+				
Падение на руки с переходом на грудь				+	+	+	+
Падение на бедро с перекатом на спину				+	+	+	+
Ловля мяча двумя руками на месте	+						
Ловля двумя руками в прыжке	+	+	+				
Ловля мяча справа и слева		+	+				
Ловля с недолётом и перелётом мяча		+	+	+			
Ловля мячей высоких и низких	+	+	+				
Ловля катящегося мяча	+	+	+				
Ловля с отскока от площадки		+	+				
Ловля мяча в движении шагом	+	+					
Ловля мяча в движении бегом	+	+	+				
Ловля мяча, летящего навстречу	+	+					
Ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении		+	+	+			
Ловля мяча, летящего с большой скоростью			+	+			
Ловля одной рукой без захвата			+	+	+	+	+
Ловля одной рукой захватом пальцами					+	+	+
Ловля мяча двумя руками с полуотскоком об пол на месте и в движении				+	+	+	+
Передача толчком двумя руками с места	+						
Передача мяча одной рукой хлестом сверху с места	+	+					
Передача мяча хлестом сверху с последующим перемещением	+	+	+				
Передача мяча хлестом сбоку с последующим перемещением		+	+				

Передача мяча с разбега обычными шагами	+	+	+				
Передача мяча со скрестным шагом в разбеге	+	+	+				
Передача мяча при движении партнёров в одном направлении	+	+	+				
Передача по прямой траектории	+	+					
Передача по навесной траектории		+	+				
Передача мяча после ловли с полукотскока				+	+		
Передача толчком одной руки			+	+			
Передача кистевая за спиной				+	+	+	+
1	2	3	4	5	6	7	8
Передача кистевая, держа мяч хватом сверху				+	+	+	+
Передача в прыжке с поворотом			+	+	+		
Передача мяча с преодолением помех		+	+	+			
Ведение мяча одноударное на месте	+						
Ведение мяча многоударное на месте	+	+					
Ведение мяча многоударное в движении прямо	+	+					
Ведение мяча многоударное со сменой направления	+	+	+	+			
Ведение мяча со сменой скорости	+	+	+				
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+					
Ведение мяча с низким отскоком		+	+	+	+	+	+
Ведение с переводом с одной руки на другую за спиной				+	+	+	+
Ведение с обводкой нескольких активных защитников				+	+	+	+
Ведение подбрасыванием		+	+	+			
Бросок хлестом сверху с места	+	+					
Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении	+	+	+	+	+	+	+
Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча	+	+	+				
Бросок с нисходящей траекторией			+	+	+	+	+
Бросок с восходящей траекторией полёта мяча					+	+	+
Бросок с отражённым отскоком	+	+	+				
Бросок со скользящим отскоком			+	+	+	+	+
Бросок с отскоком с вращением					+	+	+
Бросок с разбега со скрестным шагом (вперёд)	+	+	+	+	+	+	+
Бросок с разбега со скрестным шагом (назад)				+	+	+	+
Бросок в опорном положении с подскоком в разбеге			+	+	+	+	+
Бросок в опорном положении с приставным шагом в разбеге					+	+	+
Бросок в опорном положении с наклоном туловища вправо			+	+	+	+	+
Бросок в опорном положении с наклоном туловища влево			+	+	+	+	+
Бросок хлестом сбоку с места		+	+				
Бросок сбоку с разбега со скрестным шагом		+	+	+	+	+	+
Бросок сбоку с поворотом в разбеге на 90°				+	+	+	+
Бросок в прыжке, отталкиваясь одноимённой ногой	+	+	+	+	+	+	+
Бросок в прыжке, отталкиваясь разноимённой			+	+	+	+	+

ногой							
Бросок в прыжке - мяч по навесной траектории			+	+	+	+	+
Бросок в прыжке с наклоном туловища вправо				+	+	+	+
Бросок в прыжке с наклоном туловища влево (за голову)				+	+	+	+
Бросок в прыжке с наклоном туловища влево (за спину)						+	+
1	2	3	4	5	6	7	8
Бросок после ловли в безопорном положении (парашют)					+	+	+
Бросок после ловли в безопорном положении, ворвавшись в зону						+	+
Бросок в падении с приземлением на руки			+	+	+	+	+
Бросок в падении с приземлением на ногу и руки		+	+				
Бросок в падении с приземлением на бедро одноимённой ноги				+	+	+	+
Бросок в падении, отталкиваясь вправо						+	+
Бросок в падении, отталкиваясь влево					+	+	+
Бросок в падении с поворотом в сторону бросающей руки				+	+	+	+
Штрафной бросок в двух опорном положении	+	+	+	+	+	+	+
Штрафной бросок в одноопорном положении			+	+	+	+	+
Штрафной бросок в падении			+	+	+	+	+
Штрафной бросок в падении с двух ног				+	+	+	+
Совершенствование приёмов и их умений, характерных для конкретных игровых амплуа			+	+	+	+	+

### Техника нападения

#### *Учебный материал для групп на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.*

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

#### *Для игроков второй линии нападения*

Перемещения. Совершенствование бега (рывка) на коротких отрезках с подскоком, скрестным шагом, приставным шагом, обычным шагом, широким и коротким, лицом, боком, спиной вперёд; остановка одной и обеими ногами; прыжки в длину и в высоту, толкаясь одной и обеими ногами (правой и левой). Владение мячом. Ловля мяча обеими руками сбоку (не поворачивая туловища) на месте, в движении, в прыжке. Ловля одной рукой захватом и без захвата. Передача мяча одной рукой (хлестом, толчком, кистевая) на близкое расстояние во всех направлениях с места, с разбега в один, два, три шага, в прыжке, после резкой остановки, после ловли мяча с полуотскока, после ловли в непосредственной близости защитников; дальняя передача мяча одной рукой хлестом движущемуся партнеру. Ведение мяча одноударное без зрительного контроля, совершенствование многоударного ведения на предельной скорости перемещения с преследованием. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку, с наклоном туловища влево и вправо, в опорном положении и в прыжке, с различными способами разбега, с различной траекторией полета мяча, с дальнего и ближнего расстояния.

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

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

резкой остановки, в борьбе с защитником. Одноударное и многоударное ведение мяча на большой скорости, с резкой остановкой и изменением направления движения, ведение с поворотом кругом. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку (с замахом вверх - назад, вниз - назад, вперед - в сторону), с наклоном и без наклона туловища, с горизонтальной, нисходящей, восходящей, навесной траекторией полета мяча, в прыжке в высоту и в длину (вправо, влево, вперед), толкаясь одной (одноименной и разноименной) ногой. Бросок мяча одной рукой в падении с приземлением на руки и бедро (одноименное бросающей руке) с места и с разбега, в опорном и безопорном положении.

#### *Для игроков первой линии нападения (линейных)*

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

#### *Техника защиты*

Таблица 24

Приёмы игры	Начальная подготовка		Этап тренировочный				
	Год обучения						
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Стойка защитника	+	+	+				
Перемещения приставным шагом боком	+	+	+				
Перемещение вперед-назад в стойке защитника	+	+	+	+	+	+	
Выбивание при одноударном ведении на месте	+	+	+				
Выбивание при многоударном ведении шагом и бегом		+	+	+	+	+	
Выбивание при ведении в параллельном движении		+	+	+	+	+	
Выбивание при ведении на большой скорости передвижения					+	+	
Блокирование мяча двумя руками сверху на месте	+	+	+				
Блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке		+	+	+	+	+	
Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу	+	+	+	+	+	+	
Блокирование при параллельном перемещении с нападающим			+	+	+		
Блокирование игрока без мяча	+	+	+	+	+	+	
Блокирование игрока с мячом		+	+	+	+	+	
Блокирование игрока туловищем			+	+	+	+	
Отбор мяча при броске в опорном положении				+	+	+	
Отбор мяча при броске в прыжке					+	+	



## Техника защиты

### Учебный материал для групп на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

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

## Техника вратаря

Таблица 25

Приёмы игры	Начальная подготовка		Этап тренировочный				
	Год обучения						
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Стойка вратаря	+	+	+				
Передвижение в воротах		+	+	+			
Задержание двумя руками на месте	+	+					
Задержание одной рукой сверху на месте	+	+	+	+	+	+	+
Задержание одной рукой сверху в прыжке		+	+	+	+	+	+
Задержание одной рукой сбоку без замаха	+	+	+	+			
Задержание одной рукой сбоку с замахом			+	+	+		
Задержание одной рукой снизу	+	+	+				
Задержание ногой в выпаде		+	+	+	+		
Задержание мяча двумя ногами смыканием ног		+	+	+	+	+	+
Задержание мяча двумя ногами скачком вперёд			+	+	+		
Задержание мяча одной ногой махом		+	+	+	+	+	+
Задержание мяча в «шпагате»			+	+	+	+	+
Отбивание мяча за ворота			+	+	+	+	+
Отбивание мяча в площадку двумя руками		+	+	+	+	+	+
Отбивание мяча в площадку одной рукой				+	+	+	+
Ловля мяча с отскока от площадки	+	+	+				
Техника полевого вратаря	+	+	+	+	+	+	+

