

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа № 3 города Новошахтинска

Рекомендована педагогическим советом  
« 1 » 09 2023 года  
Протокол № 1 от 01.09.2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУДО СШ № 3  
С.В. Сидоров  
Приказ № 102 от 01.09.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ПО ГАНДБОЛУ**

**Вид программы:** модифицированная

**Возраст детей:** от 7 до 18 лет

**Срок реализации:** 1 год (184 ч)

**Разработчик:**

Зам.директора по МР Шафоростова С.В.

тренер-преподаватель

Сосунов Владимир Михайлович

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....</b>	<b>3</b>
<b>II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. ГОДОВОЙ ПЛАН ГРАФИК.....</b>	<b>9</b>
2.1. Учебный план.....	9
2.2. Календарный учебный график.....	10
<b>III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>11</b>
3.1. Условия реализации программы.....	11
3.2. Форма контроля и аттестация.....	11
3.3. Восстановительные мероприятия.....	11
3.4. Планируемые результаты.....	12
<b>IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....</b>	<b>13</b>
<b>V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....</b>	<b>28</b>

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа по гандболу для спортивной школы (СШ) разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ:

1. Конституция РФ (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).

2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023, далее – ФЗ №273).

3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями от 29.12.2022г.).

4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (далее – Концепция).

5. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».

6. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ (в ред. от 27.09.2017).

7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.

8. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ №629).

9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (далее – Приказ № 816).

10. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 02.02.2021г.).

11. Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации».

12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП

2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН).

13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)»).

14. Постановление Правительства Ростовской области от 08.12.2020 № 289 «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»».

15. Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 14.03.2023г №225 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ в Ростовской области».

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.

**Актуальность программы** заключается в том, что объём социального заказа на обучение детей гандболом продолжает увеличиваться. Сегодня гандбол играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гандбол одним из основных средств физического воспитания детей. Многообразие технических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

Кроме того у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста.

### **Отличительные особенности данной программы**

Главной особенностью данной программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике гандбола и показывается на примерах достижения активного долголетия известными мастерами гандбола. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий.

**Новизной данной программы** заключается в том, что она разработана для детей – в соответствии с требованиями учебной программы для спортивных школ. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники гандбола в игровых формах.

### **Цель и задачи общеразвивающей программы:**

Цель дополнительной общеразвивающей программы «Гандбол»: укрепление здоровья и закаливание организма подростков, формирование личности, ориентированной на общечеловеческие ценности (спорт, здоровье, красота) посредством комплекса всесторонней физической подготовки и систематическими занятиями гандболом. Достижению данной цели способствует решение следующих **задач**:

*Обучающих:*

- совершенствование техники избранного вида спорта (гандбол);

- ознакомление учащихся со строением и функционированием организма человека, влияние на деятельность организма занятий физической культурой и спортом;

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- овладение теоретическими знаниями в вопросах спортивной подготовки.

*Развивающих:*

- развитие интеллекта, мыслительных процессов, двигательных способностей;

- содействие развитию познавательных качеств личности;

- развитие таких качеств, как: внимание, быстрота, реакция, быстрота мышления, выносливость, сила, гибкость, ловкость.

*Воспитательных:*

- воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортом, в частности гандболом, формирование у подростков навыков ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни;

- воспитание у обучающихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержку и самообладание.

Для реализации этих задач необходимо правильное планирование тренировочного процесса.

Обучение и тренировка - две стороны единого педагогического процесса. Обучение представляет собой передачу знаний, выработку умений и привития навыков, необходимых для участия в соревнованиях по гандболу. А тренировка необходима как процесс совершенствования техники, тактики, физических и морально-волевых качеств, направленных на достижение результатов в соревнованиях. В каждом занятии есть элементы обучения и тренировка. Но на разных этапах подготовки их удельный вес различен.

**Направленность программы – физкультурно-спортивная.**

**Объём и срок освоения программы.**

Продолжительность этапа 1 года. На этапе СО подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта.

**Режим занятий:**

Занятия проводятся на протяжении учебного года, охватывает 46 недель – 184 часов. Количество занятий 2-3 раза в неделю. Общее количество в неделю – 4 часа. Продолжительность одного тренировочного занятия на спортивно-оздоровительном этапе рассчитывается в академических часах (40 мин) и не может превышать – 2 часов.

Режим учебно-тренировочной работы основывается на объемах тренировочных нагрузок, необходимых, для достижения поставленного результата. Изучение теоретического материала планируется в форме беседы или рассказа продолжительностью от 5 до 20 минут. Необходимо отметить, что в ходе практических занятий дополнительно сообщаются какие-либо теоретические сведения.

