

Комитет по физической культуре и спорту Администрации
городского округа-город Камышин
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования Спортивная школа № 2
городского округа – город Камышин Волгоградской области

Утверждаю:
Директор МБУ ДО СШ №2
М.Н. Зенин
2023 г.



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта гандбол. Срок реализации 10 лет**

Приказ Минспорта России от 02.11.2022 N 902
"Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду
спорта гандбол"

Камышин 2023 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка 3

1.1. Характеристика вида спорта гандбол и его особенности. 3

1.2. Особенности организации учебно-тренировочного процесса гандболистов 5

1.3. Структура системы многолетней подготовки гандболистов 7

2. Нормативная часть 8

2.1. Продолжительность этапов подготовки 8

2.2. Соотношение объемов видов подготовки 8

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности 9

2.4. Режимы учебно-тренировочной работы 9

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, 9

2.6. Предельные тренировочные нагрузки 10

2.7. Планируемые показатели соревновательной деятельности 10

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию 11

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп
подготовки 11

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки 12

2.11. Структура годичного цикла 13

3. Методическая часть 17

3.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий 17

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок 18

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов 18

3.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и
биохимического контроля 19

3.5. Программный материал для практических занятий 20

Дополнительные средства: 23

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки 57

3.7. Планы применения восстановительных средств 58

3.8. Планы инструкторской и судейской практик 59

4. Система контроля и зачетные требования 60

4.1. Критерии спортивной подготовки на различных этапах 60

4.2. Требования к результатам реализации программы 62

4.3. Виды контроля подготовленности 63

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ 66

Оценка общей физической подготовленности 66

Оценка специальной подготовленности 66

Таблицы результатов и очков для комплексной оценки 68

подготовленности гандболистов и гандболисток разного возраста 68

КОНТРОЛЬ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 68

КОНТРОЛЬ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ 69

КОНТРОЛЬ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ 74

КОНТРОЛЬ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА 77

ТАБЛИЦА РЕЗУЛЬТАТОВ И ОЧКОВ КОМПЛЕКСНОГО УПРАЖНЕНИЯ 78

ВРАТАРЕЙ РАЗНОГО ВОЗРАСТА 78

Таблицы результатов и очков для комплексной оценки 78

подготовленности гандболисток разного возраста 78

5. Информационное обеспечение 86

5.1. Список литературных источников 86

5.2. Перечень Интернет-ресурсов 86

1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа разработана на основе приказа Минспорта России от 02.11.2022 N 902 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гандбол"

1.1. Характеристика вида спорта гандбол и его особенности.

Гандбол - это спортивная игра, которая проводится мячом на специально оборудованной площадке между двумя командами. Основу игры составляют естественные движения - ходьба, бег, прыжки, метания, которые выполняются различными способами и во всевозможных сочетаниях. Сущность гандбола заключается в стремлении игроков, встречающихся команд завладеть мячом и забросить его в ворота, защищаемые соперником. Все действия с мячом выполняются руками. Игра проводится в рамках правил, разрешающих противоборство, но пресекающих грубость и неспортивное поведение. Побеждает команда, сумевшая забросить большее число мячей в ворота соперника. Достижение успеха обеспечивается подготовленностью спортсменов команды и согласованностью их действий.

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

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

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

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

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

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

Для игры центральных и полусредних защитников характерны: опека линейного и вошедших в "линию" крайних и полусредних нападающих; противодействие попыткам индивидуального обыгрывания; блокирование мячей и бросковых движений соперников. Основу оборонительной деятельности крайних защитников составляют противодействия попыткам получения мяча, индивидуального обыгрывания и проходам крайних нападающих на "ударную" позицию. Основная обязанность передних защитников заключается в "разрушении" наигранных взаимодействий нападающих на наиболее опасных направлениях и противодействие броскам полусредних из контролируемого сектора.

Двигательная деятельность гандбольного голкипера имеет существенные особенности. Главными компонентами его игры являются перемещения, выпады, махи руками и ногами, передачи мяча. Активные фазы деятельности голкипера длятся до тех пор, пока мячом владеет соперник. После пропущенного или отраженного броска вратарь передает мяч своим партнерам по команде, после чего наступает относительно пассивная фаза его игры. Чередование фаз в игре голкипера происходит в основном через каждые

10-50 с. ЧСС у гандбольного вратаря в ходе матча колеблется от 120 до 174 уд/мин. Общая сумма сердечных сокращений у него за матч доходит до 8000-9000 ударов.

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

За матч полевой игрок посредством различных способов перемещения преодолевает расстояние в 6000-8000 метров, совершает около 30 прыжков, вступает в активное единоборство с игроками соперника не менее 40 раз. Интенсивность игровой деятельности гандболистов непрерывно изменяется. 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. (рисунок 2).

Пульсовая сумма за игру достигает 10000 ударов, энерготраты составляют 1200 килокалорий, а потери в весе соответствуют 2-4 килограммам (кг).

1.2. Особенности организации учебно-тренировочного процесса гандболистов

Процесс подготовки гандболистов включает следующие организационные формы: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, спортивно-педагогическое тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и матчевых встречах, тренировочные сборы, инструкторская и судейская практики.

Учебно-тренировочные занятия. Продолжительность их 90-135 мин, структура — трехчастная. 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 нее 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 учебно-тренировочного занятия может меняться в зависимости от решаемых задач, контингента занимающихся и условий проведения.

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

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. Данная организационная форма в качестве обязательной реализуется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Медико-восстановительные мероприятия являются неотъемлемой составной частью тренировочного процесса спортивной подготовки. Они, как правило, носят комплексный характер и включают в себя средства психолого-педагогического 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 для спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Инструкторская и судейская практики являются неотъемлемым компонентом системы подготовки гандболистов. Они направлены на 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 всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

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

Медицинский контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста спортсменов, уровня их функциональной готовности к выполнению тренировочно-соревновательной нагрузки. Основным мероприятием в данном направлении является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на спортсмена. Содержание медицинского предусматривает исследование морфофункциональных признаков, особенностей высшей нервной деятельности и уровня проявления личностных качеств, определение координационных способностей, физической и технической подготовленности спортсменов.

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.

Главная особенность врачебного обследования спортсменов - это комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма, обуславливающий его приспособляемость к физическому напряжению. При этом методы исследования подбираются с таким расчетом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень функциональных возможностей.

Тренировочные сборы это организованный определенным образом распорядок дня спортсменов, предусматривающий ежедневно 2-3 тренировочных занятия и осуществляемый в условиях пребывания на спортивной базе. Они служат для концентрации тренировочных воздействий с целью получения максимального эффекта. 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.

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки в количестве дней без учета времени, необходимого на проезд к месту их проведения и обратно				Оптимальное число участников сбора
		ВСМ	ССМ	Т (СС)	НП	
1. Тренировочные сборы спортсменов, включенных в список кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации и субъектов Российской Федерации						
1.	ТС спортсменов, включенных в список кандидатов в спортивные сборные команды РФ	250	200	-	-	В соответствии со списочным составом кандидатов в спортивные сборные команды РФ
2.	ТС спортсменов, включенных в список спортивных сборных команд субъекта РФ	120	90	60	-	В соответствии со списочным составом членов спортивных сборных команд субъекта РФ
2. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.	ТС по подготовке к международным спортивным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией осуществляющей спортивную подготовку
2.	ТС по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
3.	ТС по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18	18	14	-	
4.	ТС по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
3. Специальные тренировочные сборы						
1.	ТС по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы спортсменов, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.	Восстановительные ТС	До 14 дней		-	Участники спортивных соревнований
3.	ТС для комплексного медицинского обследования	До 5 дней и не более двух раз в год		- -	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
4.	ТС, проводимые в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы спортсменов, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
5.	Просмотровые ТС для спортсменов - кандидатов на зачисление в УОР	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами отбора
6.	ТС для выявления перспективных спортсменов для комплектования спортивных сборных команд и ЦСП	До 21 дня и не более двух раз в год		-	В соответствии с планом комплектования спортивных сборных команд

1.3. Структура системы многолетней подготовки гандболистов

Весь период спортивной подготовки в школе рассчитан на 10 (десять) лет и подразделяется на четыре этапа:

- начальной подготовки (НП);
- тренировочный (ТЭ);
- совершенствования спортивного мастерства (ССМ);
- высшее спортивное мастерство (ВСМ).

Каждый из них имеет свою продолжительность и направлен на решение определенных задач. Общая направленность многолетней спортивной подготовки гандболистов в СШОР характеризуется:

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

2. Нормативная часть

2.1. Продолжительность этапов подготовки

Таблица 1

Продолжительность этапов спортивной подготовки гандболистов, минимальный возраст лиц

для зачисления на этапы и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах

Этапы подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Min возраст для зачисления в группы (лет)	Min наполняемость группы (кол-во человек)
НП	3	9	10-12
ТЭ	5	10	8-10
ССМ	Без ограничений	14	2-5
ВСМ	Без ограничений	15	1-3

2.2. Соотношение объемов видов подготовки

Таблица 2
Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам подготовки на различных этапах спортивной подготовки (в %)

Разделы подготовки	Этапы и годы подготовки					
	НП		ТЭ		ССМ	ВСМ
	1 год	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 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 подготовка	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 (интегральная) подготовка	15-19	15-19	14-18	14-18	16-20	16-20
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-	4-6	8-12	8-12	13-18	13-18

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Таблица 3

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы подготовки					
	НП		ТЭ		ССМ	ВСМ
	1 год	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет		
Контрольные	1	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	2	2	2	2	2	2
Всего игр	16	22	25	28	36	36

2.4. Режимы тренировочной работы

Таблица 4

Режимы учебно-тренировочной работы и участия в соревнованиях на различных этапах подготовки

Этап подготовки	Год обучения	Кол-во тренировочных часов		Число занятий в неделю	Максимальная продолжительность занятия (час/мин)	Число соревнований	Кол-во игр
		В год	В неделю				
НП	1	312	6	3	2/90	2-3	16
	2	468	9	4	3/135	3	22
	3	468	9	4	3/135	3	22
ТЭ	1	624	12	6	3/135	4	25
	2	624	12	6	3/135	4	25
	3	728	14	6	3/135	6	28
	4	832	16	6	3/135	6	28
	5	936	18	6	3/135	6	28
ССМ		1040	20	12	3/135	6	36
ВСМ		1456	28	12	3/135	6	36

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную 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.

Таблица 5

Модельные значения показателей физического развития лиц, проходящих спортивную подготовку

Возраст, лет	Пол	Длина тела, см	Масса тела, кг	ВРИ, г/см	ОКГ, см
9	М	135,4-142,8	30,6-36,8	226,0-257,7	62,4-66,0
	Д	134,9-142,3	29,0-35,4	215,0-248,8	60,6-64,4
10	М	140,2-147,2	33,4-40,6	238,2-275,8	64,0-67,6
	Д	140,1-147,5	32,8-39,8	234,1-269,8	62,9-67,3
11	М	144,4-151,4	36,6-43,6	253,5-288,0	65,2-69,4
	Д	145,4-152,6	36,1-43,7	248,3-286,4	65,0-69,7
12	М	149,6-157,6	39,6-49,2	264,7-312,2	67,5-72,3
	Д	150,9-158,3	40,4-48,8	267,7-308,3	68,1-72,5
13	М	155,0-164,0	44,0-54,0	283,9-329,3	71,3-76,1
	Д	155,2-161,8	43,8-52,4	282,2-323,9	72,0-77,2
14	М	162,0-170,8	50,1-60,9	309,3-356,6	75,2-80,4
	Д	158,8-165,4	47,8-56,4	301,0-341,0	74,1-79,3
15	М	165,7-174,5	54,0-64,4	325,9-369,0	79,2-84,6
	Д	160,2-166,6	49,8-57,2	310,9-343,3	76,5-82,1
16	М	168,3-176,9	57,0-67,4	338,7-381,0	82,9-88,1
	Д	161,4-167,4	51,4-58,8	318,5-351,2	78,1-82,9
17	М	171,6-179,4	60,2-70,8	350,8-394,6	85,5-90,3
	Д	161,4-169,2	52,2-59,8	323,4-353,4	79,8-84,4

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки, должен соответствовать 9-11 лет; на тренировочном этапе – 10-14 лет; на этапе совершенствования спортивного мастерства – 14- 18 лет, высшего спортивного мастерства – 18 лет и старше.

Психическое развитие лиц, проходящих спортивную подготовку, должно соответствовать их возрасту. Физическое развитие, как правило, должно соответствовать модельным диапазонам, представленным в таблице 5.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

Тренировочные нагрузки, используемые в процессе спортивной подготовки, не должны превышать численные значения, представленные в таблице 6.

Таблица 6

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы подготовки					
	НП		ТЭ		ССМ	ВСМ
	1 год	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	18	20	28
Количество тренировок в неделю	3	4	6	6	12	12
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1040	1456
Общее количество тренировок в год	156	208	312	312	624	624-936

2.7. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Участие в соревнованиях важнейший компонент спортивной подготовки, значимость которого возрастает от этапа к этапу. Планируемые показатели соревновательной деятельности представлены в таблице 7.

Таблица 7

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы подготовки					
	НП		ТЭ		ССМ	ВСМ
	1 год	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет		
Контрольные	1	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	2	2	2	2	2	2
Всего игр	16	22	25	28	36	36

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию для лиц, проходящих спортивную подготовку, регламентируются правилами гандбола, Федеральным стандартом спортивной подготовки в гандболе и Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденными приказом Министерства спорта РФ от 24 октября 2012 г. № 325.