### Учебный материал для групп на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

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

#### 3.5.2. Тактическая подготовка

Таблица 26

Приёмы игры	Начальная подготовка		Этап тренировочный				
	Год обучения						
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
<b>Индивидуальные действия</b>							
Уход от защитника	+	+					
Открытый уход для стягивания защитников		+	+	+	+	+	+
Открытый уход для увода за собой защитника				+	+	+	+
Скрытый уход для создания численного преимущества		+	+	+	+	+	+
Применение передачи при встречном движении партнёров	+	+					
Применение передачи при движении в одном направлении	+	+					
Применение сопровождающей передачи		+	+	+			

Применение передачи скрытно			+	+	+	+	+
Применение броска с открытой позиции	+	+	+	+	+	+	+
Применение броска с закрытой позиции			+	+	+	+	+
Применение броска с закрытой позиции (полностью укрыться)				+	+	+	+
Финт перемещением без мяча при встречном движении (положному)	+	+	+				
Финт перемещением без мяча при встречном движении (вправо-влево - вправо)		+	+	+	+	+	+
Финт перемещением без мяча при параллельном движении (остановка - изменить направление)		+	+	+			
Финт перемещением с мячом при встречном движении (показать уход – выполнить ведение в другую сторону)		+	+	+	+		
Финт перемещением с мячом при встречном движении (вправо-влево - вправо)				+	+	+	+
Финт броском сверху – выполнить бросок сбоку			+	+	+	+	+
Финт перемещением с мячом при параллельном движении (остановка – продолжить ведение за спиной защитника)			+	+	+	+	+
Финт броском – выполнить уход		+	+	+			
Финты в конкретных ситуациях			+	+	+	+	+
Выбор места для взаимодействия	+	+					
Уход скрытый от защитника		+	+				
Уход скрытый и выбор места для взаимодействия		+	+				
Перехват мяча при передаче			+	+	+	+	+
Совершенствование с учётом индивидуальных особенностей партнёров					+	+	+
Совершенствование с учётом индивидуальных особенностей защитников противника					+	+	+
<b>Групповые действия</b>							
Действия двух нападающих против одного защитника	+	+					
Действия трёх нападающих против двух защитников	+	+					
Взаимодействие двух нападающих без «стягивания» защитников		+	+	+			
Взаимодействие трёх нападающих без «стягивания» защитников		+	+	+	+		
Параллельное взаимодействие двоих «на стягивание» защитников		+	+	+			
Параллельное действие 3-5 игроков «на стягивание» защитников			+	+	+	+	+
Скрестное внутреннее действие		+	+	+	+		
Скрестное внешнее взаимодействие трёх игроков		+	+	+	+	+	+
Заслон внутренний на линии атаки партнёра			+	+	+	+	+
Заслон внешний для ухода партнёра и его броска		+	+	+	+	+	+
Заслон с уходом линейного игрока		+	+	+	+	+	+
Заслон с уходом крайнего игрока			+	+	+	+	+
Заслон с уходом полусреднего				+	+	+	+
Заслон с сопровождением в поле				+	+	+	+
Заслон с сопровождением в зоне ближних бросков					+	+	+
Взаимодействие при введении из-за боковой линии		+	+	+			
Взаимодействия при свободном броске		+	+	+	+	+	+
Комбинации из индивидуальных и групповых действий				+	+	+	+

Совершенствование с конкретным партнёром в конкретной ситуации					+	+	+
<b>Командные действия</b>							
Позиционное нападение 2:4 с крайними игроками у 6-и метровой линии				+	+	+	+
Позиционное нападение 2:4 с крайними игроками у 9-и метровой линии			+	+	+	+	+
Позиционное нападение 3:3 с крайними игроками у 6-и метровой линии		+	+	+	+	+	+
Позиционное нападение 3:3 с крайними игроками у 9-и метровой линии	+	+	+	+	+	+	+
Нападение в меньшинстве			+	+	+	+	+
Нападение в большинстве			+	+	+	+	+
Поточное нападение (восьмёрка)					+	+	+
Отрыв	+	+	+	+	+	+	+
Прорыв			+	+	+	+	+

### Тактика нападения

#### Учебный материал для групп на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

##### *Индивидуальные действия*

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

##### *Групповые действия*

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

##### *Командные действия*

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

Таблица 27

Приёмы игры	Начальная подготовка		Этап тренировочный				
	Год обучения						
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
<b>Индивидуальные действия</b>							
Опека игрока без мяча неплотная	+	+	+				
Опека игрока без мяча плотная		+	+	+	+	+	+
Опека игрока с мячом неплотная		+	+	+	+	+	+
Опека игрока с мячом: выход и отход				+	+	+	+
Опека нападающего далеко от ворот	+	+	+				
Опека в зоне ближних бросков		+	+	+	+	+	+
Опека игрока без мяча с учётом его индивидуальных особенностей					+	+	+
Опека игрока с мячом с учётом его индивидуальных особенностей					+	+	+
Уход от внутреннего заслона			+	+	+	+	+
Уход от внешнего заслона			+	+	+	+	+
Финт перемещением					+	+	+
<b>Групповые действия</b>							
Финт блокированием (показать блокирование сверху - выполнить соответственно броску)				+	+	+	+

Подстраховка партнёра при личной опеке	+	+	+	+	+	+	+
Подстраховка при зонной защите		+	+	+	+	+	+
Переключение передач игрока		+	+	+	+	+	+
Переключение на опеку другого сменой подопечных	+	+	+	+	+	+	+
Противодействие заслону: отступление и т.д.		+	+	+	+	+	+
Попеременная опека нескольких играющих			+	+	+	+	+
<b>Командные действия</b>							
Зонная защита 6:0 без выхода на игрока с мячом	+	+	+	+	+	+	+
Зонная защита 6:0 с выходом		+	+	+	+	+	+
Зонная защита 5:1 без выхода			+	+	+	+	+
Зонная защита 5:1 с выходом			+	+	+	+	+
Зонная защита 3:3				+	+	+	+
Смешанная защита 5+1	+	+	+	+	+	+	+
Смешанная защита 4+2			+	+	+	+	+
Защита в меньшинстве		+	+	+	+	+	+
Защита в большинстве		+	+	+	+	+	+
Личная защита в зоне ближних бросков без переключения	+	+					
Личная защита в зоне ближних бросков с переключением			+	+	+	+	+
Личная защита по всему полю	+	+	+				

### Тактика защиты

Учебный материал для групп на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

#### Индивидуальные действия

Уметь разрушать замыслы противника своей активной игрой.

#### Групповые действия

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

#### Командные действия

Зонная защита по системе расстановки 3:3. Совершенствование ранее изученных систем. Защита в меньшинстве 5:6, 4:6.

Таблица 28

Приёмы игры	Начальная подготовка		Этап тренировочный				
	Год обучения						
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Выбор позиции в воротах	+	+	+	+			
Выбор позиции в площади вратаря (игра на выходах)			+	+	+	+	+
Выбор позиции в поле		+	+	+	+	+	+
Задержание мяча с отражённого отскока	+	+	+				
Задержание мяча со скользящего отскока			+	+	+	+	+
Задержание мяча, летящего по восходящей траектории					+	+	+
Финты стойкой			+	+	+	+	+
Финты выбором позиции в воротах				+	+	+	+
Финты выбором позиции в площади вратаря					+	+	+
Взаимодействие с нападением при контратаке		+	+	+	+	+	+
Взаимодействие с защитой при свободном броске				+	+	+	+

Взаимодействие с защитой и с нападением в конкретных игровых ситуациях					+	+	+
Тактика полевого игрока		+	+	+	+	+	+

### Тактика вратаря

**Учебный материал для групп на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.**

#### *Индивидуальные действия*

Совершенствование выбора позиции в воротах и в зоне вратаря.

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

#### *Командные действия*

Совершенствование взаимодействий с нападением и защитой.

### 3.5.3. Теоретическая подготовка

Примерный план по теоретической подготовке.