**Форма обучения** очная.

**Формы занятий и методы обучения.** При работе с обучающимися используются различные формы и методы обучения:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия
- работа по индивидуальным планам
- медико-восстановительные мероприятия
- тестирование и медицинский контроль
- участие в различных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах
- инструкторская и судейская практика

Формы проведения занятий разнообразны:

- по количеству детей участвующих в занятии - фронтальная (работа со всеми одновременно), групповая (разделение детей на группы для выполнения определённой работы), индивидуальная (ребёнку даётся самостоятельное задание по отработке технических действий с учётом его возможностей ).
- по особенностям коммуникативного взаимодействия тренера и обучающегося— теоретические занятия, учебно-тренировочные сборы, выступления на соревнованиях различного уровня, участие в спортивно-массовых мероприятиях и спортивных праздниках, конкурсах и т.д.
- по дидактической цели – вводное занятие, занятие по совершенствованию теоретической подготовленности, практические занятия, занятия по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

**Адресат программ:** обучающиеся в возрасте от 7 до 18 лет, без противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии медицинской справки.

**Наполняемость группы**

На этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Таблица 1

**Продолжительность этапа СОГ, минимальный возраст для зачисления на этап и наполняемость групп**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Оптимальна я наполняемость групп (человек)
Этап СОГ	1 год	7	20

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК

### 2.1. Учебный план

В целях реализации данной Программы СШ ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы (в учебном году), предусматривающий:

- расписание тренировочных занятий в течение недели;
- занятия по предметным областям;
- участие в соревнованиях;
- промежуточную (итоговую) аттестацию обучающихся.

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

Таблица 2

#### Учебный план

№ п.п	Разделы плана	СОГ
	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>4</b>
1	Теоретическая (психологическая) подготовка	<b>11</b>
2	Общая физическая подготовка	<b>63</b>
3	Технико –тактическая подготовка	<b>94</b>
3	Участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия	<b>16</b>
	<b>Всего</b>	<b>184</b>

2.2. Календарный учебный график.

Таблица 3

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК**

**распределения учебных часов для спортивно-оздоровительной группы по гандболу**

№ пп	Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего
1	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1			11
2	ОФП	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3		63
3	Технико – тактическая подготовка	8	9	9	8	10	9	5	9	9	10	8		94
4	Участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия		2		3	1		6		2	1	1		16
	<b>Всего</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>12</b>		<b>184</b>

### III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Условия реализации программы.

Для проведения учебно-тренировочного процесса в СШ имеются в оперативном управлении спортивный комплекс с игровым залом 36x18, тренажёрным залом S=184 кв.м., 25-и метровым плавательным бассейном, на территории учреждения имеется ограждённая многофункциональная спортивная площадка 40x20 м. В наличии в достаточном количестве имеется спортивный инвентарь для занятий.

Таблица №4

#### Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	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 12кг	пар	5
7	Сетка для переноски мячей	штук	2

#### 3.2. Форма контроля и аттестация.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе спортивно-оздоровительной подготовки являются регулярность посещения занятий, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах является развитие в первую очередь таких качеств, как общая выносливость (аэробные возможности), гибкость, быстрота движений.

#### 3.3. Восстановительные мероприятия

Содержание учебно-тренировочной работы в СШ направлено на освоение техники и тактики игровых действий. Установлено, что для эффективного обучения гандболу необходимо, чтобы физическое состояние юных игроков было оптимальным и их нервно-мышечный аппарат не находился в состоянии утомления. Особенно это касается состояния игроков 9-12 лет, у которых каждое занятие - это учебный урок. Чрезмерные

тренировочные нагрузки приводят к хроническому переутомлению нервно-мышечного аппарата. Правильная регуляция активности различных мышц в таких условиях невозможна, из-за чего биомеханическая структура приема нарушается.

Кроме правильно организованной тренировки, в которой нет чрезмерных нагрузок, должно быть рациональное питание. Рациональным называется такое питание, которое обеспечивает восстановление затраченной энергии на тренировках и играх. Кроме этого, оно должно быть сбалансированным по соотношению углеводов (50-60%), белков (15-20%) и жиров (20-30%), в дневном рационе питания должны быть представлены все основные витамины и микроэлементы. Качество и вид приготовленной пищи должны удовлетворять вкусам игроков, а при ее приготовлении должны использоваться мясные, рыбные и молочные продукты, фрукты и овощи, продукты из зерна. Есть надо не менее 4 раз в день.

### **3.4. Планируемые результаты.**

После прохождения обучения на спортивно-оздоровительном этапе обучающиеся должны овладеть следующими знаниями и умениями:

Обучающийся должен знать:

- правила техники безопасности при занятиях и санитарно - гигиенические требования;
- историю возникновения и развития гандбола;
- сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль.