Таблица 8

Минимальный перечень оборудования, спортивного инвентаря и экипировки, необходимого для прохождения спортивной подготовки

№ пп	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Ворота для гандбола	комплект	2
2	Мяч гандбольный	штук	16
3	Сетка гашения для ворот гандбольных	штук	4
4	Сетка заградительная для зала (6 x 15 м)	штук	2
5	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	10
6	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пара	5
7	Сетка для переноса мячей	штук	2
8	Манишка гандбольная	штук	10

Таблица 9

Спортивная экипировка, выдаваемая в индивидуальное пользование на одного занимающегося

Наименование	Единица измерения	Этапы и годы подготовки			
		ТЭ		ССМ, ВСМ	
		Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
Кроссовки гандбольные	пар	2	1	2	0,5
Рейтузы для вратаря	пар	1	1	1	1
Свитер для вратаря	штук	2	1	2	0,5

Трусы гандбольные	пар	2	0,5	2	0,5
Футболка гандбольная	штук	2	1	2	1

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Количественный и качественный состав групп спортивной подготовки регламентируется нормативными документами Министерства спорта РФ, в том числе Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденными приказом Министерства спорта РФ от 21 декабря 2013 г. № 1125 «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физкультуры и спорта».

Таблица 10

Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Характеристики состава групп подготовки	Этапы и годы подготовки					
	НП		ТЭ		ССМ	ВСМ
	1 год	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет		
Минимальная численность	Устанавливается организацией		Устанавливается организацией		1	1
Оптимальная численность	14-16	12-14	10-12	8-10	4-8	1-3
Максимальная* численность	25	20	14	12	10	8
Спортивная квалификация занимающихся	б/р	б/р	Юношеский разряд	2-1 разряд	1 разряд	КМС

* максимальный состав группы определяется на основании правил проведения официальных соревнований и в соответствии с заявочным листом для участия в них.

2.10. 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:

- овладение теоретическим материалом по профилю спортивной подготовки;
- утренняя гигиеническая гимнастика;
- упражнения в течение дня;
- самостоятельные тренировочные занятия.

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

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

Самостоятельные учебно-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.

Таблица 11

Объем индивидуальной подготовки на различных этапах подготовки (в %)

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

2.11. Структура годичного цикла

В соответствии с числом основных соревнований, предусмотренных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта гандбол, 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 двухциклового 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 (табл. 12).

Таблица 12
Примерная структура мезоциклов различного типа (для квалифицированных спортсменов)

Мезоциклы	Типы и суммарная нагрузка микроциклов			
	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-	Специально-	Модельный –	Соревновательный	Восстановительный

подготови- тельный	подготовительный, большая нагрузка	средняя нагрузка	тельный - большая на- грузка	тельный - малая нагрузка
Предсоревно- вательный	Базовый -большая нагрузка (три занятия с большими нагрузками)	Специально- подготовите- льный, средняя нагрузка (два занятия с большими нагрузками)	Модельный - значительная нагрузка	Подводящий - малая нагрузка
Соревнова- тельный	Подводящий - средняя нагрузка	Соревнова- тельный – нагрузка зависит от количества матчей	Подводящий - малая нагрузка	Соревнова- тельный – нагрузка зависит от уровня и количества матчей
Восстанови- тельный	Восстановительный	Восстанови- тельный	Восстанови- тельный	Втягивающий

Таблица 13

Примерная структура годичного цикла подготовки

Период	Этап	Мезоцикл	Месяцы подготовки													
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
Подготови- тельный	Общеподгото- вительный	Втягивающий	X						X							
		Базовый		X						X						
	Специально- подготовитель- ный	Контрольно- подготовительный			X						X					
		Предсоревнова- тельный				X						X				
Соревнова- тельный		Соревновательный					X						X			
Переходный		Восстановитель- ный						X							X	

3. Методическая часть

3.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

Тренировочные занятия служат основной формой спортивной подготовки гандболистов. Они проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, а их продолжительность, в зависимости от этапа подготовки, колеблется от 90 до 135 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 занимающихся служит фронтальный способ.

Основная часть тренировочного занятия, продолжительностью 70-75% общего времени, предназначена для непосредственного решения задач подготовки гандболистов. Ее содержание составляют двигательные задания, направленные на овладение и совершенствование в выполнении приемов игры, согласованности игровых

взаимодействий, а также на воспитание двигательных способностей. Приоритетными организационными формами данной части тренировочного занятия служат групповой и индивидуальный.

Таблица 14

Направленность двигательных заданий в основной части занятия

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

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

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.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Таблица 15

Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Этап подготовки	Год обучения	Общий объем спортивной нагрузки	% тренировочных нагрузок	% соревновательных нагрузок
НП	1	312	85-90	10-12
	2	468	85-90	10-12
	3	468	85-90	10-12
ТЭ	1	624	80-85	12-15
	2	624	80-85	12-15
	3	728	75-80	15-20
	4	832	75-80	15-20
	5	936	75-80	15-20

ССМ		1040	70-75	20-25
ВСМ		1456	70-75	20-25

Недостающая часть нагрузки (3-10%) приходится на восстановительные мероприятия, инструкторскую и судейскую практику.

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Подготовка квалифицированных спортсменов в гандболе - сложный, многофакторный, трудоемкий и длительный процесс. По имеющимся данным (В.И.Тхорев, 2000; В.Я.Игнатьева, 2005, 2008 и др.) путь от новичка до мастера спорта занимает не менее 8-10 лет регулярных тренировок. Поэтому 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;
- выполнение массового спортивного разряда: после пяти лет спортивной подготовки;
- выполнение первого спортивного разряда: после шести лет спортивной подготовки;
- выполнение требований звания «Кандидат в мастера спорта РФ»: после восьми лет спортивной подготовки;
- выполнение требований звания «Мастер спорта РФ»: после десяти лет спортивной подготовки.

3.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля

Спортивная подготовка предусматривает регулярный врачебный контроль, реализуемый посредством наблюдений врача в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований. Врачебный 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 врачебного контроля является оказание помощи преподавателям и 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 тренерских 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.

Врачебные 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.

3.5. Программный материал для практических занятий

Таблица 16

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

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 отклоном	-	-	-	10	10
	Блокирование:	-	5	10	15	15
	- мяча	-	5	10	10	10
	- игрока	-	-	-	5	5
	Выбивание мяча	-	-	-	5	5
Тактическая подготовка	Индивидуальная:	12	30	36	50	54
	Нападения:	8	18	22	27	30
	- выбор позиции	3	5	6	6	5
	- получение мяча	2	3	4	5	5
	- проходы и обыгрывание	1	3	4	5	6
	- передачи мяча	2	4	4	5	6
	- броски мяча	-	3	4	6	8
	Защиты:	4	12	14	23	24
	- выбор позиции	3	5	5	6	5
	- противодействия передачам	1	3	3	4	4
	- противодействия обыгрыванию	-	2	3	6	7
	- противодействия броскам	-	2	3	7	8
	Групповая:	4	12	20	36	42

	Нападения:	2	6	10	20	24
	- «стенка»	2	2	3	5	5
	- «стяжка»	-	2	2	5	5
	- скрестные перемещения	-	2	3	5	7
	- использование заслонов	-	-	2	5	7
	Защиты:	2	6	10	16	18
	- разбор игроков	2	2	3	3	3
	- подстраховка	-	2	3	4	4
	- переключение	-	1	2	4	5
	- поскользывание	-	1	1	2	2
	- взаимодействия с голкипером	-	-	1	3	4
	Командная:	4	8	20	32	40
	Нападение:	2	4	11	16	20
	- позиционное	1	2	5	9	12
	- стремительное	1	2	4	7	8
	Защита:	2	4	9	16	20
	- зонная	-	2	4	8	10
	- персональная	2	2	3	4	5
	- смешанная	-	-	2	4	5
	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

Содержание физической подготовки

Таблица 17

Целевая направленность физической подготовки на каждом из этапов

Двигательные способности	Этапы и годы подготовки				
	НП		ТЭ		ССМ ВСМ
	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

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 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 увеличиваются 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 неопредельных усилий предусматривает использование неопредельных 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 неопредельными 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 неопредельным 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 их выполнения на станциях зависят от задач, решаемых в тренировочном процессе, возраста, пола и подготовленности занимающихся. Комплекс упражнений с использованием неопредельных 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).

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;

1) соревновательный метод;

1) 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, представленных в таблице 18.

Таблица 18

Рекомендуемая продолжительность пауз отдыха при воспитании скоростных способностей

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

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.

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 развития общей выносливости представлена в таблице 19.

Таблица 19

Характеристика упражнений для повышения анаэробных возможностей

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.

Характерные показатели нагрузки при развитии общей и специальной выносливости посредством отмеченных методов представлены в таблицах 20 и 21.

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.

Таблица 20

Методы и характерные показатели нагрузки при развитии общей (аэробной) выносливости в процессе физического воспитания детей 7-17 лет (по В.И. Ляху, 1998)

Метод	Нагрузка			Отдых	Упражнение (средство)
	Число повторений	Длительность	Интенсивность		
Слитного (непрерывного) упражнения	1	Не менее чем 5-10 мин (7-10 лет) 10-15 мин (10-15 лет) 15-25 мин (15-17 лет)	Умеренная и переменная ЧСС во время работы от 120 до 170 уд/мин.	Без пауз	Ходьба, бег, езда на велосипеде, многократные прыжки через скакалку и т.п.
Повторного интервального упражнения	3-4	1-2 мин (для начинающих) 3-4 мин (для подготовленных)	Субмаксимальная ЧСС от 120 в начале до 180 уд/мин.	Активный неполный	То же
Круговая тренировка по методу длительной непрерывной работы	Число кругов 1-3	Время прохождения круга от 5 до 10 мин., длительность работы на одной станции 30-60 с.	Умеренная или большая	Без пауз	Повторный максимум (ПМ) каждого упражнения (индивидуально) : 1-2 - 1-3 ПМ (в начале); 2-3 – 3-4 (через несколько месяцев занятий)
Круговая тренировка в режиме	Число кругов 1-2	5-12 мин, длительность работы на	Субмаксимальная переменная	Между станциями и 30-60с;	Бег, многоскоки, приседания, отжимания в

интерваль-ной работы		одной станции 30-45 с		между кругами 3 мин.	упоре, подтягивания в висе, упражнения с медицинболами, на гимнастической стенке и др.
Игровой	1	Не менее 5-10 мин	Переменная	Без пауз	Подвижные и спортивные игры: «Два мороза», «Мяч капитану», «Охотники и утки» и др.
Соревновательный	1 (проводить не чаще 4 раз в год)	В соответствии с требованиями и программы	Максимальная	Без пауз	6-ти или 12-минутный бег; бег на 600-800 м (7-10 лет); 1000-1500 м (10-15 лет); 2000-3000 м (15-17 лет)

Таблица 21

Методы и показатели нагрузки при развитии специальных видов выносливости (по В.И.Ляху, 1998)

Вид выносливости	Нагрузка			Отдых	Упражнения (средство)	Метод
	Число повторений	Длительность	Интенсивность			
Силовая (аэробно-анаэробная)	От 10 до 15-30	От 10 до 30 с	От средней до субмаксимальной	Не полный 20-40с	Круговая тренировка: 20-30 с – работа, 20 с - отдых	Интервальный
Скоростная (анаэробная: креатин - фосфатное энерго-обеспечение)	3-5	8-45 с	Максимальная	Пассивный	3x100 м; 4x60 м	Повторный
Скоростная (анаэробная: гликолитическое энерго-	1-2	45 с – 2 мин	Субмаксимальная – 85-95% от максимальной мощности	Не полный 30-60с	Темповый бег 2x200м	Интервальный

обеспечение)						
Скоростная (аэробно- анаэробное энергообеспече- ние)	1-3	2-10 мин	Средняя от 60 до 75% от максимальной мощности	Не полный	Бег 2х3 мин, минимум 1 мин активного отдыха	Интервальн ый
Координационна я	1-3	2-10 мин	То же	Без пауз	Игровые и специальн ые упражнени я и игры	Игровой

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.

Таблица 22

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

Сустав	Возраст (лет)			Стадия поддержания подвижности
	7-10	11-14	15-17	
Позвоночник	20-30	30-40	40-50	40-50
Тазобедренный	15-25	30-35	35-15	30-40

Плечевой	15-25	30-35	35-45	30-40
Лучезапястный	15-25	20-25	25-30	20-25
Коленный	10-15	15-20	20-25	20-25
Голеностопный	10-15	15-20	20-25	10-15

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%.

Содержание технической подготовки

Ознакомление с конкретным техническим приёмом предполагает последовательное прохождение четырёх этапов тренировки: 1) ознакомления с приёмом; 2) практическое исполнение приёма в облегчённых, специально созданных условиях; 3) совершенствования выполнения приёма в разнообразных, в том числе и усложнённых условиях; 4) реализации данного приёма в игровых условиях (табл. 23).

Таблица 23

Характеристика этапов овладения игровыми приёмами.

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

Более 90% всей поступающей к человеку информации проходит через зрительный анализатор. Это обуславливает целесообразность использования на всех этапах овладения приёмом зрительных ориентиров точности решения двигательной задачи и разнообразного наглядного материала.

Ведущим средством тренировки являются физические упражнения – двигательная активность спортсменов, организованная в соответствии с закономерностями физического воспитания. Содержание физических упражнений составляют входящие в них движения и те основные процессы, которые разворачиваются в организме занимающегося по ходу выполнения. Все упражнения, применяемые во время тренировки и их совершенствование в технике выполнения приемов, условно подразделяются на подготовительные, подводящие и специальные.