Таблица 29

Тема	НП			Т					ССМ, ВСМ	
	Год обучения									
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й		
Физическая культура и спорт в России	3	3	-	-	-	2	-	-	-	
Состояние и развитие гандбола в России	3	3	3	-	-	2	1	1	-	
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	3	3	-	1	-	4	-	-	-	
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	2	3	4	1	-	2	1	1	-	
Гигиенические требования к занимающимся спортом	3	3	1	1	1	3	3	3	3	
Профилактика травматизма в спорте	3	3	-	1	2	2	3	2	2	
Общая характеристика спортивной подготовки	-	1	-	1	1	2	-	-	-	
Планирование и контроль подготовки	-	1	-	1	-	2	5	5	5	
Основы техники игры и техническая подготовка	3	3	3	6	2	3	6	6	6	
Основы тактики игры и тактическая подготовка	-	-	3	4	-	3	6	7	8	
Физические качества и физическая подготовка	3	3	4	1	6	3	2	4	4	
Спортивные соревнования	3	3	4	4	6	3	2	4	4	
Правила по мини-гандболу	-	1	2	-	-	-	-	-	-	
Правила по гандболу	2	2	6	8	6	5	2	2	2	
Официальные правила ИГФ	-	-	-	-	-	2	2	2	4	
Установка на игру и разбор результатов игры	-	4	6	20	20	26	40	45	50	
<b>Всего часов</b>	28	36	36	49	44	64	73	82	88	

### ТЕМЫ

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

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

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

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

гандболом и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных команд по гандболу в соревнованиях.

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

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

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

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

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

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

### **Общая характеристика спортивной подготовки**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **Спортивные соревнования**

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

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

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

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

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

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

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена, которая характеризуется

уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### 3.7. Планы применения восстановительных средств

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

#### 3.7.1. Продолжительность восстановления различных биохимических процессов в период отдыха после напряжённой мышечной работы

Таблица 30

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

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



нерациональном его построении. Чаще всего травмы в гандболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям.

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

**Во избежание травм рекомендуется:**

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

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

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

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

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

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

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

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

Педагогические методы коррекции (восстановления)

Таблица 31

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

## Психологические методы коррекции (восстановления)

Таблица 32

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

## Медико-биологические методы коррекции

Таблица 33

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

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

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

Медико-биологические средства второго уровня назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Они используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем с помощью педагогических средств, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

### 3.8. Планы антидопинговых мероприятий

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

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

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

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

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

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

Таблица 34

Раздел, тема бесед	Этапы и годы подготовки			
	ТЭ		ССМ	ВСМ
	До 2 лет	Свыше 2 лет		
Антидопинговая политика в спорте.	X	X	X	X
Последствия применения допинга	X	X	X	X
Антидопинговое законодательство	X	X	X	X
Профилактика применения наркотических веществ и каннабиноидов	X	X	X	X
Запрещенные вещества и методы в спорте. БАДы в спорте	X	X	X	X
Всемирный антидопинговый кодекс	X	X	X	X
Общероссийские антидопинговые правила	X	X	X	X
Процедура прохождения допинг-контроля	X	X	X	X
Права и обязанности спортсмена при прохождении допинг контроля.	X	X	X	X
Анаболические стероиды и стимуляторы.	X	X	X	X
Международный стандарт для проведения тестирования	X	X	X	
Антидопинговые правила ОСОО ОКР	X	X	X	
Список запрещенных препаратов	X	X	X	
Международный стандарт: Список запрещенных субстанций и методов.	X	X	X	

## 3.9 Планы инструкторской и судейской практики

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

В тренировочном процессе необходимо последовательно освоить следующие умения и навыки:

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

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

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

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

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

Таблица 35

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

## 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

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

Контроль подготовленности ведётся в соответствии критериям подготовленности с учётом биологического возраста спортсменов. Состав спортивных групп отличается паспортным возрастом спортсменов (от нескольких месяцев до года), а также антропометрическими показателями, в первую очередь – ростом (средний, выше среднего, высокий). Наиболее рослые юноши имеют больший биологический возраст, а у девушек биологический возраст не находит такого конкретного

отражения в антропометрических показателях. Контроль юных игроков, выходящих за рамки указанных ростовых границ (низкорослые и гиганты) должен осуществляться индивидуально.

#### 4.1. Критерии спортивной подготовки на различных этапах

Освоение программы направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и способностей, повышение индивидуальной физической подготовленности, расширение функциональных возможностей основных систем организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями общей и специальной гандбольной направленности;
- воспитание устойчивых интересов и позитивного эмоционально-психического отношения к спортивной деятельности и гандболу в частности;
- освоение знаний о ценностях физической культуры и гандбола как вида спорта, их роли в формировании здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности;
- приобретения навыков тренировочной, соревновательной, инструкторской и судейской деятельности в гандболе;
- подготовку спортсменов высокой квалификации - резерва в сборные команды России, Омской области и профессиональные гандбольные клубы Омска.

*Общая направленность многолетней подготовки гандболистов характеризуется:*

- соблюдением рациональной последовательности этапов обучения приемам игры: ознакомление, изучение, совершенствование;
- расширением вариативности используемых игровых приемов и взаимодействий;
- увеличением доли соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- ростом объема выполняемых тренировочных нагрузок;
- повышением интенсивности занятий.

*Основополагающими принципами подготовки юных спортсменов служат:*

- комплексность, предусматривающая тесную взаимосвязь всех компонентов тренировочного процесса (физической, технической, тактической, игровой и теоретической подготовок, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- преемственность, определяющая последовательность изложения программного материала, постановку задач подготовки, использования средств и методов подготовки, применения объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, динамику показателей физической и технико-тактической подготовленности;
- вариативность, предполагающая использование широкого и разнообразного набора физических упражнений и тренировочной нагрузки для решения задач спортивной подготовки;
- возрастная адекватность спортивной деятельности, обуславливающая соответствие применяемых средств и методов подготовки морфо-функциональным и психическим возможностям юных спортсменов.

Каждый из этапов подготовки, в соответствии со своим расположением в общей схеме, направлен на достижение определенных целей и решение конкретных задач.

#### Критерии спортивной подготовки на различных этапах

Таблица 36

Критерии	Этапы и годы подготовки					
	НП		ТЭ		ССМ	ВСМ
	1 год	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет		
Крепкое здоровье	X	X	X	X		
Наличие стойкого интереса к занятиям гандболом	X	X	X			
Всестороннее гармоничное развитие физических способностей.	X	X	X			
Владение основными приемами игры	X	X	X	X		
Владение тактическими действиями	X	X	X	X		
Позитивная динамика физической подготовленности	X	X	X	X	X	

Позитивная динамика технического мастерства	X	X	X	X		
Позитивная динамика тактического мастерства	X	X	X	X		
Наличие и позитивная динамика игровых умений и навыков в соответствии с амплуа	X	X	X	X		
Наличие навыков подготовки и осуществления соревновательной деятельности	X	X	X	X		
Осуществление соревновательной деятельности на должном уровне	X	X	X			
Наличие судейских и инструкторских умений	X	X	X			
Участие в соревнованиях (min)	2	2	3	5	6	8
Участие в официальных играх (min)	10	15	20	25	30	36

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

## 4.2. Требования к результатам реализации Программы

*На этапе начальной подготовки:*

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

*На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

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

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

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

*На этапе высшего спортивного мастерства:*

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

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

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

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

## Требования к результатам подготовки на различных этапах

Таблица 37

Требования	Этапы и годы подготовки					
	НП		ТЭ		ССМ	ВСМ
	1 год	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет		
Должен знать:						
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек	X	X				
- современное состояние, историю и тенденции развития гандбола в мире, России	X	X	X	X	X	
- методы профилактики травматизма, гигиенические требования и правила техники безопасности использования мест проведения занятий, спортивного оборудования, инвентаря и спортивной одежды	X	X	X	X	X	
- закономерности формирования двигательных умений и навыков, средства и методы воспитания физических качеств, способы регламентации и контроля физической нагрузки	X	X	X	X		
- систему и технологии спортивной подготовки гандболистов	X	X				
- основы техники и тактики гандбола	X	X	X	X	X	
- правила игры в гандбол и методику судейства матчей	X	X	X	X	X	X
Должен уметь:						
- составлять комплексы и выполнять упражнения по развитию физических качеств, общей и специальной разминки с учетом игрового амплуа и индивидуальных особенностей организма	X	X	X			
- демонстрировать должные результаты выполнения контрольных двигательных заданий, предусмотренные настоящей программой, действующими положениями и требованиями к уровню подготовленности	X	X	X	X	X	X
- выполнять технико-тактические действия в условиях тренировки и соревнований	X	X	X	X		
- осуществлять соревновательную деятельность в соответствии с функциональными обязанностями в составе гандбольной команды на должном уровне	X	X	X	X		
- контролировать и регулировать выполняемую физическую нагрузку, свою спортивную подготовленность и психическое состояние	X	X	X			
- обслуживать гандбольные матчи в качестве судьи в поле, секретаря, секундометриста и информатора	X	X	X			
Владеть:						
- навыками здорового образа жизни, активной позитивной жизненной позиции	X	X	X	X	X	X
- способностью выполнения должным образом тренировочных двигательных заданий по развитию физических качеств, совершенствованию в технике выполнения игровых приемов гандбола	X	X	X	X	X	X
- навыками самостоятельного проведения утренней гигиенической зарядки, общей и специальной разминки	X	X	X	X		
- способностью осуществлять соревновательную деятельность в составе гандбольной команды на соответствующем качественном уровне	X	X	X	X		
- навыками самостоятельного управления своим психическим состоянием, степенью своей общей и специальной подготовленности	X	X	X			
- способностью выполнять тренерские установки и задания в условиях соревновательной деятельности должным образом	X	X	X	X		
- навыками обслуживания гандбольных матчей в качестве полевого арбитра, судьи- секретаря, секундометриста и информатора	X	X	X			

## 4.3. Виды контроля подготовленности

В практике спорта выделяют пять видов методического контроля, каждый из которых имеет

свое функциональное предназначение.