Обучающийся должен уметь:

- научиться правильно выполнять и показывать комплексы физических упражнений на развитие быстроты, гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- исполнять технические элементы гандбола, а также их комбинации;
- проводить самостоятельные формы занятий, закалывающие процедуры поиндивидуальным планам;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.

#### IV. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть Программы содержит материал по основным видам подготовки. Даны объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования этапу обучения, приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной и воспитательной работе.

##### **Теория и методика физической культуры и спорта.**

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировочных занятий. Порядок проведения занятий может меняться на усмотрение планирующего и организующего проведение занятий.

Рекомендуемый перечень тематических разделов по теории и методике физической культуры и спорта:

1. Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. История возникновения и развития избранного вида спорта.

2. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена тела. Форма для занятий в спортивном зале и на улице. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурноспортивных занятиях, доврачебная помощь. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания.

4. Основы техники и тактики избранного вида спорта. Основные понятия о спортивной технике и тактике избранного вида спорта. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

5. Оборудование и инвентарь. Разметка площадки. Оборудование и инвентарь, применяемый в процессе тренировки, соревнований. Тренажерные устройства, технические средства.

6. Спортивные соревнования. Организация и проведение. Роль соревнований в подготовке спортсменов. Правила соревнований по избранному виду спорта. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

### **Физическая подготовка.**

Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата. Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации. Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки.

Общезначительная подготовка направлена на общее развитие и укрепление организма, специальная - на развитие всех органов и систем применительно к требованиям избранного вида гандбола. Одной из главных задач как общей, так и специальной физической подготовки является развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

#### **Общая физическая подготовка (ОФП).**

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения (таблица 5).

### **Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта гандбол.**

Таблица №5

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	3

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние

Подбор средств и объем общей физической подготовки (ОФП) для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином

этапе и от условий, в которых проводятся занятия.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на ОФП.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры:

Строевые упражнения: команды для управления строем. Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук, мышц шеи, плечевого пояса, туловища, ног, упражнения с сопротивлением.

Общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения с набивными мячами, с гантелями, штангой, с короткой и длинной скакалкой, с малыми мячами.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, перекаты, перевороты.

Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию, эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий.

Лёгкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 300 м. до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег; прыжки в длину и высоту с места и с разбега, многоскоки, пятикратный прыжок с места; метание мяча.

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, мини-футбол (по упрощённым правилам).

*Упражнения для развития гибкости:* на всех уровнях подготовки.

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

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

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

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

Упражнения для развития различных видов выносливости: на всех уровнях подготовки.

Развитие выносливости связано с увеличением диапазона физиологических резервов и возможностей 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 воспитания 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.

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.

Переменный бег, кроссы с изменением скорости.

Многократно повторяемые технико-тактические упражнения (повторные рывки с мячом с обводкой стоек, бросками по воротам).

Игровые упражнения с мячом большой интенсивностью, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

Для вратарей: ловля мяча с падением при выполнении бросков по воротам с минимальным интервалом 3-5 игроками.

*Упражнения для развития ловкости:* на всех уровнях подготовки.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко повешенный мяч головой, руками, ногой, тоже самое с поворотом на 90-180°.

Прыжки вверх с имитацией броска. Кувырок вперед и назад, в сторону через плечо. Жонглирование мячом. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.

Для вратаря: прыжки с короткого разбега, доставая высоко повешенный мяч руками, кулаком, тоже с поворотом на 180°. Упражнения со скакалкой. «Колесо» с места, с разбега. Кувырок назад в стойку. Переворот вперед с разбега.

*Упражнения для развития быстроты.*

Средствами воспитания 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.

*Упражнения для развития стартовой скорости:* по сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя, лицом и т.д. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры.

*Упражнения для развития дистанционной скорости:* бег змейкой между стойками, бег прыжками, эстафетный бег, обводка препятствий (на скорость), переменный бег на дистанцию 50-100 м (15-20 мин с макс. скоростью, 10-15 м медленно и т.д.).

*Упражнения для развития скорости:* бег с быстрым изменением способа передвижения, с изменением направления (до 180°), бег с изменением скорости, «челночный бег»: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п., выполнение элементов техники в быстром темпе, бег с «тенью».

*Для вратарей:* рывки из ворот (на 5-10м) на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча, рывки на 2-3 м из различных положений с последующей ловлей или отбиванием мяча, ловля теннисного мяча.

*Упражнения для развития силовой выносливости.*

Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направленно стимулируют увеличение степени напряжения мышц. Такие средства называются силовыми. Они условно подразделяются основные и дополнительные. В число основных средств воспитания 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 с возвышения 25—70 см и более с мгновенным последующим выпрыгиванием 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.).