К числу подготовительных упражнений относят средства, служащие развитию тех физических способностей и функций организма, которые необходимы при выполнении конкретного игрового приёма. Подводящие упражнения непосредственно направлены на овладение рациональной структурой изучаемой системы движений. В их число входят

также имитационные упражнения. Специальные – характеризуются целостным выполнением данного игрового приёма в различных сочетаниях и условиях реализации.

На заключительных учебно-тренировочных этапах и этапах совершенствования, высшего мастерства специальные упражнения должны выполняться с интенсивностью близкой к игровой, т.е. при ЧСС 140-180 уд/мин. Данное положение подразумевает использование соответствующих подходов к их организации. Одновременно следует помнить, что в течение тренировочного занятия каждое двигательное задание должно быть выполнено спортсменом не менее 8-12 раз.

Процесс овладения игровыми приемами протекает параллельно с исправлением допускаемых ошибок и неточностей при их выполнении. Эти искажения носят естественный характер и обуславливаются рядом причин:

- неподготовленностью занимающихся к усвоению данного материала (физическая, координационная или психологическая);
- неверное представление о технике выполнения игрового приёма, сложившееся у занимающегося по определенным причинам;
- нарушение рациональной последовательности в схеме подготовки.

Поэтому одна из важнейших задач спортивной подготовки заключается в предупреждении и исправлении ошибок до их усвоения.

Спортивная подготовка по виду спорта гандбол начинается с изолированного ознакомления с основными игровыми приёмами. Причём овладение приёмами игры в нападении предшествует изучению защитных; приёмами без мяча – приёмов с мячом. Однако это не значит, что для перехода к тренировке по защитным приёмам необходимо овладеть всеми приёмами игры в нападении. Сразу после освоения одного – двух приёмов нападения, тренируются соответствующие контрпиёмы. Одновременно можно овладевать несколькими игровыми приёмами и их сочетаниями. В оптимальном варианте общее их число не должно превышать 2 – 3.

Овладение каждым игровым приёмом осуществляется в следующем порядке: овладение исходным положением, уточнение последовательности двигательных операций в различных звеньях тела и направления движения. Данное сочетание приёмов должно включать уже хорошо усвоенные. В таких случаях особое внимание уделяется овладению техникой перехода от выполнения одного приёма к другому, а при одновременном выполнении двух приёмов (например, передача мяча в прыжке) рациональному сочетанию движений в различных звеньях тела.

Спортивная подготовка по виду спорта гандбол начинается с изучения оптимальной позы игрока. После создания представления о стойке гандболиста занимающимся предлагается самостоятельно принять данную позу и удерживать её определённое время, в течение которого отмечаются и устраняются имеющиеся ошибки. В следующих упражнениях стойка принимается по определённому сигналу на месте и при остановках после перемещения. Её следует использовать в качестве исходного положения в различных эстафетах и подвижных играх.

Перемещения гандболиста тренируют в следующей последовательности: ходьба, бег, прыжки. Каждый вариант перемещения тренируется в отдельности и в различных сочетаниях. На начальном этапе все перемещения выполняются в медленном темпе, что облегчает формирование верных двигательных ощущений у тренирующихся. После освоения двигательной структуры одного следует переходить к другому или к различным сочетаниям ранее усвоенных вариантов.

Ходьба тренируется в следующей последовательности: обычная, с изменением направления, приставными шагами, скрестным шагом, спиной вперёд. В ходе выполнения тренирующимися соответствующих упражнений с использованием естественных навыков ходьбы, уточняется техника отдельных движений, акцентируется внимание на положение головы, туловища, рук. В ряде случаев целесообразно использовать специальную разметку площадки для правильной постановки ног.

Порядок тренировки вариантов бега следующий: обычный, с изменением скорости, с изменением направления, скрестным шагом, спиной вперёд. Процесс овладения техникой бега также основывается на имеющихся у тренирующихся естественных навыках и выделенных выше подходах.

В ходе прыжковой подготовки вначале тренируются прыжки толчком двух ног и одной с места, затем толчком одной и двумя ногами после разбега. Особое внимание при этом обращается на мягкое и устойчивое приземление после прыжка, его направление вверх или вверх-вперёд и правильную постановку толчковой ноги.

При овладении и совершенствовании в технике перемещений целесообразно использовать как можно большее число разнообразных упражнений:

- перемещения заданным способом в различных построениях;
- ускорения из различных исходных положений на заданные расстояния;
- прыжки через скакалку;
- перемещения заданным способом с изменением скорости по определённому сигналу;
- челночный бег на различные расстояния;
- перемещения заданным способом с изменением направления по сигналу или с огибанием препятствий (стоек);
- перемещения с изменением способа по определённому сигналу или ориентиру;
- прыжки через гимнастическую скамейку различными способами;
- прыжки с доставанием предмета, ориентира;
- специальные подвижные игры (“Невод“, “Вызов номеров“, “Пятнашки“, “Удочка“ и т.п.) и эстафеты.

Овладение ловлей мяча начинается с выполнения упражнений, направленных на развитие “чувства мяча”, в которых мяч используется в качестве снаряда. Ведущая цель таких практических заданий заключается в привыкании тренирующихся к форме, весу, упругим качествам мяча. Это следующие упражнения:

- взятие мяча, неподвижно лежащего на площадке или на возвышении, двумя или одной рукой;
- удержание мяча двумя или одной рукой, стоя на месте и при перемещениях различными способами;
- вырывание мяча у партнёра при удержании его двумя или одной рукой;
- различные варианты перекалывания и жонглирования мячом на месте и в движении.

Непосредственно тренировать ловлю мяча целесообразно одновременно с овладением техникой основных передач. Передачи мяча тренируются в последовательности: двумя руками от груди и сверху, одной рукой сверху, сбоку, снизу, скрытые. Все способы и варианты передачи мяча тренируются сначала на месте, а затем в сочетании с различными способами перемещения.

В процессе тренировки ловли и передачи мяча важное место отводится подводящим упражнениям и двигательным заданиям с использованием специальных тренажёрных устройств, таких как: “Наклонный батут“, “Ребристая стенка“, “Направленная проволока“, “Натянута резина“ и другие. При выполнении специальных упражнений используются различные построения занимающихся: в шеренги, встречные колонны, круг, треугольник, квадрат и т.п. Выбор построения обусловливается числом тренирующихся, количеством мячей и характером предлагаемого упражнения.

Из большого числа специальных упражнений, направленных на овладение и совершенствование в технике ловли и передач мяча, в качестве примера можно привести следующие:

- броски в стену с последующей ловлей отскочившего мяча в различных построениях (рис. 3);

- передачи и ловля мяча в парах и в движении при различных способах перемещения;
- передачи и ловля мяча при построении в две колонны (рис. 4). При выполнении упражнений 4.2 и 4.4., передавший мяч может препятствовать выполнению последующей передачи;

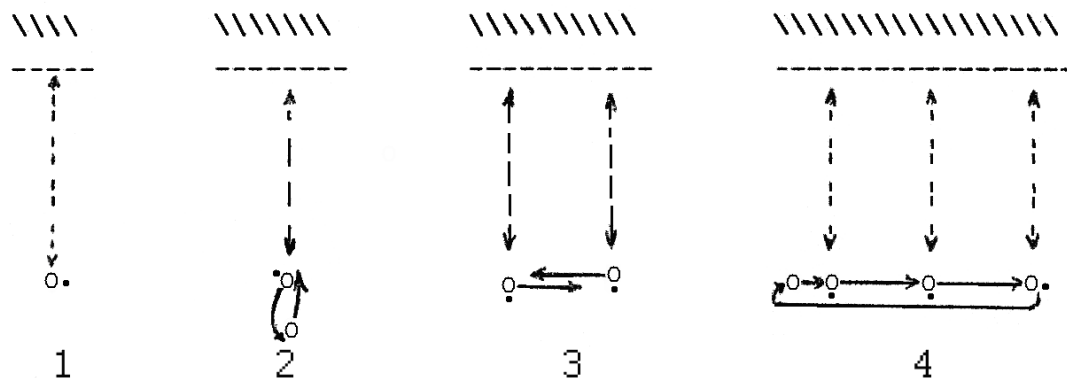


Рисунок 3. Упражнения с передачами и ловлей мяча у стены.

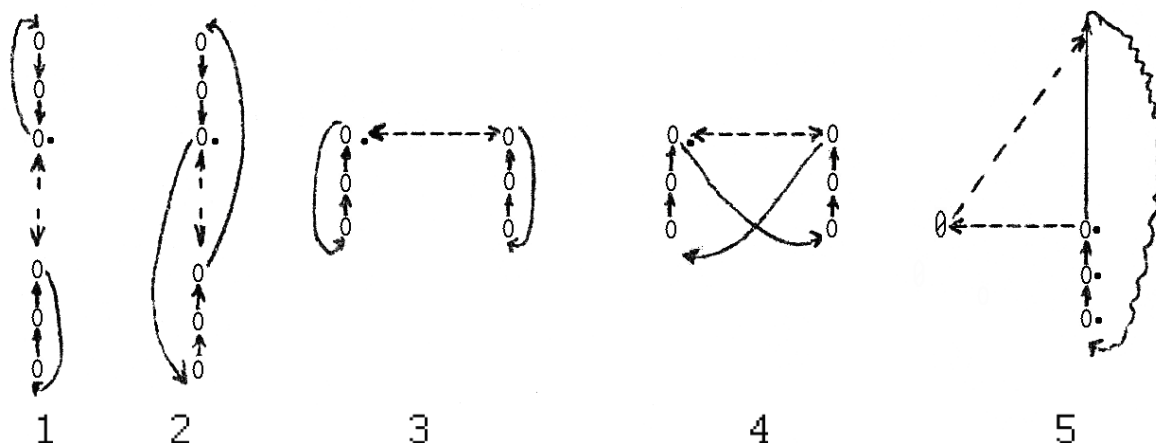


Рисунок 4. Упражнения с передачами мяча в колоннах.

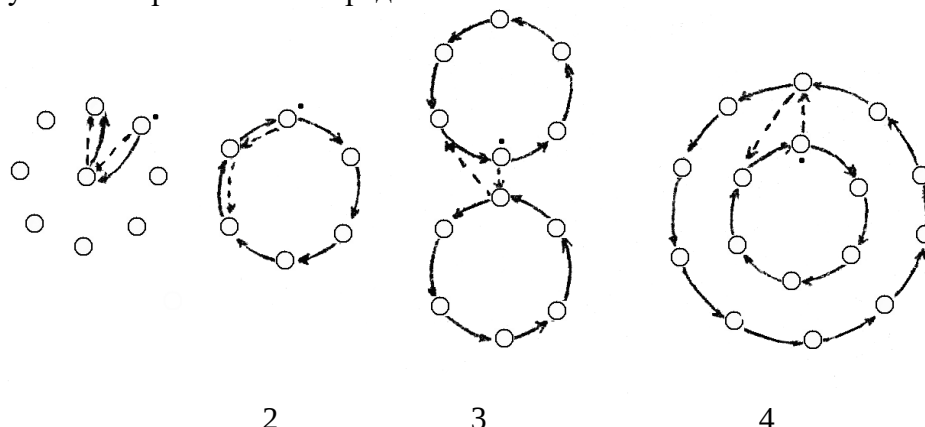


Рисунок 5. Упражнения с передачами мяча и ловлей мяча в кругу.

- передачи и ловля мяча при построении в круг (рис. 5). Упражнения 5.2 и 5.4 можно выполнять с двумя и более мячами;
- передачи и ловля мяча при построении в "квадрат" (рис. 6). Упражнение 6.3 выполняется двумя мячами, 6.1 и 6.2 – одним или двумя мячами;

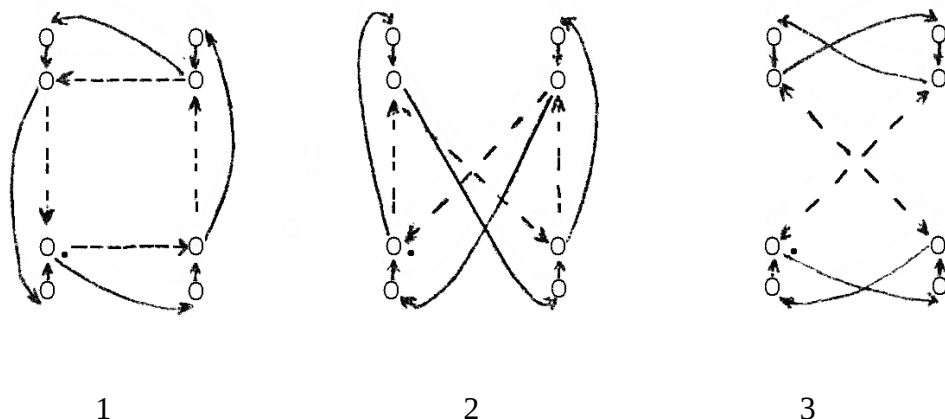


Рисунок 4. Упражнения с передачами и ловлей мяча в "квадрате".

- специальные подвижные игры ("Борьба за мяч", "Мяч капитану", "Пятнашки мячом" и т.п.) и эстафеты.