#### 1. Предварительный контроль

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

#### 2. Оперативный контроль

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

#### 3. Текущий контроль

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

#### 4. Этапный контроль

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

#### 5. Итоговый контроль

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

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

Зачисление в группы на этап начальной подготовки, тренировочный этап, спортивного совершенствования осуществляется на основе сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки. (Таблицы № 29-31).

Для перевода на этапы подготовки обучающиеся сдают контрольные нормативы по общей, специальной физической, спортивно-технической подготовке в конце тренировочного года. (см. Таблицы результатов и очков для комплексной оценки подготовленности гандболистов и гандболисток разного возраста). Для контроля и анализа динамики результатов по ОФП и СФП обучающиеся сдают контрольные нормативы в начале тренировочного года.

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Таблица 38

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат		Баллы
		юноши	девушки	
Быстрота	Бег на 30 м (с)	5,5-5,7	5,6-5,8	5
		5,8-5,9	5,9-6,0	4
		6,0	6,1	3
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	180	170	5
		170	160	4
		160	150	3
	Метание гандбольного мяча (размер № 2) на дальность с места одной рукой	8-9	7-8	5
		10	9	4
		12	10	3
		Метание гандбольного мяча (размер № 2) двумя руками сидя	6	5
5	4		4	
	4	3	3	
Силовая выносливость	Тройной прыжок с места	460-480	440-460	5



		430-455	420-435	4
		400-425	400-415	3
Координация	Челночный бег 3x10 м	10	11	5
		11	12	4
		12	13	3

Для зачисления в группы начальной подготовки необходимо выполнить не менее одного контрольного упражнения по каждому физическому качеству на оценку не менее 3 баллов.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Таблица 39

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат		Баллы
		юноши	девушки	
Быстрота	Бег на 30 м (с)	5,5	5,6	5
		5,6	5,7	4
		5,7	5,8	3
Скоростно-силовые качества	Метание мяча массой 1 кг на дальность с места одной рукой	14	12	5
		12	10	4
		10	8	3
	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя	5,2	4,2	5
		5,0	4,0	4
		4,8	3,8	3
Силовая выносливость	Тройной прыжок с места	520	500	5
		500	480	4
		480	460	3
Координация	Челночный бег 2x100 м	28,5	30,5	5
		30,5	32,5	4
		33,5	35,5	3

Для зачисления в группы на тренировочного этапа необходимо выполнить не менее одного контрольного упражнения по каждому физическому качеству на оценку не менее 3 баллов.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Таблица 40

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат		Баллы
		юноши	девушки	
Быстрота	Бег на 30 м (с)	4,4	4,8	5
		4,5	4,9	4
		4,6	5,0	3
Скоростно-силовые качества	Метание мяча массой 1 кг на дальность с места одной рукой	33	26	5
		30	23	4
		27	19-20	3
	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя	12	9,2	5
		11,5	8,7	4
		11	8,2	3
Силовая выносливость	Тройной прыжок с места	770	700	5
		750	680	4
		730	660	3
Координация	Челночный бег 2x100 м	26	29	5
		26,5	29,5	4
		27	30	3

#### 4.4. Методика выполнения двигательных заданий при проведении мониторинга

##### *Оценка общей физической подготовленности*

**Бег по дистанции 30 м** Выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению игрока. Финиш фиксируется по общепринятым правилам.

**Прыжок в длину с места** Прыжок выполняется толчком двух ног. Для большей точности измерения пяточный край подошвы смазывают мелом. Оставленный на полу след фиксирует место приземления от обозначенной для прыжка линии.

**Тройной прыжок с места** Первый прыжок выполняется от линии толчком двух ног с последующим приземлением на одну ногу, затем выполняется второй прыжок с приземлением на маховую ногу, третий прыжок совершается толчком одной маховой ноги с последующим приземлением на обе ноги.

**Метание мяча (массой 1 кг или женского гандбольного) на дальность стоя** Метание производится с места поочередно правой и левой руками в коридор шириной 5 м.

**Метание мяча (массой 1 кг или женского гандбольного) на дальность сидя** Метание производится из исходного положения сидя у стены и вытянув ноги вперед двумя руками из-за головы.

**Челночный бег по дистанции 100 м** От середины лицевой линии игрок должен выполнить рывок до 6-метровой линии, коснуться ее ногой, повернуться кругом, вернуться к месту старта. Далее рывок до 9-метровой линии, поворот, возврат к месту старта. Далее рывок до центральной 20-метровой линии, вернуться к лицевой. Далее рывок снова до 9 и 6-метровых линий, каждый раз возвращаясь к лицевой. Упражнение считается выполненным, если занимающийся пробежит всю дистанцию, каждый раз касаясь ногой линии.

**Тест Купера** Проводится бег на стадионе в течение 12 минут. Фиксируется дистанция, которую гандболист сможет пробежать за это время.

##### *Оценка специальной подготовленности*

**Броски мяча на точность** В течение не более 2 мин, с расстояния 6 м от центра ворот, в мишени 40 x 40 см, установленные в верхних углах ворот, производится 12 бросков мяча с места в опорном положении. Выполняется 6 бросков в одну и 6 бросков в другую мишень.

**Передача мяча в цель (стену)** В течение 30 с передавать мяч одной рукой в круглую мишень диаметром 30 см, расположенную на стене на расстоянии 3 м и на высоте 2 м, с последующей ловлей его двумя руками.

**Обводка на дистанции 30 м** От линии старта на расстоянии 7,5 м ставится гимнастическая скамейка поперек, а на расстоянии 15 м – стойка. Гандболист по сигналу ведет мяч, перепрыгивает скамейку, обводит стойку, снова перепрыгивает скамейку и финиширует на месте старта. Упражнение выполняется поочередно правой и левой руками, обводить стойку «дальней» рукой.

**Обводка на дистанции 30 м, правая/левая** Соотношение результатов обводки правой и левой руками характеризует двигательную асимметрию, выраженную в %. Результат упражнения сильной рукой разделить на результат слабой и умножить на 100.

**Метание мяча, левая/правая** Соотношение результатов метания правой и левой руками характеризует двигательную асимметрию (%). Результат упражнения сильной рукой разделить на результат слабой и умножить на 100.

**Бег по дистанции 30 м / обводка 30 м** Соотношение результатов бега на дистанцию 30 м и обводки на ту же дистанцию характеризует ловкость при данной скорости. Результат в беге по дистанции 30 м разделить на результат при выполнении обводки правой и умножить на 100.

**Комплексное упражнение для полевого игрока (дистанция 88-90 м)** У обеих зон вратаря, на разных сторонах площадки, на 6 и 9-метровых линиях ставятся в ряд по 2 стойки. Игрок из исходного положения у 6-метровой линии три раза обегает 2 стойки: до 9-метровой – рывок лицом вперед, а к 6-метровой – рывок спиной вперед. Далее бежит к противоположенной зоне вратаря, выполняет такое же упражнение у стоек, берет лежащий на 6-метровой линии мяч, ведет его до противоположенной 9-метровой линии и выполняет бросок в прыжке. Время фиксируется в момент пересечения мячом линии ворот.

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

**Выходы на дистанции 66 м** На разметке 6-метровой зоны находится 5 стоек. Исходное положение игрока – в центре ворот лицом в сторону площадки. Игрок выполняет рывок до 1-й стойки на 6-метровой линии, касается ее рукой, возвращается спиной вперед к левой штанге, касается ее левой рукой; затем касается правой штанги правой рукой, делает рывок ко 2-ой стойке, возвращается спиной вперед к правой штанге, касается ее правой рукой и затем, коснувшись левой штанги левой рукой, делает рывок к 3-й стойке, возвращается спиной вперед к левой штанге и касается ее левой рукой. Далее бежит вправо вдоль лицевой линии до 1-й стойки, поворачивается кругом, бежит обратно вдоль лицевой до 5-й стойки, поворачивается кругом и финиширует, касаясь штанги ворот. Упражнение засчитывается, если игрок каждый раз выполняет касания стоек и штанг ворот.