Рациональная последовательность овладения способами ведения мяча следующая: одноударное, многоударное, выбрасывание мяча вперёд. Первые два способа сначала тренируются на месте, затем при различных вариантах перемещения. Упражнения, направленные на совершенствование в технике многоударного ведения, должны способствовать выработке навыка мягкого сопровождения мяча кистью руки и умения управлять им при толчке без зрительного контроля. Примерами специальных упражнений с ведением мяча могут служить:

- ведение мяча: стоя на месте, со зрительным контролем и без, одной рукой и попеременно разными, с изменением позы и высоты отскока, с "переводом" мяча за спиной и под ногами;
- ведение мяча при одновременном перемещении шагом, бегом, прыжками и их различных вариантах, в том числе с изменением направления и скорости движения;
- ударами кистью руки по лежащему на площадке мячу поднять его и выполнять ведение;
- одновременное ведение двух мячей на месте и при перемещении различными способами;
- ведение мяча с одновременным выполнением определённых действий другой рукой или ногами (например: с подбрасыванием рукой или ведения ногами второго мяча, перетягиванием или отталкиванием партнёра и т.п.);
- подбрасывание мяча вверх и вверх - вперёд на различное расстояние, быстрое перемещение к месту его отскока и выполнение ведения сразу после первого удара мяча о поверхность площадки;
- специальные подвижные игры ("Пятнашки с ведением", "Сохрани мяч", "Вызов номеров с ведением" и т.п.) и эстафеты.

Овладение броском мяча в ворота производится в последовательности: броски мяча сверху, сбоку, снизу. Сначала каждый из способов завершения атаки тренируется на месте, затем после разбега, в движении шагом и бегом, а в заключение - в прыжке. На первых этапах овладения основное внимание уделяется правильному расположению мяча при замахе и последовательности движений при его разгоне. Сначала все броски производятся в стену или специальный щит с расстояния, обусловленного возрастом и уровнем подготовленности занимающихся (как правило, оно составляет 4 – 6 метров). В дальнейшем устанавливаются ориентиры для попадания мячом, размер которых постепенно уменьшается, а расстояние, с которого выполняются броски, наоборот – увеличивается. Изменяются также позиции бросающих мяч относительно ворот: от центра к флангам.

Значительная роль при овладении броском мяча в ворота отводится подводящим упражнениям. К их числу относятся следующие практические задания:

- броски мяча двумя руками сверху на дальность, точность и высоту отскока после удара о поверхность площадки (упражнения могут выполняться в парах, а также набивными мячами, весом от 1 до 3 кг.);
- имитационные движения броска с амортизационной резиной, один конец которой удерживается в руке, а другой закрепляется сверху-сзади или внизу-вперед;
- метание теннисного мяча, гимнастической палки, легкоатлетического диска сверху и сбоку на дальность и в цель;
- броски и передачи мяча одной и двумя руками через и под препятствием (натянутую на определённой высоте ленту, резиновый бинт);
- метание сбоку плоских камней в воду на число “подскоков”;
- игра в кегли;
- броски мяча справа и слева от стойки или ширмы с попаданием в определённую цель;
- броски мяча по определённой, обозначенной “окнами” траектории;
- броски и передачи мяча из различных исходных положений: лёжа, сидя, стоя на коленях и т.п.;
- подбрасывание мяча, лежащего на площадке, одной рукой вверх.

После овладения занимающимися основными техникой бросков мяча в ворота, приступают к выполнению бросков в сочетаниях с различными способами и вариантами перемещения, а также в ходе выполнения комплексных и игровых упражнений, включающих уже освоенные приёмы. В качестве примеров можно привести следующие двигательные задания:

- выполнение бросков мяча в ворота после ведения, серии передач и ловли (рис. 7) с различных дистанций и зон площадки;

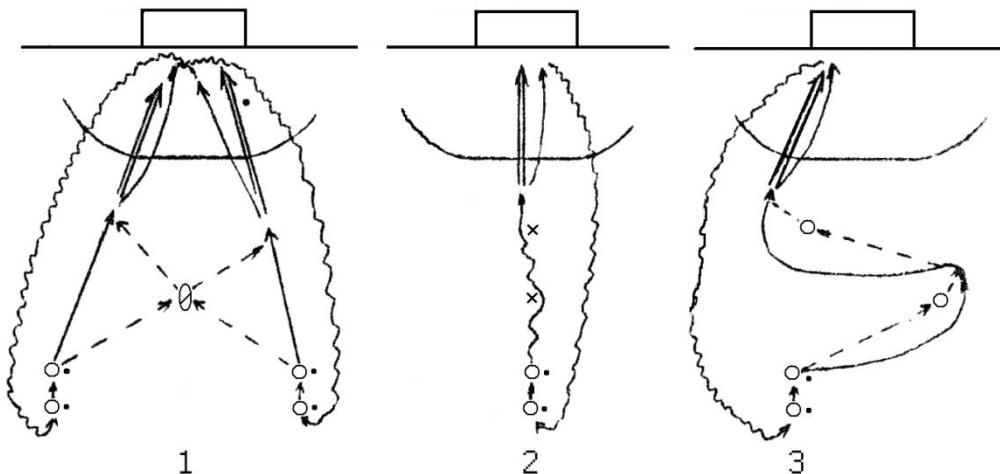


Рисунок 7. Упражнения с бросками мяча в ворота после ведения, передач и ловли.

- броски мяча в ворота, защищаемые голкипером с различных позиций, с места, после и в ходе разнообразных перемещений;
- броски мяча в ворота, защищаемые вратарём, с преодолением сначала пассивного, а затем активного противодействия защитника с различных дистанций и зон площадки (см. рис. 8);
- игровые упражнения при участии двух-трех нападающих с бросками мяча в обороняемые голкипером и защитником (защитниками) ворота;
- специальные подвижные (“Охотники и утки”, “Защита укреплений”, “Точно в цель” и т.п.) и учебные игры, бросовые эстафеты.

Выбивание мяча изучается сначала на месте, а затем в движении. В качестве специальных упражнений, направленных на овладение данным игровым приёмом, можно привести:

- выбивание мяча у партнёра, выполняющего одноударное или многоударное ведение стоя на месте, с различного, постепенно увеличивающегося расстояния;
- выбивание мяча у прямолинейно движущегося с ведением партнёра с различных позиций (спереди, сбоку, сзади);
- выбивание мяча на ограниченной части площадки у партнёра, выполняющего свободное многоударное ведение и стремящегося к сохранению мяча;
- специальные подвижные игры (“Сохрани и выбей мяч“, “Отними мяч“ и т.п.).

Игровые приёмы блокирования, применяемые в ходе соревновательной деятельности защитниками, изучаются в последовательности: блокирование мяча, движения, игрока. При этом используются следующие практические задания:

- имитация блокирования мячей, летящих по различным траекториям, на месте, в движении и в прыжке;
- блокирование мячей, брошенных в обусловленную зону с расстояния 5 -6 метров, с постепенным сокращением расстояния и увеличением силы броска;
- блокирование мячей, брошенных в ворота определённым способом, с постепенным расширением варианности выбора способа броска нападающим;
- блокирование движения руки нападающего при имитации им броска обусловленным способом с постепенным увеличением нападающим скорости выполнения задания и расширением разнообразия применяемых вариантов завершения атаки;
- противодействие броскам, выполняемым нападающими с различных позиций;
- блокирование в коридоре шириной 2-3 метра с постепенным его расширением игрока, стремящегося обойти защитника заданным или свободным способом и достичь оговоренной зоны;
- противодействие проходам и броскам нападающих в различных игровых упражнениях;
- специальные подвижные игры (“Защита укреплений“, “Мяч в зону“, “Пятнашки с защитником“ и т.п.) и эстафеты.

Процесс овладения способам отражения мяча гандбольным вратарём имеет ряд существенных особенностей. Прежде всего, это относится к необходимости тщательной предварительной подготовки опорно-двигательного аппарата занимающихся (укрепления и повышения эластичности мышц и связок, увеличения подвижности в суставах) и созданию у них соответствующей психологической готовности к болевым ощущениям, которые возникают при преграждении траектории полёта брошенного в ворота мяча. Эти вопросы решаются посредством использования разнообразных подготовительных и подводящих упражнений и чёткого соблюдения оптимальной последовательности в овладении и совершенствовании. Правила подготовки голкиперов можно свести к следующим основным положениям:

- 1) сначала тренируются способы отражения высоколетящих мячей, затем – мячей летящих в среднюю и нижнюю части ворот;
- 2) первыми осваиваются способы отражения мячей, летящих во вратаря и рядом с ним, после чего – мячей, летящих на среднем расстоянии и далеко от голкипера;
- 3) на первых этапах все броски мяча должны выполняться с ограниченной силой в заданное место ворот с расстояния 3 – 4 метра, с постепенным увеличением силы и дистанции, а также поэтапным расширением зоны возможного поражения;
- 4) в первую очередь осваивается отражение мячей, брошенных из центральной зоны, затем с полусредних и крайних зон площадки;
- 5) сначала все броски для отражения голкипером должны выполняться нападающими с прямой траекторией полёта мяча, а затем со сложной (“перебросы“, броски с отскоком мяча о площадку, “подкрутки“);

б) на начальных этапах спортивной подготовки все способы отражения мяча должны осваиваться занимающимися из исходного положения, соответствующего определённой стойке голкипера (основной или “боковой”).

Из большого числа специальных упражнений, направленных на овладение различных способов отражения мяча гандбольными вратарями, можно выделить следующие:

- отражение мячей, бросаемых нападающими последовательно с одной и различных позиций (рис. 8) в заданные и любые зоны ворот;

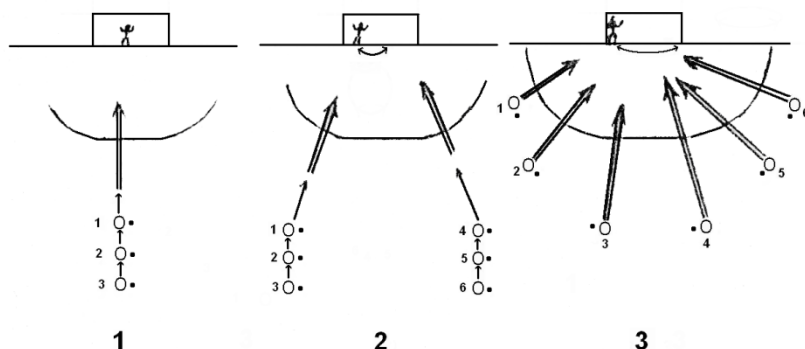


Рисунок 8. Упражнения для совершенствования техники отражения мяча голкипером.

- отражение мячей из различных исходных позиций, положений и после выполнения заданных движений;

- отражение мячей, бросаемых нападающими с определённых позиций через защитника;

- из исходного положения, стоя лицом к стене на расстоянии 2 – 3 метра, отражение мячей, бросаемых в стену из-за спины после их отскока от неё;

- отражение мячей, направленных в ворота в ходе выполнения игровых упражнений и учебных матчей, а также специальных подвижных игр и бросковых эстафет.

Содержание тактической подготовки

Индивидуальная тактика

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

- 1 – выбор и занятие соответствующей позиции на площадке;

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

- 3 – выбор направления действий;

- 4 – своевременность начала действий (выбор момента).

Основным моментом в соревновательной деятельности гандболистов является правильная постановка частных целей, т.е. формулировка конкретной тактической задачи в данной игровой ситуации и определение путей и степени своего непосредственного участия в её решении с последующей практической реализацией. С учётом целевой направленности в индивидуальную тактику нападающего без мяча входят: получение мяча, отвлечение соперника (увод) и заслоны (преграждение наиболее вероятного направления перемещения соперника).

Нападающий может стремиться получить мяч от партнёра для непосредственной атаки ворот соперника или же для привлечения внимания защитников, создавая тем самым благоприятные возможности своим партнёрам занятия оптимальных атакующих позиций для последующего приёма и броска мяча в ворота. Основу тактики получения мяча составляет целесообразность сочетания ловли с одновременным перемещением в оптимальном для данной игровой ситуации направлении. Приём мяча, стоя, в

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

- стремиться держать опекающего защитника в состоянии постоянного напряжения для затруднения подстраховки и перехвата;
- занимать позицию, затрудняющую защитнику одновременный контроль мяча и своими перемещениями;
- занимаемая позиция должна обеспечивать хороший зрительный обзор и облегчать партнёру взаимодействие;
- освобождать пространство на пути проходящего с мячом партнёра и не находиться на линии возможной передачи мяча нападающему, выходящему к воротам для их атаки, избегая скопления игроков у мяча;
- решительно выходить "на мяч", не останавливаясь до овладения им.

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

Проходы используются нападающими с целью изменения своей позиции на площадке на более благоприятную для атаки ворот соперника или взаимодействия с партнёрами по команде. На рисунке 9 представлены статистически определённые вероятности поражения ворот при атаках из различных зон площадки, которые характеризуют одну из закономерностей игры. Если не брать во внимание другие характеристики игровой ситуации (месторасположение партнёров и соперников, их действия и т.п.), можно считать тактически целесообразной каждую попытку прохода нападающего с мячом в зону с наибольшей вероятностью поражения ворот соперника.

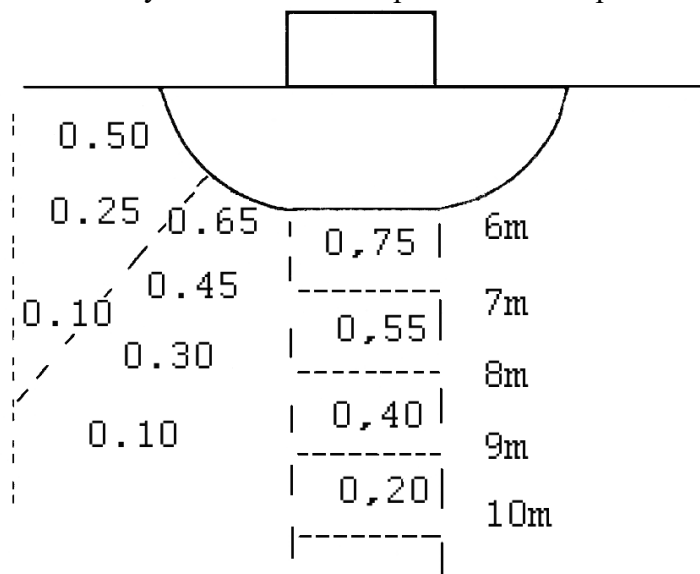


Рисунок 9. Вероятности поражения ворот из различных зон площадки.

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

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

Для успешного завершения атаки при единоборстве с голкипером задача нападающего заключается в преодолении его противодействия, которое в подавляющем числе случаев носит вероятностный характер. Другими словами, нападающий может лишь предполагать, какой из возможных вариантов защитных действий предпримет вратарь в данной конкретной ситуации, т.е. вынужден действовать в условиях неопределённости. Оптимальной линией поведения атакующего в таких моментах будет чередование способов и направления броска мяча и применение преимущественно сложных по траектории движений его разгона. При этом следует подчеркнуть, что в рассматриваемых игровых ситуациях положение мяча у нападающего при замахе служит определяющей характеристикой его намерений и обуславливает выбор голкипером способа противодействия.

В случаях преждевременного применения вратарём любого из возможных способов противодействия, нападающему предоставляется реальная возможность увеличить вероятность поражения ворот соперника путём применения наиболее целесообразного для конкретной ситуации варианта броска мяча. Так, при атаках с крайних позиций и удержании мяча сверху, в положении замаха, броски с боку наиболее целесообразны в случаях расположения голкипера на линии ворот у ближней штанги и впереди; броски с отклонением – при выходах вратаря вперёд и на бросающую руку; броски сверху – при выполнении голкипером выхода с прыжком (разножки). При удержании мяча сбоку в положении замаха и расположении вратаря впереди, тактически целесообразным является чередование бросков с отклонением и сбоку; а при выходе на бросающую руку – броски с отклонением; позиция вратаря у ближней штанги свидетельствует о необходимости отдать предпочтение броскам сбоку. При использовании голкипером стойки с опущенными вниз руками, мячи следует направлять в верхнюю часть ворот; а при удержании их сверху – в нижнюю.

При атаках со средней и дальней дистанций нападающему необходимо одновременно и последовательно преодолевать противодействие защитника и вратаря соперников. Это достигается двумя путями: 1) за счёт внезапности и быстроты выполнения броска в открытую часть ворот; 2) за счёт обыгрывания соперников с помощью сложных по траектории разгона и направлений полёта мяча бросков. В первом варианте основными тактическими условиями служат рациональная техника броска и постоянная готовность нападающего к завершению атаки, что возможно лишь при правильном удержании мяча и соответствующем настроении. Во втором – разнонаправленность положений мяча при замахе и траекторий его разгона, а также направлений разгона и полёта мяча. Изменение направления полёта мяча достигается соответствующим движением предплечья и кисти в финальной фазе разгона, а также использованием отскока его от площадки. При прочих равных условиях броски с отскоком по вероятности поражения ворот соперника превосходят все другие варианты завершения атаки.

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

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

В случаях отказа, по каким либо причинам, нападающего с мячом от самостоятельного завершения атаки, естественно, встаёт вопрос об оптимальном пути её дальнейшего развития. Эти направления вместе с рациональными для данной игровой

ситуации вариантами передач мяча и своевременностью их практического применения и составляют ведущие характеристики индивидуальной тактики передач.

Конкретный, тактически целесообразный набор оптимальных параметров перечисленных характеристик для частной игровой ситуации определяется с учётом занимаемых позиций; направления и скорости перемещения; собственных индивидуальных возможностей, а также персональных возможностей партнёров по команде и соперников.

Без учёта большинства ведущих характеристик игровой ситуации за шкалу степени тактической обоснованности направления передачи мяча следует принять данные рисунка 7, отражающие вероятность поражения ворот при нахождении партнёров в представленных зонах площадки. А также наличие у партнеров прямой возможности самостоятельного изменения занимаемой позиции на более благоприятную для непосредственной атаки ворот соперника.

Способ передачи и траектория полёта мяча диктуются расстояниями, занимаемыми позициями, позами, направлениями и скоростями перемещения партнёра и соперников. При этом следует учитывать, что время полёта мяча по высокой траектории даже на близкие расстояния весьма значительно и может стать достаточным для перехвата его соперником, первоначально находящимся на значительном расстоянии. Передачи мяча по прямой траектории в этом отношении наиболее предпочтительны. В случаях расположения защитника на близком расстоянии от передающего, целесообразно использование сложных по траектории разгона мяча и скрытые передачи. При перемещении партнёра мяч ему следует передавать вперёд, по ходу движения. А при расположении соперника перед принимающим мяч нападающим, целесообразно использование передач с отскоком мяча от площадки возле ног защитника или же передавать мяч на свободное место за его спину. В любом случае при наличии соперника направление, способ и траектория передачи мяча должны быть для него неожиданными и сложными для перехвата.

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

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

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

В первом случае, в большинстве игровых моментов, оптимальным месторасположением защитника будет позиция между нападающим с мячом и обороняемыми собственными воротами или защищаемой перед ними зоной. Целесообразность занимаемой защитником игровой позиции во втором случае обуславливается рядом факторов, к числу которых, прежде всего, относятся: месторасположение и наличие мяча у подопечного нападающего, а также позиция владеющего мячом соперника и степень его готовности к взаимодействию с опекаемым.

Различают два варианта опеки нападающего: плотную и неплотную. При плотной опеке задача защитника сводится к воспрепятствованию получения мяча подопечным от своих партнёров по команде. Это достигается занятием позиции в непосредственной близости от опекаемого со стороны обороняемых ворот и местом нахождения соперника с мячом (рис. 10). Оптимальная дистанция до подопечного обуславливается месторасположением его по отношению к воротам и владеющему мячом партнёру (чем ближе к вратарской зоне или нападающему с мячом находится опекаемый, тем плотнее к нему должен располагаться защитник).

■
Рисунок 10. Плотная опека защитником нападающего, который готовится принять мяч.

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

■
Рисунок 11. Защитник противодействует атаке ворот нападающим.

При игре против владеющего мячом нападающего на дальних подступах к воротам защитник занимаемой позицией должен, прежде всего, перекрывать наиболее опасные направления прохода и передач, сокращая расстояние до подопечного по мере приближения его к воротам. В непосредственной близости от линии вратарской площади позиция защитника, кроме всего прочего, должна препятствовать свободной, непосредственной атаке ворот опекаемым соперником (рис. 11).

При изменении своего месторасположения на площадке, в соответствии с развитием игровой ситуации при помощи различных способов перемещения, защитнику следует избегать без опорных и неустойчивых положений. Данное требование обусловлено постоянной необходимостью иметь возможность для быстрой смены направления движения.

Наряду с правильно выбранной позицией, в число основных способов предотвращения защитниками результативных атак соперников входит блокирование. Наличие обратной зависимости результативности нападения от продолжительности розыгрыша мяча и числом выполненных свободных бросков свидетельствует о целесообразности использования защитниками "тактики мелкого фола". Суть её заключается в прерывании атак соперника путём нарушения правил игры, не влекущего за собой предупреждения, удаления или назначение штрафного броска. Такой тактики следует придерживаться при игре против владеющего мячом и готовящегося к завершению атаки нападающего. Защитникам, в большинстве игровых ситуаций, целесообразно стремиться к оказанию активного противодействия передачам, броскам и проходам нападающих путём блокирования, особенно в непосредственной близости от своих ворот.

Противодействие проходам осуществляется блокированием соперника, вытеснением его из опасной зоны и "завязкой" - обхватом и удержанием предпринимающего попытку обыгрыша нападающего. В зависимости от занимаемых противоборствующими гандболистами позиций "завязки" выполняются спереди или сзади, в любом случае при выполнении этого приёма защитник не должен приподнимать нападающего, лишая его опоры на площадку. При вытеснении подопечного защитник ладонями согнутых в локтевых суставах рук упирается в туловище нападающего и, перемещаясь в нужном направлении, старается изменить занимаемую соперником позицию или направление его движения. При этом не следует резко толкать нападающего и выпрямлять руки.

Необходимо заметить, что грубое нарушение спортивных правил игры, влекущее за собой назначение штрафного броска и удаление, практически в любой игровой ситуации тактически нецелесообразно.

Изучение отдельного тактического действия предполагает:

- рассмотрение типовых игровых ситуаций с разбором возможных решений и выделением наиболее рационального варианта;
- овладение технической стороной изучаемого действия;
- совершенствование выполнения тактического действия в моделируемых типовых условиях;

- закрепление умения в изменяющихся игровых ситуациях и соревновательных условиях.

Первоначально обучают чёткой реализации одного конкретного решения определённой тактической задачи. Затем число возможных решений и задач последовательно возрастает. На следующем этапе уже ставится конкретная цель, которую обучающийся должен достичь самостоятельно или при подсказке и помощи тренера. Дальнейшее обучение характеризуется лишь постановкой тактической цели и предоставлением возможности занимающимся продемонстрировать собственную подготовленность и изобретательность. Упрощение или усложнение условий выполнения при обучении игровым приёмам достигается путём изменения исходного положения, расстояния, направления, быстроты и сочетаний движений, введением помех. При изучении тактики вариантность условий обеспечивается изменением числа партнёров и соперников, цели и способов её достижения, расстановки занимающихся и степени ограничений, а также введением противоборства.

Овладение тактикой гандбола должно начинаться с общего ознакомления с игрой: её основными правилами, стоящими перед играющими задачами, ведущими игровыми приёмами. Одновременно с овладением игровыми приемами, знакомится с индивидуальной тактикой – сначала нападающего, затем защитника и вратаря.

Первоначально определяют выбор места для получения мяча и целесообразные способы передачи его партнёру. При этом используется широкий круг различных строго регламентированных и игровых упражнений, например:

1. Ловля мяча в заданном секторе площадки, после обегания препятствий или освобождения от опеки защитника (рис. 12).

2. Подвижная игра “Борьба за мяч” 2 x 2 на ограниченной площади.

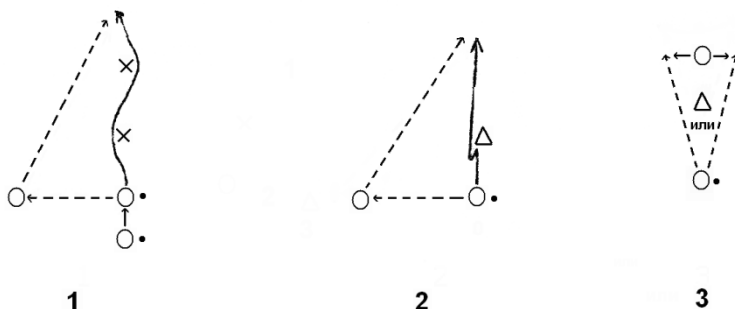


Рисунок 12. Упражнения с выходом для получения мяча.

Овладение тактикой броска мяча в ворота осуществляется в последовательности: завершение атак в единоборстве с вратарём, затем преодоление различных противодействий защитника и, наконец, последовательное и одновременное обыгрывание защитника и голкипера. В основе используемых при этом специальных упражнений должен лежать принцип игрового единоборства с постепенным ограничением вариантности в применяемых соперником способах противодействия.

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

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

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

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

Тактика выбора позиции в воротах гандбольным вратарём тренируется при овладении перемещениями. Для создания у голкипера навыка выбора оптимального месторасположения и позы на начальных этапах подготовки применяются упражнения с передачами мяча в заданных направлениях между нападающими, располагающимися в определённых построениях. Например: полевые игроки равномерно рассредоточиваются по линии свободных бросков и передают мяч друг другу последовательно или по определённой схеме, а голкипер, сохраняя оптимальную позу и перемещаясь по “дуге вратаря“, старается занимать позицию в соответствии с местом нахождения мяча.

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

Групповая тактика

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

Групповая тактика гандболистов реализуется в ходе игровых взаимодействий спортсменов, под которыми понимаются согласованные в пространстве и времени рациональные для конкретной игровой ситуации действия двух или нескольких гандболистов. Игровые взаимодействия служат, так называемыми тактическими блоками, составляющими фундамент слаженных действий всей команды. Они подразделяются на взаимодействия нападающих, защитников и вратаря с защитниками.

Универсальными для общих тактических схем взаимодействий нападающих являются определённые согласованные действия двух или трёх игроков. К основным вариантам таких взаимодействий относятся: “стенка“, “стяжки“, скрестные перемещения и использования заслонов.

Наиболее простой схемой взаимодействия отличается “стенка“ (рис. 13), при которой принцип действия нападающих заключается в соблюдении правила: “передай мяч партнёру и выходи на свободное место для его получения“. В зависимости от игровой ситуации в ходе данного взаимодействия нападающим могут быть использованы различные направления перемещения с целью выхода на благоприятную позицию для получения мяча: прямо (13.1), к мячу (13.2), от мяча (13.3).