**Контроль на этапе начальной подготовки****Нормативные требования по окончании года спортивной подготовки**

Таблица 40

Виды упражнений	год спортивной подготовки		
	1-й	2-й	3-й
<b>юноши</b>			
Общая подготовленность			
Бег по дистанции 30 м, с	5.5-6.0	5.2-5.7	5.1-5.5
Прыжок в длину с места, см	160-180	170-185	180-200
Тройной прыжок с места	400-490	450-500	480-520
Метание женского гандбольного мяча правой с места, м	10-14	14-17	17-20
Метание женского гандбольного мяча на дальность левой с места, м	5-7	7-9	8-10
Метание женского гандбольного мяча двумя руками сидя, м	4-6	5-8	6-9
Челночный бег 100 м, с	32-35	29-32	25-29
Специальная подготовленность			
Ведение мяча 30 м, с	5.8-6.4	5.6-5.9	5.5-5.7
Обводка на дистанции 30 м правой, с	11-12	10-11	9-10
Обводка на дистанции 30 м левой, с	12-13	11-12	9-10
Передача мяча в цель (стену) и ловля, количество за 30 с	8-10	9-13	10-15
Броски игрового мяча в мишени в воротах, количество попаданий	6	7	8
<b>девушки</b>			
Общая подготовленность			
Бег по дистанции 30 м, с	5.5.-6.0.	5.4.-5.8.	5.3.-5.5.
Прыжок в длину с места, см	150-170	165-175	175-185
Тройной прыжок с места	400-480	420-500	460-500
Метание женского гандбольного мяча правой с места, м	9-13	13-16	16-20
Метание женского гандбольного мяча на дальность левой с места, м	4-6	7-9	8-10
Метание женского гандбольного мяча двумя руками сидя, м	4-6	5-8	6-9
Челночный бег 100 м, с	33-38	31-35	28-30
Специальная подготовленность			
Ведение мяча 30 м, с	6.0.-6.2.	5.6.-5.9.	5.5.-5.7.
Обводка на дистанции 30 м правой, с	12-14	11-12	10-11
Обводка на дистанции 30 м левой, с	13-14	12-13	11-12
Передача мяча в цель (стену) и ловля, количество за 30 с	8-10	9-13	10-15
Броски игрового мяча в мишени в воротах, количество попаданий	6	7	8

**Контроль на тренировочном этапе подготовки**

11-12 лет

Общая физическая подготовленность

Таблица 41

Бег 30 м, с	Тройной прыжок, см	Метание мяча массой 1 кг, м			Челночный бег, с	Тест Купера, м	Очки
		Правой	Левой	Двумя сидя			
5,7	500	10,0	5,6	4,8	28,8	1440	40
5,6	510	10,4	6,0	5,0	28,6	1470	42
5,5	520	10,8	6,4	5,2	28,4	1500	44
5,4	530	11,2	6,8	5,4	28,2	1530	46
5,3	540	12,6	7,2	5,6	28,0	1560	48
5,2	550	12,0	7,6	5,8	27,8	1590	50
5,1	560	12,4	8,0	6,0	27,6	1620	52
5,0	570	12,8	8,4	6,2	27,4	1650	54
4,9	580	13,2	8,8	6,4	27,2	1680	56
4,8	590	13,6	9,2	6,6	27,0	1710	58
4,7	600	14,0	9,6	6,8	26,8	1740	60

Норма для высокорослых (от 163,1 до 170) – 390,  
 выше среднего (от 157 до 163 см) – 350, для среднерослых (от 145 до 157 см) – 300.

## Специальная физическая подготовленность

Таблица 42

Обводка на 30 м, с		Обводка правой/левой, %	Бег 30 м/обводка правой, %	Метание левой/правой, %	Выходы, с	Компл. упражн., с	Очки
Правой	Левой						
9,0	9,5	88	52	57	23,0	38,0	40
8,9	9,4	89	53	58	22,8	37,5	42
8,8	9,3	90	54	59	22,6	37,0	44
8,7	9,2	91	55	60	22,4	36,5	46
8,6	9,1	92	56	61	22,2	36,0	48
8,5	9,0	93	57	62	22,0	35,5	50
8,4	8,9	94	58	63	21,8	35,0	52
8,3	8,8	95	59	64	21,6	34,5	54
8,2	8,7	96	60	65	21,4	34,0	56
8,1	8,6	97	61	66	21,2	33,5	58
8,0	8,5	98	62	67	21,0	33,0	60

Сумма очков для высокорослых – 330, выше среднего – 350, среднерослых – 320.

## 13 лет

## Общая физическая подготовленность

Таблица 43

Бег 30 м, с	Тройной прыжок, см	Метание мяча массой 1 кг, м			Челночный бег, с	Тест Купера, м	Очки
		Правой	Левой	Двумя сидя			
5,7	500	10,0	5,6	4,8	28,8	1440	40
5,4	550	12,6	6,6	5,6	27,0	1850	40
5,3	560	13,0	7,0	5,8	26,8	1880	42
5,2	570	13,4	7,4	6,0	26,6	1910	44
5,1	580	13,8	7,8	6,2	26,4	1940	46
5,0	590	14,2	8,2	6,4	26,2	1970	48
4,9	600	14,6	8,6	6,6	26,0	2000	50
4,8	610	15,0	9,0	6,8	25,8	2030	52
4,7	620	15,4	9,4	7,0	25,6	2060	54
4,6	630	15,8	9,8	7,2	25,4	2090	56
4,5	640	16,2	10,2	7,4	25,2	2120	58

Сумма очков для высокорослых (от 173,1 до 180) – 390,  
для выше среднего (от 165,1 до 173 см) – 360, для среднерослых (от 150 до 165) – 320.

## Специальная физическая подготовленность

Таблица 44

Обводка на 30 м, с		Обводка правой/левой, %	Бег 30 м/обводка правой, %	Метание левой/правой, %	Выходы, с	Компл. упражн., с	Очки
Правой	Левой						
8,5	9,0	89	56	57	22,8	35,0	40
8,4	8,9	90	57	58	22,6	34,8	42
8,3	8,8	91	58	59	22,4	34,6	44
8,2	8,7	92	59	60	22,2	34,4	46
8,1	8,6	93	60	61	22,0	34,2	48
8,0	8,5	94	61	62	21,8	34,0	50
7,9	8,4	95	62	63	21,6	33,8	52
7,8	8,3	96	63	64	21,4	33,6	54
7,7	8,2	97	64	65	21,2	33,4	56
7,6	8,1	98	65	66	21,0	33,2	58
7,5	8,0	99	66	67	20,8	33,0	60

Сумма очков для высокорослых – 370, выше среднего – 380,  
среднерослых – 350.

14 лет

## Общая физическая подготовленность

Таблица 45

Бег 30 м, с	Тройной прыжок, см	Метание мяча массой 1 кг, м			Челночный бег, с	Тест Купера, м	Очки
		Правой	Левой	Двумя сидя			
4,85	590	17,5	7,5	5,5	26,8	2350	40
4,80	600	18,0	8,0	6,0	26,6	2380	42
4,75	610	18,5	8,5	6,5	26,4	2410	44
4,70	620	19,0	9,0	7,0	26,2	2440	46
4,65	630	19,5	9,5	7,5	26,0	2470	48
4,60	640	20,0	10,0	8,0	25,8	2500	50
4,55	650	20,5	10,5	8,5	25,6	2530	52
4,50	660	21,0	11,0	9,0	25,4	2560	54
4,45	670	21,5	11,5	9,5	25,2	2590	56
4,40	680	22,0	12,0	10,0	25,0	2620	58
4,35	690	22,5	12,5	10,5	24,8	2650	60

Сумма очков для высокорослых (от 178,1 до 185) – 360, для выше среднего (от 170,1 до 178 см) – 380, для среднерослых (от 157 до 170) – 300.

## Специальная физическая подготовленность

Таблица 46

Обводка на 30 м, с		Обводка правой/левой, %	Бег 30 м/обводка правой, %	Метание левой/правой, %	Выходы, с	Компл. упражн., с	Очки
Правой	Левой						
8,0	8,3	90	56	45	22,0	34,0	40
7,9	8,2	91	57	46	22,8	33,7	42
7,8	8,1	92	58	47	22,6	33,4	44
7,7	8,0	93	59	48	22,4	33,1	46
7,6	7,9	94	60	49	22,2	32,8	48
7,5	7,8	95	61	50	22,0	32,5	50
7,4	7,7	96	62	51	21,8	32,2	52
7,3	7,6	97	63	52	21,6	31,9	54
7,2	7,5	98	64	53	21,4	31,6	56
7,1	7,4	99	65	54	21,2	31,3	58
7,0	7,3	100	66	55	21,0	31,0	60

Сумма очков для высокорослых – 370, выше среднего – 380, среднерослых – 350.