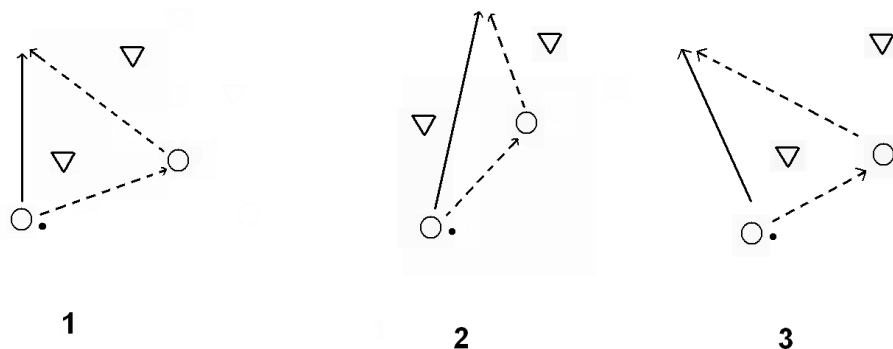


Рисунок 13. Схемы взаимодействия нападающих “стенка”.

Принцип действия нападающего с мячом при “стяжке” сводится к положению: “стяни на себя второго защитника и передай мяч освободившемуся партнёру”. При данном игровом взаимодействии (рис. 14), применяются два основных пути создания благоприятной ситуации одному из партёров для завершения атаки: последовательной передачей (14.1) и обратной (14.2). В стяжке могут принимать участие от 2 до 6 нападающих.

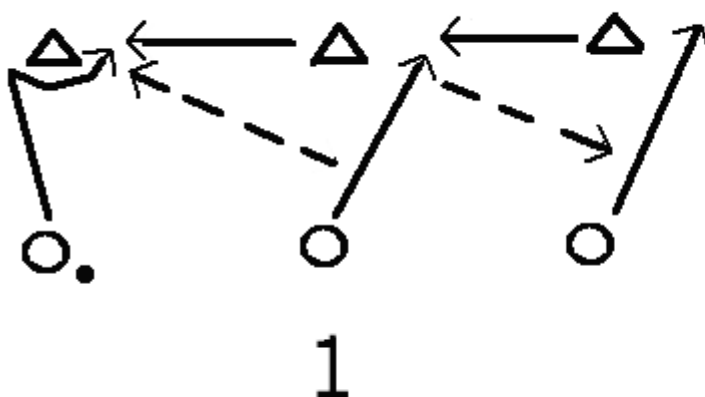


Рисунок 14. Схемы взаимодействия нападающих ”стяжка”.

Игровые взаимодействия, при которых траектории направления движения нападающих пересекаются, принято называть скрестными перемещениями (рис. 15). Выделяют два варианта такого взаимодействия: внутреннее (15.1) и внешнее (15.2), которые характеризуются различным расположением партнёров относительно друг друга. В первом случае, нападающий без мяча, при его получении, изменяет свою игровую позицию, перемещаясь перед партёром с мячом; а во - втором – за его спиной.

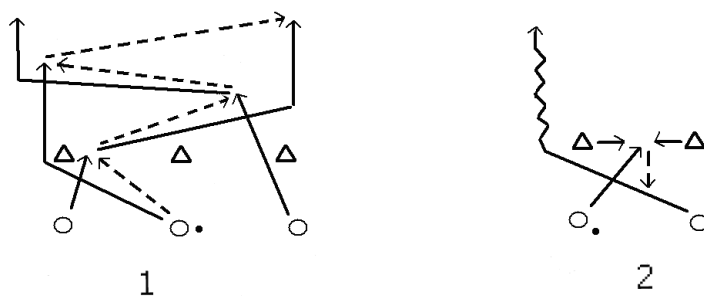


Рисунок 15. Схемы взаимодействий нападающих при скрестных перемещениях.

Заслоны являются способом заблаговременного преграждения определённого направления перемещения соперника. Предвидя ход развития игровой ситуации, один или несколько нападающих предварительно занимают заранее обусловленную позицию, которая в нужный момент служит препятствием для продвижения соперников в необходимом им направлении и вынуждает последних двигаться по более длинному пути. Тем самым создаются благоприятные условия для прохода или завершения атаки партнёром. В зависимости от месторасположения заслоняющего по отношению к защитнику различают передний, боковой и задний заслоны; а в соответствии с отсутствием или наличием при этом перемещения заслоняющего – неподвижный и подвижный заслоны. В любом случае преграждение направления движения защитнику осуществляется туловищем, без подножек, толчков и задержек его руками.

На рисунке 16 представлены схемы основных игровых взаимодействий нападающих с использованием заслона: “поджатие” (16.1), “двойка” (16.2) и “короткая” (16.3).

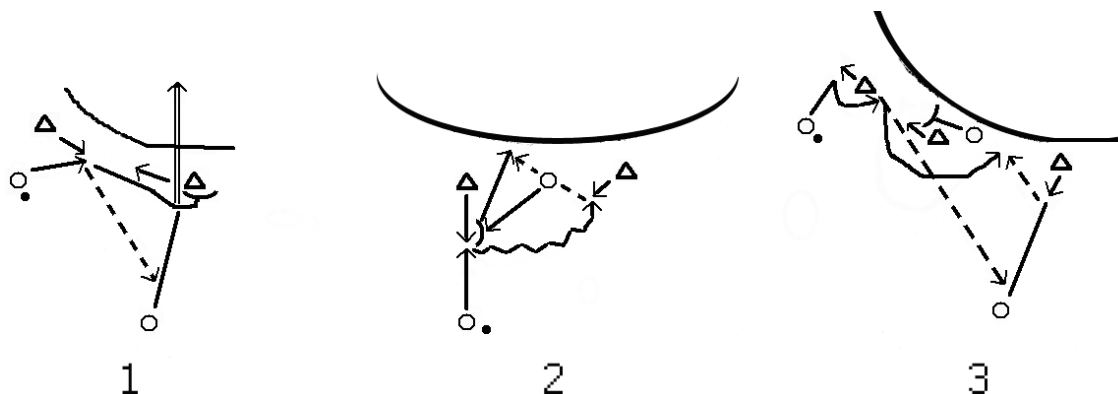


Рисунок 16. Схемы взаимодействий нападающих с использованием заслона.

Противодействуя нападающим, стремящимся к созданию и реализации благоприятной ситуации для поражения ворот, защитникам необходимо придерживаться определённых правил и схем совместных согласованных действий для успешного решения возникающих оборонительных задач. В число основных оборонительных взаимодействий гандболистов входят: разбор, подстраховка, переключение и проскальзывание.

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

пользоваться простым подсчётом; каждый защитник, занимая чётко определённое порядковое место от края площадки (крайний – первое; полусредний – второе; центральный – третье), прежде всего, должен опекать соответствующего ему по данной нумерации нападающего соперников (рис. 17).

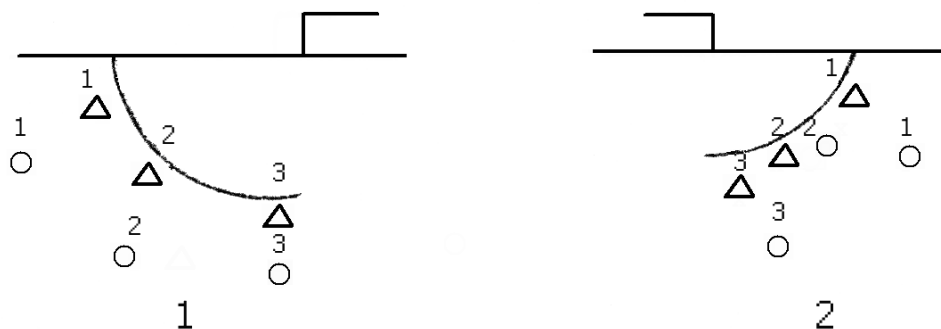


Рисунок 17. Схемы разбора нападающих при зонной защите.

Подстраховка характеризуется смещением защитников в сторону возможного и наиболее опасного в конкретной игровой ситуации направления атаки соперников и готовностью применения активного противодействия в случае необходимости или ошибки партнёра, ответственного за данную зону или нападающего. Её успешность обуславливается, прежде всего, заблаговременным занятием оптимальной позиции и позы, позволяющими, не оставляя без должного “присмотра” своего подопечного, в нужный момент применить оборонительное действие, соответствующее игровой ситуации. Наиболее характерные варианты подстраховки представлены на рисунке 18.

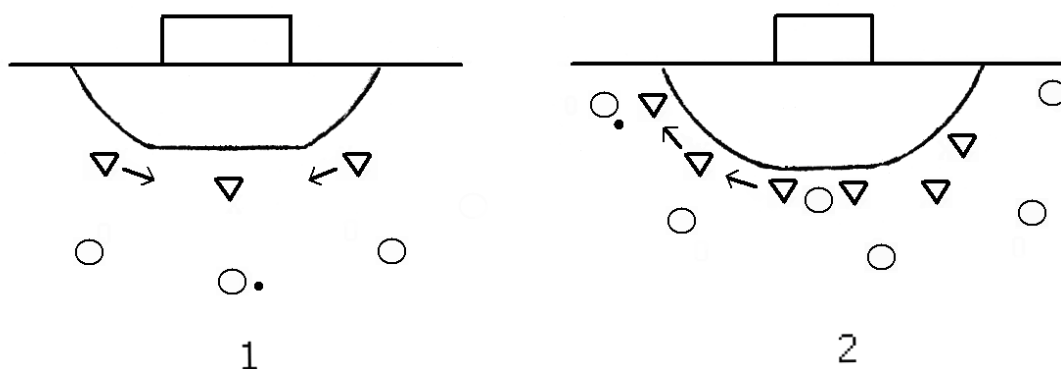


Рисунок 18. Схемы подстраховки, используемые защитниками.

Переключением называется оборонительный манёвр, при котором защитники меняются своими подопечными. Требуемые переключения игровые ситуации возникают при успешном заслоне, когда один из защитников, натолкнувшись на заслоняющего соперника, не может более следовать за своим подопечным, а также при скрестном перемещении опекаемых нападающих. Возможные варианты переключения представлены на рисунке 19.

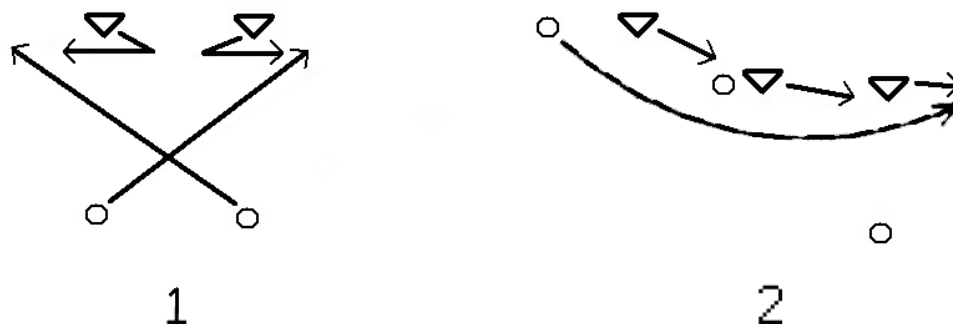


Рисунок 19. Схемы переключения защитников.

В случаях тактической целесообразности смены подопечных (один из атакующих получает значительное преимущество перед опекающим его защитником в скорости, подвижности или росте) обороняющиеся используют проскальзывание – игровое взаимодействие, позволяющее защитникам, избегая заслонов и столкновений между собой, не меняться подопечными при их скрестных перемещениях. Суть данного оборонительного взаимодействия заключается в том, что один из опекающих защитников отступает назад, позволяя своему партнёру “проскользнуть” в образовавшееся свободное пространство за своим подопечным. При этом преимущество прохода пользуется защитник: 1 – опекающий нападающего с мячом; 2 – движущийся в сторону мяча; 3 – играющий персонально. На рисунке 20 изображены основные схемы проскальзывания.



Рисунок 20. Схемы применения защитниками проскальзывания.

В основу тактики взаимодействия вратаря с защитниками положен принцип разделения обязанностей между ними по обороне ворот. При этом само исходное расположение голкипера позади защитных построений команды позволяет ему точнее оценивать складывающуюся игровую обстановку. Данный факт обуславливает целесообразность управления им отдельными оборонительными действиями партнёров путём чётких и конкретных словесных указаний, имеющих однозначный смысл. Например: “выход“, “блок“ и т.п. Одновременно, голкиперу при принятии необходимых мер по защите своих ворот, наряду с общими характеристиками соревновательной ситуации и особенностями игры конкретных нападающих, в обязательном порядке следует учитывать занимаемые защитниками позиции и предпринимаемые ими действия. Своё практическое воплощение такие взаимодействия находят в оговоренной заранее ответственности каждого из них за определённый участок защищаемых ворот. Как правило, это ближняя или дальняя по отношению к атакующему нападающему их часть (рис. 21).

Например: при атаках с позиции левого полусреднего в случае выполнения броска нападающим справа от защитника вратарь несёт полную ответственность за ближнюю часть ворот, а дальше – делит её с партнёром (рис. 21.1); при бросках слева от защитника - наоборот (рис. 21.2). При бросках с позиции крайних нападающих голкипер в первую

очередь отвечает за безопасность ближней части обороняемых ворот (рис. 21.3). Подобным правилам взаимодействия вратаря и защитников целесообразно придерживаться при атаках с различных позиций. При их разработке и предварительном согласовании необходимо учитывать не только общие игровые закономерности, но и потенциальные возможности и особенности завершения атак конкретными нападающими.

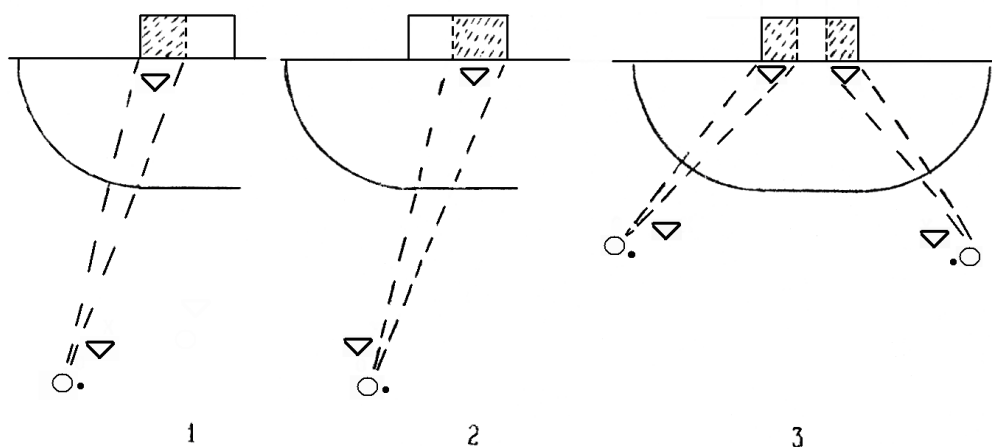


Рисунок 21. Выбор позиции и зоны ответственности вратаря при бросках с “закрытых” позиций.

Изучению групповой тактики в нападении предшествует освоение основных приёмов ведения игровых единоборств и техники передачи мяча. Сначала обучают взаимодействиям двух игроков при численном перевесе

(2:1), затем при равном числе соперников.

В первую очередь изучают способы собственного освобождения от опеки выходом после передачи мяча (“стенка”) и привлечения внимания опекуна партнёра (“стяжка”). Далее переходят к игровым взаимодействиям со скрестными перемещениями и использованием заслонов. После освоения занимающимися приёмов парного взаимодействия, приступают к изучению групповой тактики большего числа нападающих в такой же последовательности. Все игровые взаимодействия изучаются с учётом конкретной фазы атаки в следующей последовательности: начало, развитие и завершение.

В процессе овладения атакующим взаимодействиям широко используются практические задания, характеризующиеся выполнением определённой части или всей схемы поведения каждого отдельного игрока. Этапу совершенствования в игровых взаимодействиях нападающих соответствует начальный период овладения групповой тактикой защитников. Здесь также от овладения согласованных действий двух игроков последовательно переходят к взаимодействию трёх и большего числа защитников. Последовательно тренируют разборку нападающих, переключению, проскальзыванию и подстраховке. Все оборонительные взаимодействия вначале выполняются в медленном темпе, а действия нападающих носят демонстративно-вспомогательный характер. Постепенно темп выполнения упражнений возрастает, а нападающие получают большую свободу в выборе средств атаки. Практические задания приобретают игровой или соревновательный характер, в которых наилучшим образом закрепляются и совершенствуются тактические навыки.

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

Командная тактика

Тактика гандбольной команды характеризуется схемами построения и перемещения игроков, которые обуславливаются стремлением рационального использования территории площадки, особенностями действий соперника и

закономерностями игры. Конкретная расстановка и персональное месторасположение в ней предопределяют функции спортсменов. Общая организация действий гандболистов в определённом построении называется системой игры. В соответствии с целевой направленностью выделяются системы нападения и защиты (рис. 22).

Командную тактику ведения атаки составляют две основные системы нападения – стремительное и позиционное. Первая характеризуется попыткой использования временного нарушения чёткой организации защитных построений противника, обусловленного переходом его от атаки к обороне. Вторая – организацией атакующих действий против соперника, игроки которого уже заняли свои четко определённые оборонительные позиции. Обе эти системы, в соответствии со своим протеканием, включают последовательно разворачивающиеся три основные фазы: начало, развитие и завершение.

Командная тактика

Нападение Защита

Стремительно Позиционное Зонная Персональная Смешанная

Быстрый Атака 3 – 3 4 – 2 6 – 0 5 – 1 По всей На своей 5 + 1 4 + 2

прорыв с ходу 4 – 2 3 – 3 площадке половине 3 + 3

Рисунок 22. Классификация командной тактики.

Стремительное нападение (контратака), являясь наиболее эффективной системой проведения атаки, применяется при овладении мячом, как правило, после его перехвата, нарушения правил нападающим, отражённого или неточного броска. Суть его заключается в опережении возвращающихся в оборону соперников за счёт быстрых передач мяча и перемещений нападающих к воротам противника. Частота использования контратак обусловлена не только уровнем подготовленности гандболистов, но и применением активной защиты с постоянным воздействием на игрока с мячом, организацией подбора мяча, нацеленностью на перехват.

В соответствии с ходом развития, числом участвующих игроков и характером завершения контратаки подразделяются на быстрый прорыв и атаку с ходу. В первом случае один - три нападающих, опережая защитников или имея перед ними численное преимущество (2 против 1; 3 против 2 или 1), получают возможность завершить атаку с выгодной позиции в условиях отсутствия активного противодействия обороняющихся. Во втором случае в контратаке принимают участие 4 – 6 нападающих, действуя против вернувшихся, но ещё не успевших организовать защитников. Завершаются атаки с ходу быстрым розыгрышем и реализацией численного преимущества на определённом участке площадки, индивидуальным обыгрыванием защитника с использованием набранной скорости и разряженного пространства или броском со средней дистанции через не успевающих оказать активное противодействие защитников.

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

В случаях отсутствия необходимых условий для контратаки, нецелесообразности её проведения или "срыва", гандболисты занимают свои чётко определённые позиции на половине соперника и приступают к ведению позиционного нападения. Оно имеет два основных варианта расположения нападающих на площадке: 3 – 3 и 4 – 2 (рис. 23). Начальная цифра в наименовании варианта свидетельствует о числе нападающих, располагающихся в первой, ближней к воротам соперника линии атаки; последующая – о количестве спортсменов во второй, более удалённой.

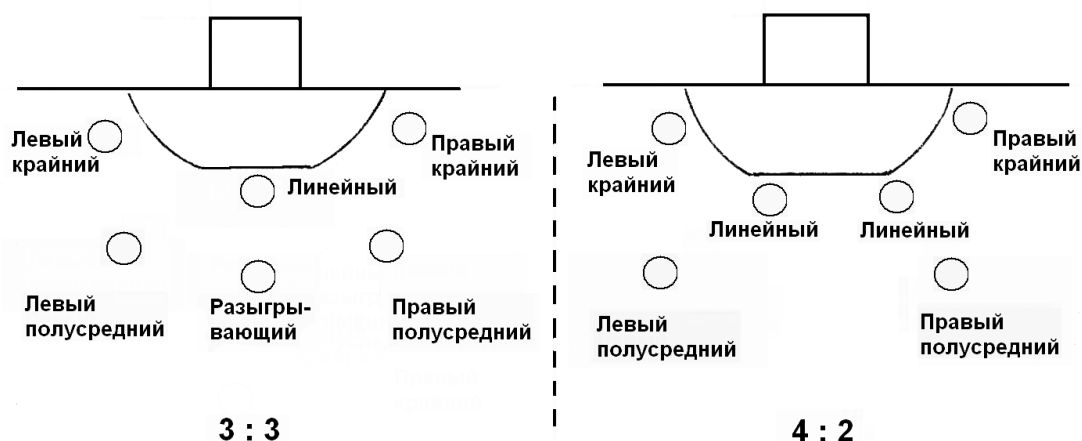


Рисунок 23. Основные варианты расстановки гандболистов при позиционном нападении.

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

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

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

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

В позиционном нападении принято выделять три фазы развития атаки. Первая, включает в себя организованный переход команды на половину соперника и занятие игроками заранее предусмотренных позиций. Вторая, подразумевает развитие атаки, проведение серии взаимодействий или индивидуальных попыток создания благоприятной ситуации для атаки ворот. Третья, характеризуется непосредственным завершением атаки броском мяча в ворота соперника, обеспечением активной борьбы за возможный отскок мяча и готовностью не участвующих в заключительной фазе игроков к отходу на свою половину площадки для организации защиты собственных ворот. Действия игроков и траектории перемещения мяча в ходе позиционного нападения обусловлены подготовленностью гандболистов, складывающейся игровой ситуацией, применяемыми командой схемами ведения атаки.

Командная тактика обороны направлена на предотвращение создания соперником условий реальной возможности поражения ворот. Она включает в себя три основные системы защиты: зонную, персональную и смешанную. При зонной защите каждый из обороняющихся полевых игроков, располагаясь в определённом месте командного построения, контролирует конкретную часть территории перед вратарской площадкой и противодействует атакам нападающих соперника, находящихся в опекаемом секторе. Система персональной обороны характеризуется личной ответственностью каждого защитника за результативные атакующие действия конкретного нападающего соперников независимо от места их выполнения. Смешанная система – представляет собой сочетание

предыдущих; часть обороняющихся придерживается принципа зонной защиты, а другая – играет персонально.

Зонная оборона имеет четыре основных варианта построения защитников: 6:0; 5:1; 4:2 и 3:3 (рис. 24). Первая цифра в наименовании варианта отображает число обороняющихся, располагающихся вдоль линии вратарской площадки; вторая – количество защитников, действующих несколько впереди, вдоль линии свободных бросков. В соответствии с занимаемой позицией в общей схеме оборонительного построения команды, защитники подразделяются на крайних, полусредних, центральных и передних. Соревновательная деятельность каждого из названных игровых амплуа имеет свои характерные особенности.

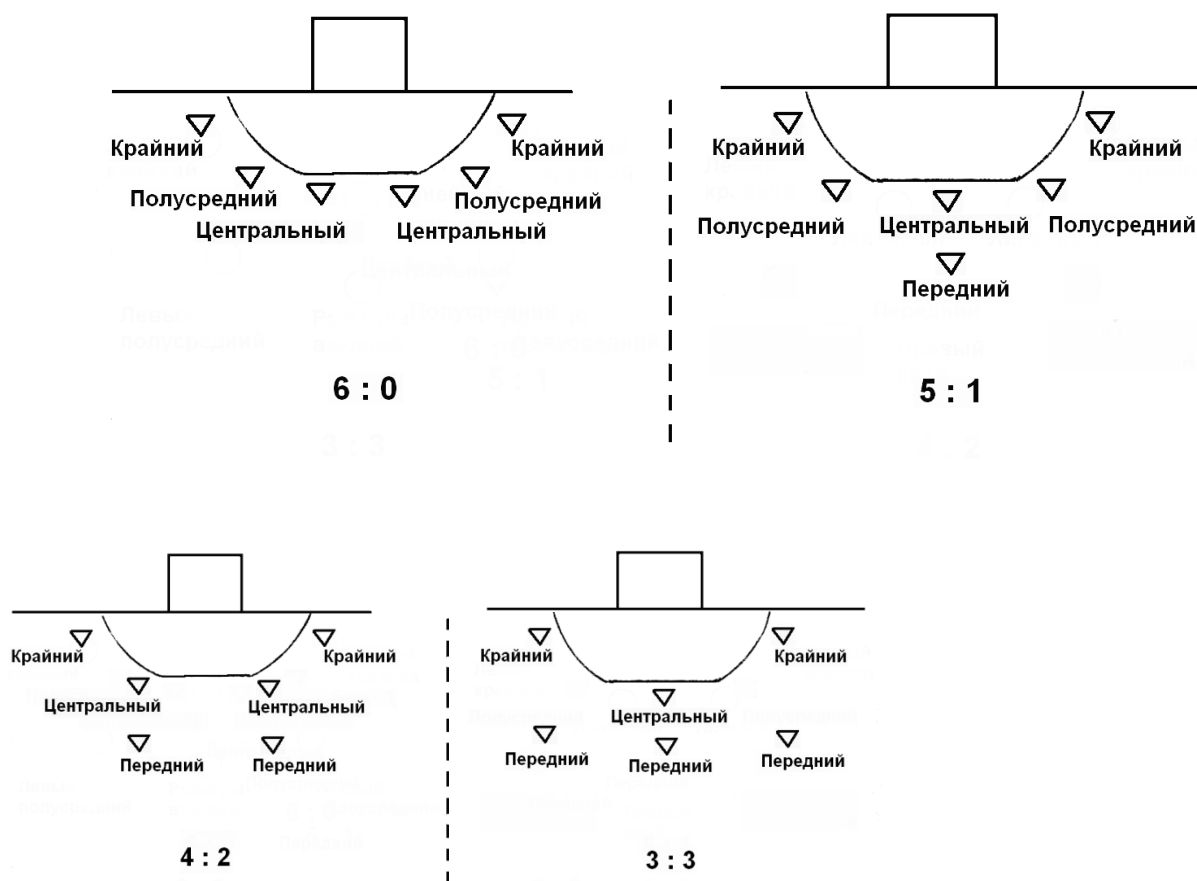


Рисунок 24. Основные варианты расстановки гандболистов при зонной защите.

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.

Персональная оборона (прессинг) – самая активная система защиты. Её суть состоит в препятствовании нападающим соперника свободного передвижения, получению мяча, его передаче и броску. Применение данной системы защиты обусловлено необходимостью быстрее овладения мячом вследствие неблагоприятного протекания матча. Она предъявляет чрезвычайно высокие требования к функциональной и технико-тактической подготовленности защитников, значительно расширяя пространственный

диапазон их действий при одновременном сокращении времени на принятие рациональных решений в быстро изменяющейся игровой ситуации и их практическую реализацию. Поэтому в условиях соревновательной борьбы прессинг применяется лишь эпизодически.