15 лет

## Общая физическая подготовленность

Таблица 47

Бег 30 м, с	Тройной прыжок, см	Метание мяча массой 1 кг, м			Челночный бег, с	Тест Купера, м	Очки
		Правой	Левой	Двумя сидя			
4,75	630	21,5	9,5	8,0	25,6	2350	40
4,70	640	22,0	10,0	8,3	25,4	2380	42
4,65	650	22,5	10,5	8,6	25,2	2410	44
4,60	660	23,0	11,0	8,9	25,0	2440	46
4,55	670	23,5	11,5	9,2	24,8	2470	48
4,50	680	24,0	12,0	9,5	24,6	2500	50
4,45	690	24,5	12,5	9,8	24,4	2530	52
4,40	700	25,0	13,0	10,1	24,2	2560	54
4,35	710	25,5	13,5	10,4	24,0	2590	56
4,30	720	26,0	14,0	10,7	23,8	2610	58
4,25	730	26,5	14,5	11,0	23,6	2640	60

Сумма очков для высокорослых (от 182,1 до 190,9) – 320, для выше среднего (от 174,1 до 182 см) – 350, для среднерослых (от 160 до 174) – 290.

## Специальная физическая подготовленность

Таблица 48

Обводка на 30 м, с		Обводка правой/левой, %	Бег 30 м/обводка правой, %	Метание левой/правой, %	Выходы, с	Компл. упражн., с	Очки
Правой	Левой						
7,8	8,1	90	56	45	21,0	34,0	40
7,7	8,0	91	57	46	20,8	33,6	42
7,6	7,9	92	58	47	20,6	33,2	44
7,5	7,8	93	59	48	20,4	32,8	46
7,4	7,7	94	60	49	20,2	32,4	48
7,3	7,6	95	61	50	20,0	32,0	50
7,2	7,5	96	62	51	19,8	31,6	52
7,1	7,4	97	63	52	19,6	31,2	54
7,0	7,3	98	64	53	19,4	30,8	56
6,9	7,2	99	65	54	19,2	30,4	58
6,8	7,1	100	66	55	19,0	30,0	60

Сумма очков для высокорослых – 370, выше среднего – 380, среднерослых – 350.

## 16 лет

## Общая физическая подготовленность

Таблица 49

Бег 30 м, с	Тройной прыжок, см	Метание мяча массой 1 кг, м			Челночный бег, с	Тест Купера, м	Очки
		Правой	Левой	Двумя сидя			
4,65	670	22,0	10,0	8,0	25,0	2350	40
4,60	680	22,5	10,5	8,3	24,8	2380	42
4,55	690	23,0	11,0	8,6	24,6	2410	44
4,50	700	23,5	11,5	8,9	24,4	2440	46
4,45	710	24,0	12,0	9,2	24,2	2470	48
4,40	720	24,5	12,5	9,5	24,0	2500	50
4,35	730	25,0	13,0	9,8	23,8	2530	52
4,30	740	25,5	13,5	10,1	23,6	2560	54
4,25	750	26,0	14,0	10,4	23,4	2590	56
4,20	760	26,5	14,5	10,7	23,2	2620	58
4,15	770	27,0	15,0	11,0	23,0	2650	60

Сумма очков для высокорослых (от 185,1 до 195) – 350,

для выше среднего (от 180,1 до 185 см) – 350, для среднерослых (от 170 до 180) – 300.

## Специальная физическая подготовленность

Таблица 50

Обводка на 30 м, с		Обводка правой/левой, %	Бег 30 м/обводка правой, %	Метание левой/правой, %	Выходы, с	Компл. упражн., с	Очки
Правой	Левой						
7,6	7,8	92	62	59	20,6	33,0	40
7,5	7,7	93	63	60	20,4	32,7	42
7,4	7,6	94	64	61	20,2	32,4	44
7,3	7,5	95	65	62	20,0	32,1	46
7,2	7,4	96	66	63	19,8	31,8	48
7,1	7,3	97	67	64	19,6	31,5	50
7,0	7,2	98	68	65	19,4	31,2	52
6,9	7,1	99	69	66	19,2	30,9	54
6,8	7,0	100	70	67	19,0	30,6	56
6,7	6,9	101	71	68	18,8	30,3	58
6,6	6,8	102	72	69	18,6	30,0	60

Крайние – 365, полусредние – 360, разыгрывающие – 360, линейные – 350, вратари – 350 очков.

**Контроль на этапе спортивного совершенствования**

## Общая физическая подготовленность (16 лет)

Таблица 51

Бег 30 м, с	Тройной прыжок, см	Метание мяча массой 1 кг, м			Челночный бег, с	Тест Купера, м	Очки
		Правой	Левой	Двумя сидя			
4.45	710	24.0	12.0	9.2	24.2	2470	44
4.4	720	24.5	12.5	9.5	24.0	2500	46
4.35	730	25.0	13.0	9.8	23.8	2530	48
4.30	740	25.5	13.5	10.1	23.6	2560	50
4.25	750	26.0	14.0	10.4	23.4	2590	52
4.20	760	26.5	14.5	10.7	23.2	2620	54
4.15	770	27.0	15.0	11.0	23.0	2650	56

Сумма очков: для высокорослых (от 185,1 до 195 см) – 350,  
для выше среднего (от 180,1 до 185 см) – 356, для среднерослых (от 170 до 180 см) – 350.

## Специальная физическая подготовленность (16 лет)

Таблица 52

Обводка на 30 м, с		Обводка правой/левой, %	Бег 30 м/обводка правой, %	Метание левой/правой, %	Выходы, с	Компл. упражн. с	Очки
Правой	Левой						
7.3	7.5	95	65	62	21.2	45.5	44
7.2	7.4	96	66	63	21.0	45.0	46
7.1	7.3	97	67	64	20.8	44.5	48
7.0	7.2	98	68	65	20.6	44.0	50
6.9	7.1	99	69	66	20.4	43.5	54
6.8	7.0	100	70	67	20.2	43.0	56
6.7	6.9	101	71	68	20.0	42.5	58

Сумма очков: для крайних – 350, для полусредних – 356, для разыгрывающих – 356, для линейных – 350, для вратарей – 346.

## Общая физическая подготовленность (17 лет)

Таблица 53

Бег 30 м, с	Тройной прыжок, см	Метание мяча массой 1 кг, м			Челночный бег, с	Тест Купера, м	Очки
		Правой	Левой	Двумя сидя			
4.40	770	27	15.0	10.2	23.6	2670	44
4.35	780	28	15.5	10.5	23.4	2700	46
4.30	790	29	16.0	10.8	23.2	2730	48
4.25	800	30	16.5	11.1	23.0	2760	50
4.20	810	31	17.0	11.4	22.8	2790	52
4.15	820	32	17.5	11.7	22.6	2820	54
4.10	830	33	18.0	12.0	22.4	2850	56

Сумма очков: для полусредних – 356, разыгрывающих – 356, крайних – 350, линейных – 350, вратарей – 350.

## Специальная физическая подготовленность (17 лет)

Таблица 54

Обводка на 30 м, с		Обводка правой/левой, %	Бег 30 м/обводка правой, %	Метание левой/правой, %	Выходы, с	Компл. упражн. с	Очки
Правой	Левой						
7.1	7.3	95	61	59	20.6	44.5	46
7.0	7.2	96	62	60	20.4	44.0	48
6.9	7.1	97	63	61	20.2	43.5	50
6.8	7.0	98	64	62	20.2	43.0	50

6.7	6.9	99	65	63	19.8	42.5	52
6.6	6.8	100	66	64	19.6	42.0	54
6.5	6.7	101	67	65	19.4	41.5	56

Сумма очков: для разыгрывающих – 356, для крайних – 356, для полусредних – 350, для линейных – 350, для вратарей – 346.

Общая физическая подготовленность (18 лет)

Таблица 55

Бег 30 м, с	Тройной прыжок, см	Метание мяча массой 1 кг, м			Челночный бег, С	Тест Купера, м	Очки
		Правой	Левой	Двумя сидя			
4,3	810	27	17	11,0	23,2	2700	44
4,25	820	28	18	11,5	23,0	2800	46
4,2	835	29	19	12,0	22,8	2900	48
4,15	850	30	20	12,5	22,6	3000	50
4,1	865	31	21	13,0	22,4	3100	52
4,05	880	32	22	13,5	22,2	3200	54
4,0	890	33	23	14,0	22,0	3400	56

Специальная физическая подготовленность (18 лет)

Таблица 56

Обводка на 30 м, с		Обводка правой/левой, %	Бег 30 м/ обводка правой, %	Метание левой/ правой, %	Выходы, с	Компл. упражн. с	Очки
Правой	Левой						
6,8	7,4	92	65	62	20,0	41,0	44
6,7	7,3	93	66	63	19,8	41,0	46
6,6	7,2	94	67	64	19,6	40,5	48
6,5	7,1	95	68	65	19,4	40,0	50
6,4	7,0	96	69	66	19,2	39,5	52
6,3	6,9	97	70	67	19,0	39,0	54
6,2	6,8	98	71	68	18,8	38,5	56

Сумма очков: для крайних – 356, для полусредних – 350, для разыгрывающих – 356, для линейных – 350, для вратарей – 346.

**Контроль на этапе высшего спортивного мастерства**

Нормы подготовленности

Общая физическая подготовленность (18-21 года)

Таблица 57

Бег 30 м, с	Тройной прыжок, см	Метание мяча массой 1 кг, м			Челночный бег, с	Тест Купера, м	Очки
		Правой	Левой	Двумя сидя			
4,3	810	27.0	17.0	11.0	23.2	2700	44
4,25	820	28.0	18.0	11.5	23.0	2800	46
4,2	835	29.0	19.0	12.0	22.8	2900	48
4,15	850	30.0	20.0	12.5	22.6	3000	50
4,1	865	31.0	21.0	13.0	22.4	3100	52
4,05	880	32.0	22.0	13.5	22.2	3200	54
4,0	890	33.0	23.0	14.0	22.0	3400	56



## Специальная физическая подготовленность (18-21 года)

Таблица 58

Обводка на 30 м, с		Обводка правой/левой, %	Бег 30 м/обводка правой, %	Метание левой/правой, %	Выходы, с	Компл. упражн. с	Очки
Правой	Левой						
6,8	7,4	92	65	62	20,0	41,0	44
6,7	7,3	93	66	63	19,8	41,0	46
6,6	7,2	94	67	64	19,6	40,5	48
6,5	7,1	95	68	65	19,4	40,0	50
6,4	7,0	96	69	66	19,2	39,5	52
6,3	6,9	97	70	67	19,0	39,0	54
6,2	6,8	98	71	68	18,8	38,5	56

Нормы подготовленности для гандболистов  
различного игрового амплуа (количество очков)

Таблица 59

Амплуа	Общая физическая подготовленность	Специальная подготовленность
	В возрасте 18 лет	
Разыгрывающие	350	356
Линейные	345	350
Крайние	350	356
Полусредние	350	350
Вратари	345	348

Таблица результатов и очков комплексного упражнения  
вратарей разного возраста (количество очков)

Таблица 60

возраст			очки
16 лет	17 лет	18 лет	
33,0	32,5	32,0	44
32,5	32,0	31,5	46
32,0	31,5	31,0	48
31,5	31,0	30,5	50
31,0	30,5	30,0	52
30,5	30,0	29,5	54
30,0	29,5	29,0	56

Таблицы результатов и очков для комплексной оценки  
подготовленности гандболисток разного возраста  
11-12 лет

## Общая физическая подготовленность

Таблица 61

Бег 30 м, с	Прыжок с места, см	Метание мяча массой 1 кг, м			Челночный бег, с	Тест Купера, м	Очки
		Правой	Левой	Двумя сидя			
5,7	150	9,0	5,9	4,0	28,4	1440	40
5,6	155	9,3	6,2	4,2	28,2	1470	42
5,5	160	9,6	6,5	4,4	28,0	1500	44
5,4	165	9,9	6,8	4,6	27,8	1530	46
5,3	170	10,2	7,1	4,8	27,6	1560	48
5,2	175	10,5	7,4	5,0	27,4	1590	50
5,1	180	10,8	7,7	5,2	27,2	1620	52
5,0	185	11Д	8,0	5,4	27,0	1650	54
4,9	190	11,4	8,3	5,6	26,8	1680	56
4,8	195	11,7	8,6	5,8	26,6	1710	58
4,7	200	12,0	8,9	6,0	26,4	1740	60

Высокорослые - от 167,1 до 174 см., выше среднего - от 160,1 до 167 см,  
среднерослые – от 145 до 160 см

## Специальная физическая подготовленность

Таблица 62

Обводка на 30 м, с		Обводка правой/левой, %	Бег 30 м/обводка правой, %	Метание левой/правой, %	Выходы, с	Компл. упражн., с	Очки
Правой	Левой						
8,9	9,3	90	57	63	24,0	37,4	40
8,8	9,2	91	58	64	23,7	37,2	42
8,7	9Д	92	59	65	23,4	37,0	44
8,6	9,0	93	60	66	23,1	36,8	46
8,5	8,9	94	61	67	22,8	36,6	48
8,4	8,8	95	62	68	22,5	36,4	50
8,3	8,7	96	63	69	22,2	36,2	52
8,2	8,6	97	64	70	21,9	36,0	54
8,1	8,5	98	65	71	21,6	35,8	56
8,0	8,4	99	66	72	21,3	35,6	58
7,9	8,3	100	67	73	21,0	35,4	60

## 13 лет

## Общая физическая подготовленность

Таблица 63

Бег 30 м, с	Тройной прыжок, см	Метание мяча массой 1 кг, м			Челночный бег, с	Тест Купера, м	Очки
		Правой	Левой	Двумя сидя			
5,5	160	10,0	6,0	4,6	28,0	1550	40
5,4	165	10,3	6,3	4,8	27,8	1580	42
5,3	170	10,6	6,6	5,0	27,6	1610	44
5,2	175	10,9	6,9	5,2	27,4	1640	46
5Д	180	11,2	7,2	5,4	27,2	1670	48
5,0	185	11,5	7,5	5,6	27,0	1700	50
4,9	190	11,8	7,8	5,8	26,8	1730	52
4,8	195	12,1	8,1	6,0	26,6	1760	54
4,7	200	12,4	8,4	6,2	26,4	1790	56
4,6	205	12,7	8,7	6,4	26,2	1820	58
" 4,5	210	13,0	9,0	6,6	26,0	1850	60

Высокорослые - от 169,1 до 176 см., выше среднего - от 163,1 до 169 см,  
 среднерослые – от 150 до 163 см

## Специальная физическая подготовленность

Таблица 64

Обводка на 30 м, с		Обводка правой/левой, %	Бег 30 м/обводка правой, %	Метание левой/правой, %	Выходы, с	Компл. упражн., с	Очки
Правой	Левой						
8,7	9,1	90	56	58	23,7	37,0	40
8,6	9,0	91	57	59	23,4	36,8	42
8,5	8,9	92	58	60	23,1	36,6	44
8,4	8,8	93	59	61	22,8	36,4	46
8,3	8,7	94	60	62	22,5	36,2	48
8,2	8,6	95	61	63	22,2	36,0	50
8,1	8,5	96	62	64	21,9	35,8	52
8,0	8,4	97	63	65	21,6	35,6	54
7,9	8,3	98	64	66	21,3	35,4	56
7,8	8,2	99	65	67	21,0	35,2	58
7,6	8,1	100	66	68	20,7	35,0	60

14 лет

## Общая физическая подготовленность

Таблица 65

Бег 30 м, с	Тройной прыжок, см	Метание мяча массой 1 кг, м			Челночный бег, с	Тест Купера, м	Очки
		Правой	Левой	Двумя сидя			
5,3	540	11,6	6,4	5,8	27,4	1850	40
5,2	550	12,0	6,8	6,0	27,2	1880	42
5,1	560	12,4	7,2	6,2	27,0	1910	44
5,0	570	12,8	7,6	6,4	26,8	1940	46
4,9	580	13,2	8,0	6,6	26,6	1970	48
4,8	590	13,6	8,4	6,8	26,4	2000	50
4,7	600	14,0	8,8	7,0	26,2	2030	52
4,6	610	14,4	9,2	7,2	26,0	2060	54
4,5	620	14,8	9,6	7,4	25,8	2090	56
4,4	630	15,2	10,0	7,6	25,6	2120	58
4,3	640	15,6	10,4	7,8	25,4	2150	60

Высокорослые - от 174,1 до 180 см., выше среднего - от 167,1 до 174 см,  
среднерослые - от 154 до 167 см

## Специальная физическая подготовленность

Таблица 66

Обводка на 30 м, с		Обводка правой/левой, %	Бег 30 м/обводка правой, %	Метание левой/правой, %	Выходы, с	Компл. упражн., с	Очки
Правой	Левой						
8,5	8,9	90	55	58	22,8	36,4	40
8,4	8,8	91	56	59	22,6	36,2	42
8,3	8,7	92	57	60	22,4	36,0	44
8,2	8,6	93	58	61	22,2	35,8	46
8,1	8,5	94	59	62	22,0	35,6	48
8,0	8,4	95	60	63	21,8	35,4	50
7,9	8,3	96	61	64	21,6	35,2	52
7,8	8,2	97	62	65	21,4	35,0	54
7,7	8,1	98	63	66	21,2	34,8	56
7,6	8,0	99	64	67	21,0	34,6	58
7,5	7,9	100	65	68	20,8	34,4	60