Система персональной обороны имеет два основных варианта реализации: по всей площадке и на своей половине. В первом случае «разбор подопечных» осуществляется сразу после перехода мяча к сопернику. Во втором – гандболисты, после потери мяча, отходят к средней линии поля и при её переходе соперником приступают к персональной опеке нападающих.

В число основных вариантов смешанной обороны входят защитные построения: 5+1; 4+2 и 3+3. Начальная цифра в их наименовании характеризует число защитников, играющих в соответствии с принципами зонной обороны; а последующая – количество игроков, осуществляющих персональную опеку. При этом прессингующие защитники могут опекать подопечного нападающего плотно, т.е. препятствуя получению им мяча и полностью «выключая» его из игры в атаке; или не плотно, т.е. активно препятствуя лишь непосредственному участию опекаемого в завершении атак.

После овладения занимающимися навыками персональной опеки, групповых взаимодействий в различных фазах игры (при стремительном и позиционном нападении, личной и зонной защите), переходят к овладению командной тактикой. Овладение командной тактикой начинают ознакомлением занимающихся с ведущими вариантами расстановки игроков на площадке при позиционном нападении и зонной защите; с основными функциями гандболистов различных игровых амплуа. Сначала все занимающиеся знакомятся с игровыми взаимодействиями на каждой позиции, и лишь затем тренер распределяет их для игры на определённом месте. Ведущими средствами овладения командной тактикой служат теоретические занятия на макете площадки, регламентированные упражнения, выполняемые в соответствии со схемами взаимодействий, специальные игровые задания, учебные и официальные матчи.

Содержание тем теоретической подготовки

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

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

Состояние и развитие гандбола в России и мире

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

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

Правила поведения на занятиях и во время соревнований. Разминка гандболиста, ее содержание, продолжительность и последовательность выполнения упражнений. Спортивный инвентарь, оборудование, тренажеры. Устройство, установка, правила использования. Площадки для игры в классический, мини- и пляжный гандбол.

Гигиенические и противопожарные требования к покрытию, освещению и оборудованию. Спортивная экипировка для занятий в закрытых помещениях и на открытых площадках.

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

Двигательные умения и навыки, физические качества, физическая нагрузка

Двигательные умения и навыки: значение терминов, физиологические механизмы и закономерности формирования. Физические способности и физические качества. Понятие силы. Строение и функции мышц. Сила: статическая, динамическая, взрывная (скоростно-силовая). Понятие быстроты. Двигательная реакция. Быстрота одиночного движения. Частота движений. Понятие гибкости. Подвижность в суставах и факторы ее лимитирующие. Понятие ловкости (координационных способностей). Виды проявления ловкости (равновесие, точность, время овладения движением). Утомление и его типы. Понятие выносливости. Физиологическая основа выносливости. Общая и специальная выносливость. Понятие нагрузки. Тренировочные и соревновательные нагрузки гандболистов. Классификация нагрузок М.А. Годика (специализированность, направленность, координационная сложность, величина). Компоненты нагрузки (характер упражнений, интенсивность их выполнения, продолжительность работы, длительность и характер интервалов отдыха).

Развитие двигательных действий и физических качеств

Характеристика и классификация физических упражнений. Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств. Средства и методы развития силовых, скоростных, координационных способностей, гибкости и выносливости.

Контроль физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, техники выполнения упражнений и режимов физической нагрузки

Виды контроля: оперативный, текущий, этапный. Диагностика физического развития и функционального состояния. Двигательные тесты и процедура тестирования физической подготовленности. Значение и содержание врачебного контроля. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Содержание и методика ведения дневника самоконтроля. Критерии физического развития, функционального состояния, физической подготовленности и техники выполнения упражнений. Нормативные требования к функциональному состоянию и физической подготовленности гандболистов на различных этапах становления спортивного мастерства. Параметры и методика регистрации выполняемой физической нагрузки.

Система и технологии спортивной подготовки гандболистов

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

Основы техники и тактики гандбола

Техника гандбола и ее классификация. Техника выполнения игровых приемов. Структура и биомеханические характеристики приемов игры. Разнообразие и надежность техники. Просмотр кинограмм и видеозаписей выполнения приемов игры. Понятие, элементы и содержание тактики. Понятие игровой ситуации и их градация. Структура тактического действия. Классификация тактики. Оптимальные линии поведения в стандартных ситуациях. Основные тактические взаимодействия в нападении и защите.

Расстановки и функции игроков в гандболе. Просмотр видеозаписей игры высококвалифицированных команд.

Правила игры в классическом, мини- и пляжном гандболе

Основные правила классического гандбола. Продолжительность игры для разных возрастных групп. Требования к экипировке и внешнему виду играющих. Игра мячом. Борьба с соперником. Наказание за нарушение правил игры. Правила выполнения бросков (начального, углового, бокового, свободного, штрафного). Игра голкипера. Правила замены игроков. Основные правила мини-гандбола. Основные правила пляжного гандбола.

Установка на игру и разбор ее результатов

Особенности состава и соревновательной деятельности команды соперника. Используемые им атакующие и оборонительные построения и взаимодействия. Специфика игры ведущих игроков соперника. Рациональные пути противодействия успешной игре конкретной команде соперника и отдельным ее игрокам. Исходные и возможные тактические построения и взаимодействия в конкретном матче. Игровые задания отдельным игрокам команды. Анализ выполнения игроками и командой полученных заданий (включая статистический). Степень реализации собственного игрового потенциала. Оценка достигнутых результатов.

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

Приоритетными направлениями психологической подготовки служат:

- формирование мотивации занятий спортом;
- развитие волевых качеств;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специализированных умений;
- регулировка психической напряженности;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление стартовыми состояниями;
- создание благоприятного психологического климата в команде.

В общении со спортсменами следует придерживаться доброжелательного, слегка ироничного тона. Рекомендуется, чтобы поощрительные замечания превалировали над наказаниями при рациональном соотношении между ними 70-80% на 20-30%.

3.7. Планы применения восстановительных средств

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 таблице 24.

Таблица 24

Продолжительность восстановления различных биохимических процессов в период отдыха после напряжённой мышечной работы (О.М. Мирзоев)

Процессы	Время восстановления
Восстановление O ₂ – запасов в организме	10-15с
Восстановление алактатных анаэробных резервов в мышцах	2-5мин
Оплата алактатного O ₂ - долга	3-5 мин
Устранение молочной кислоты	0,5-1,5ч
Оплата лактатного O ₂ - 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
---	--------

Выделяют методические, психологические и медико-биологические средства восстановления. Методические средства следует считать наиболее действенными, поскольку, какие бы эффективными медико-биологические и психологические средства не были бы, они могут рассматриваться только как вспомогательные, содействующие ускорению восстановления и повышению спортивных результатов только при рациональном построении тренировки.

Методические средства восстановления базируются на грамотной организации и построении тренировочного процесса и включают:

- рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма занимающихся;
- рациональное сочетание общих и специальных средств;
- оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макро-циклов;
- широкое использование переключений деятельности спортсмена;
- введение восстановительных микроциклов;
- рациональное построение общего режима жизни;
- правильное построение отдельного тренировочного занятия - создание эмоционального фона тренировки;
- грамотно подобранное содержание разминки и заключительной части занятия;
- использование активного отдыха и расслабления.

К психологическим средствам восстановления относят:

- психотерапию (отдых, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения);
- психопрофилактику (психорегулирующая тренировка: индивидуальная и коллективная);
- психогигиену (разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций).

Среди современных психологических средств следует выделить психическую саморегуляцию – воздействие спортсмена на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов по двум направлениям: самоубеждение и самовнушение, а также воздействие музыки и цветомузыки. Однако, эти средства очень индивидуальны.

Медико-биологические средства восстановления включают:

- гигиенические (рациональный режим дня, полноценный сон и отдых, состояние одежды, оборудования, инвентаря);
- физические (массаж, баня, гидропроцедуры, электропроцедуры, световое облучение, гипероксия, магнитотерапия, ультрозвук, лазер, фонофорез и др.);
- сбалансированное по составу, энергии, соответствующее характеру нагрузки, климатическим и погодным условиям питание;
- фармакологические (энергетики, вещества пластического действия, витамины и минеральные вещества, адаптогены, гепатопротекторы, вещества стимулирующие кроветворение, иммунокорректоры, антиоксиданты, согревающие, обезболивающие и противовоспалительные процедуры).

Тактика применения восстановительных средств зависит от режима тренировочных занятий. Для обеспечения срочного восстановительного эффекта необходимо соблюдать следующие требования:

- при небольшом перерыве между тренировками (4-6 часов) восстановительные процедуры целесообразно проводить сразу после тренировки;
- средства общего и глобального воздействия должны предшествовать локальным процедурам;

- не следует длительное время использовать одно и то же средство, причём средства локального воздействия нужно менять чаще, чем средства общего воздействия;
- в сеансе восстановления не рекомендуется более трёх разных процедур.

3.8. Планы инструкторской и судейской практик

Таблица 25

Примерный план инструкторской и судейской практики на этапах подготовки

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

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

4. Система контроля и зачетные требования

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, Уральского Федерального округа, Челябинской области и профессиональные гандбольные клубы страны.

Общая направленность многолетней спортивной подготовки гандболистов в СШОР характеризуется:

- соблюдением рациональной последовательности этапов овладения приемам игры: ознакомление, овладение, 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 спортсменов служат:

- комплексность, предусматривающая тесную взаимосвязь всех компонентов тренировочного процесса (физической, технической, тактической, игровой и теоретической подготовок, восстановительных мероприятий, методического 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 спортсменов.

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

Таблица 26

Критерии спортивной подготовки на различных этапах

Критерии	Этапы и годы подготовки				ССМ ВСМ
	НП		ТЭ		
	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
Позитивная динамика технического мастерства			X	X	X
Позитивная динамика тактического мастерства			X	X	X
Наличие и позитивная динамика игровых умений и навыков в соответствии с амплуа			X	X	X
Наличие навыков подготовки и			X	X	X

осуществления соревновательной деятельности					
Осуществление соревновательной деятельности на должном уровне				X	X
Наличие судейских и инструкторских умений				X	X
Участие в соревнования (min)	2	2	3	5	6
Участие в официальных матчах (min)	10	15	20	25	30
Выполнение требований спортивных разрядов и званий	-	-	юноше-ский	2-1 спортив-ный	1 спортивный КМС

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. Имеются различные взгляды на их структуру, которые представлены в таблице 27.

Таблица 27

Влияние физических качеств и телосложения на успешность соревновательной деятельности в гандболе

Физические качества и телосложение	Приложения № 4 ФССП	Данные специальных исследований
Скоростные способности	2	3
Мышечная сила	3	2
Вестибулярная устойчивость	2	2
Выносливость	2	3
Гибкость	2	2
Координационные способности	2	3
Телосложение	3	2

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

4.2. Требования к результатам реализации дополнительной образовательной программы

Таблица 28

Требования к результатам подготовки на различных этапах

Требования	Этапы и годы подготовки				
	НП		ТЭ		ССМ ВСМ
	1 год	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет	
Знать:					
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек	X	X			
- современное состояние и 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 классическом, мини- и пляжном гандболе и методику судейства матчей	X	X	X	X	X
Уметь:					
- составлять комплексы и выполнять упражнения по развитию физических качеств, общей и специальной разминки с учетом игрового амплуа и индивидуальных особенностей организма				X	X
- демонстрировать должные результаты выполнения контрольных двигательных заданий, предусмотренные настоящей программой, действующими положениями и требованиями к уровню подготовленности	X	X	X	X	X
- выполнять технико-тактические действия в условиях тренировки и соревнований по гандболу			X	X	X
- осуществлять соревновательную деятельность в соответствии с функциональными обязанностями в составе гандбольной команды на должном уровне			X	X	X
- контролировать и регулировать выполняемую физическую нагрузку, свою спортивную подготовленность и психическое состояние				X	X
- обслуживать гандбольные матчи в качестве судьи в поле, секретаря, секундометриста и информатора				X	X
Владеть:					
- навыками здорового образа жизни, активной позитивной жизненной позиции	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
- навыками самостоятельного проведения утренней гигиенической зарядки, общей и специальной разминки			X	X	X
- способностью осуществлять соревновательную деятельность в составе гандбольной команды на соответствующем качественном уровне			X	X	X

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

1. 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

1. 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.

1. 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, проводимый 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 29

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
		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 30

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

Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
------------------------	------------------------------------

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 31

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 2х100 м	26	29	5
		26,5	29,5	4
		27	30	3
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд			

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

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 х 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.

**Таблицы результатов и очков для комплексной оценки
подготовленности гандболистов и гандболисток разного возраста
КОНТРОЛЬ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Нормативные требования по окончании года спортивной подготовки

Виды упражнений	год спортивной подготовки		
	1-й	2-й	3-й
юноши			
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
девушки			
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
--	---	---	---

**Таблицы результатов и очков для комплексной оценки
подготовленности гандболистов
КОНТРОЛЬ НА УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ
11-12 лет
Общая физическая подготовленность**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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)

Бег	Тройной	Метание мяча массой 1 кг, м	Челночный бег,	Тест	Очки
-----	---------	-----------------------------	----------------	------	------

30 м, с	прыжок, см				с	Купера, м	
		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)

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)

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)

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)

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)

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.

НОРМЫ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

КОНТРОЛЬ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Общая физическая подготовленность (18-21 года)

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)

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)**

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)**

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

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	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

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

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

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

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

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

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	21,А	2040	46
А,15	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

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

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

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

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

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)

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. 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 [Текст]: 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.

5.2. Перечень Интернет-ресурсов

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