15 лет

## Общая физическая подготовленность

Таблица 67

Бег 30 м, с	Тройной прыжок, см	Метание мяча массой 1 кг, м			Челночный бег, с	Тест Купера, м	Очки
		Правой	Левой	Двумя сидя			
4,95	570	12,5	6,0	6,0	28,0	1950	40
4,90	580	13,0	6,5	6,3	27,8	1980	42
4,85	590	13,5	7,0	7,0	27,6	2010	44
4,80	600	14,0	7,5	7,5	27,4	2040	46
4,75	610	14,5	8,0	8,0	27,2	2070	48
4,70	620	15,0	8,5	8,5	27,0	2100	50
4,65	630	15,5	9,0	9,0	26,8	2130	52
4,60	640	16,0	9,5	9,5	26,6	2160	54
4,55	650	16,5	10,0	10,0	26,4	2190	56
4,50	660	17,0	10,5	10,5	26,2	2220	58
4,45	670	17,5	11,0	11,0	26,0	2250	60

Высокорослые - от 174,1 до 180 см., выше среднего - от 167,1 см до 174 см,  
среднерослые - от 154 до 167 см

## Специальная физическая подготовленность

Таблица 68

Обводка на 30 м, с		Обводка правой/левой, %	Бег 30 м/обводка правой, %	Метание левой/правой, %	Выходы, с	Компл. упражн., с	Очки
Правой	Левой						
8,4	8,7	90	55	53	22,4	36,0	40
8,3	8,6	91	56	54	22,2	35,8	42
8,2	8,5	92	57	55	22,0	35,6	44
8,1	8,4	93	58	56	21,8	35,4	46
8,0	8,3	94	59	57	21,6	35,2	48
7,9	8,2	95	60	58	21,4	35,0	50
7,8	8Д	96	61	59	21,2	34,8	52
7,7	8,0	97	62	60	21,0	34,6	54
7,6	7,9	98	63	61	20,8	34,4	56
7,5	7,8	99	64	62	20,6	34,2	58
7,4	7,7	100	65	63	20,4	34,0	60

## 16 лет

## Общая физическая подготовленность

Таблица 69

Бег 30 м, с	Тройной прыжок, см	Метание мяча массой 1 кг, м			Челночный бег, с	Тест Купера, м	Очки
		Правой	Левой	Двумя сидя			
4,95	590	13,5	8,3	6,6	21,6	2050.	40
4,90	600	14,0	9Д	6,8	21,А	2080	42
4,85	610	14,5	9,4	7,0	21,2	2110	44
4,80	620	15,0	9,7	7,2	27,0	2140	46
4,75	630	15,5	10,0	7,4	26,8	2170	48
4,70	640	16,0	10,3	7,6	26,6	2200	50
4,65	650	16,5	10,6	7,8	26,4	2230	52
4,60	660	17,0	10,9	8,0	26,2	2260	54
4,55	670	17,5	11,2	8,2	26,0	2290	56
4,50	680	18,0	11,5	8,4	25,8	2320	58

Сумма очков: полусредние - 365, разыгрывающие - 360, крайние - 360, линейные - 350, вратари - 350 очков.

## Специальная физическая подготовленность

Таблица 70

Обводка на 30 м, с		Обводка правой/левой, %	Бег 30 м/обводка правой, %	Метание левой/правой, %	Выходы, с	Компл. упражн., с	Очки
Правой	Левой						
8,2	8,5	90	56	60	22,0	34,4	40
8,1	8,4	91	57	61	21,8	34,2	42
8,0	8,3	92	58	62	21,6	34,0	44
7,9	8,2	93	59	63	21,4	33,8	46
7,8	8,1	94	60	64	21,2	33,6	48
7,7	8,0	95	61	65	20,0	33,4	50
7,6	7,9	96	62	66	20,8	33,2	52
7,5	7,8	97	63	67	20,6	33,0	54
7,4	7,7	98	64	68	20,4	32,8	56
7,3	7,6	99	65	69	20,2	32,6	58
7,2	7,5	100	66	70	20,0	32,4	60

Сумма очков: крайние - 365, полусредние - 360, разыгрывающие - 360, линейные - 350, вратари - 350 очков

17 лет

## Общая физическая подготовленность

Таблица 71

Бег 30 м, с	Тройной прыжок, см	Метание мяча массой 1 кг, м			Челночный бег, с	Тест Купера, м	Очки
		Правой	Левой	Двумя сидя			
4,85	610	15,0	8,8	6,0	27,0	2250	40
4,80	620	15,5	9,1	6,5	26,8	2280	42
4,75	630	16,0	9,4	7,0	26,6	2310	44
4,70	640	16,5	9,7	7,5	26,4	2340	46
4,65	650	17,0	10,0	8,0	26,2	2370	48
4,60	660	17,5	10,3	8,5	26,0	2400	50
4,55	670	18,0	10,6	9,0	25,8	2430	52
4,50	680	18,5	10,9	9,5	25,6	2460	54
4,45	690	19,0	11,2	10,0	25,4	2490	56
4,40	700	19,5	11,5	10,5	25,2	2520	58

Сумма очков: полусредние - 360, разыгрывающие - 360, крайние - 355,  
линейные - 350, вратари - 350 очков.

## Специальная физическая подготовленность

Таблица 72

Обводка на 30 м, с		Обводка правой/левой, %	Бег 30 м/обводка правой, %	Метание левой/правой, %	Выходы, с	Компл. упражн., с	Очки
Правой	Левой						
7,7	8,1	90	63	60	21,6	33,0	40
7,6	8,0	91	64	61	21,4	32,8	42
7,5	7,9	92	65	62	21,2	32,6	44
7,4	7,8	93	66	63	21,0	32,4	46
7,3	7,7	94	67	64	20,8	32,2	48
7,2	7,6	95	68	65	20,6	32,0	50
7,1	7,5	96	69	66	20,4	31,8	52
7,0	7,4	97	70	67	20,2	31,6	54
6,9	7,3	98	71	68	20,0	31,4	56
6,8	7,2	99	72	69	19,8	31,2	58
6,7	7,1	100	73	70	19,6	31,0	60

Сумма очков: полусредние - 355, разыгрывающие - 355, крайние - 360,  
линейные - 350, вратари - 350 очков.

Таблица результатов и очков  
Комплексного упражнения вратарей разного возраста (для девушек)

Таблица 73

12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	очки
22,2	21,8	21,6	21,4	20,8	10,0	40
22,0	21,6	21,4	21,2	20,6	19,8	42
21,8	21,4	21,2	21,0	20,4	19,6	44
21,6	21,2	21,0	20,8	20,2	19,4	46
21,4	21,0	20,8	20,6	20,0	19,2	48
21,2	20,8	20,6	20,4	19,8	19,0	50
21,0	20,6	20,4	20,2	19,6	18,8	52
20,8	20,4	20,2	20,0	19,4	18,6	54
20,6	20,2	20,0	19,8	19,2	18,4	56
20,4	20,0	19,8	19,6	19,0	18,2	58
20,2	19,8	19,6	19,4	19,8	18,0	60

## 5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### 5.1. Нормативные правовые документы

1. Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 198-ФЗ от 23.07.2013 г.
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта гандбол (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 30.08.2013 г. № 679).
3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ (утв. Министром спорта РФ 12.05.2014 г.).

### 5.2. Список литературных источников

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. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
4. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г., Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.
5. Тхорев В.И. Гандбол: терминологический словарь /авт.-сост. В.И.Тхорев. – Краснодар: КРОО «Федерация гандбола», 2012. – 82 с.
6. Тхорев В.И. Нагрузка соревновательного и тренировочных упражнений гандболистов высокой квалификации (учебно-методическое пособие). - Краснодар: ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2012. – 33 с.
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. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка». - М., ФОН.
10. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ, - М.: Советский спорт, 2003.
11. Игнатьева В.Я. Азбука спорта. Гандбол. - М.: ФиС, 2001.
12. Игнатьева В.Я., Гусев А.В., Петрачева И.В. Подготовленность гандбольных вратарей женщин. - М.: Союз гандболистов России, 2001.
13. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Травматизм гандболисток высокой квалификации в годичном цикле подготовки. - М.: Союз гандболистов России, 2001.
14. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г., Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005.
15. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. -М.: Терра-спорт, 2000.
16. Материалы Союза гандболистов России (Положение о соревнованиях чемпионата России).
17. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: Спортакадемпред, 2000.

### 5.3. Перечень Интернет-ресурсов

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