### **Техническая подготовка.**

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Техника - это наиболее рациональный, эффективный способ выполнения упражнений для достижения наилучшего результата. Сущность ее состоит в том, что спортсмен разумно использует свои способности для решения двигательной задачи. Техника проявляется как в форме, так и во внутреннем содержании движений. Форма характеризуется направлением движений, их амплитудой, скоростью, ритмом. Содержание - целью действий, деятельностью центральной нервной системы, напряжением и расслаблением мышц, волевыми усилиями и т.д.

Важным условием приобретения того или технического приема является сознательное отношение спортсмена к учебному процессу, осмысливание каждого движения. Не копируя технику чемпионов или рекордсменов, нужно уметь анализировать и научно обосновывать рациональность всех движений.

Методика обучения спортивной технике должна быть построена таким образом, чтобы четкая последовательность овладения деталями техники, специальные упражнения и другие методические приемы предупреждали возможность возникновения ошибок.

Совершенствование техники проводится на учебных занятиях, где одновременно решаются и другие задачи. Упражнениям технического характера отдается предпочтение, но обычно они выполняются в начале занятия, после разминки. Упражнения повторяют, пока изучаемое движение выполняется свободно, без излишних напряжений и искажений. При появлении усталости упражнения для совершенствования техники обычно прекращаются, хотя в некоторых случаях их следует продолжать, так как этого требует их выполнение в соревновательных условиях. Интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления работоспособности.

### ***Программный материал по технической подготовке в гандболе.***

Стойка игрока.

Обучение гандболу 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:

- ходьба - на 1 уровне подготовки;
- бег - на всех уровнях подготовки;
- прыжки - на всех уровнях подготовки.

Каждый вариант перемещения изучается в отдельности и в различных сочетаниях. На начальном этапе все перемещения выполняются в медленном темпе, что облегчает формирование верных двигательных ощущений у занимающихся. После освоения двигательной структуры одного следует переходить к другому или к различным сочетаниям ранее изученных вариантов.

Ходьба изучается в следующей последовательности: обычная, с изменением направления, приставными шагами, скрестным шагом, спиной вперёд. В ходе выполнения занимающимися 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 обучения вариантам бега следующий: обычный, с изменением скорости, с изменением направления, скрестным шагом, спиной вперёд. Процесс овладения техникой бега также основывается на имеющихся у занимающихся естественных навыках и выделенных выше подходах.

В ходе прыжковой подготовки вначале изучаются 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 обучении 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.

Ловля мяча:

- двумя руками - на всех уровнях подготовки;
- одной рукой - с 3 уровня подготовки.

Обучение ловле мяча начинается с выполнения упражнений, направленных на воспитание «чувства мяча», в которых мяч используется в качестве снаряда. Ведущая цель таких практических заданий заключается в привыкании занимающихся 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 переключивания и жонглирования мячом на месте и в движении.

Непосредственно изучать ловлю мяча целесообразно одновременно с овладением техникой основных передач.

Передачи мяча:

- двумя руками - на 1 - 2 уровнях подготовки;
- одной рукой - на всех уровнях подготовки;
- скрытые - на 1 - 2 уровнях подготовки.

Броски мяча:

- сверху - на всех уровнях подготовки;
- сбоку - со 2 уровня подготовки;
- с отклонением - с 3 уровня подготовки.

Передачи мяча изучаются в последовательности: двумя руками от груди и сверху, одной рукой сверху, сбоку, снизу, скрытые. Все способы и варианты передачи мяча изучаются сначала на месте, а затем в сочетании с различными способами перемещения.

В процессе обучения ловле и передачам мяча важное место отводится подводящим упражнениям и двигательным заданиям с использованием специальных тренажёрных устройств, таких как: «Наклонный батут», «Рёбристая 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 обуславливается числом занимающихся, количеством мячей и характером предлагаемого упражнения.

Из большого числа специальных упражнений, направленных на обучение 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;

- передачи и ловля мяча в парах и в движении при различных способах перемещения;

- передачи и ловля мяча при построении в две колонны.

Ведение мяча:

- одноударное - на 1 – 2 уровнях подготовки;

- многоударное - со 2 уровня подготовки;

- выбрасыванием мяча вперед - с 3 уровня подготовки.

Блокирование: мяча и игрока - со 2 уровня подготовки.

Выбивание мяча: с 3 уровня подготовки.

### **Техника вратаря.**

Стойка вратаря. Передвижения в воротах.

Задержание одной рукой сверху на месте. Задержание одной рукой сверху в прыжке.

Задержание одной рукой сбоку без замаха. Задержание одной рукой сбоку с замахом.

Задержание одной рукой снизу. Задержание мяча двумя ногами смыканием ног. Задержание мяча одной ногой махом. Задержание мяча двумя ногами скачком вперед. Задержание мяча в «шпагате».

Отбивание мяча за ворота. Отбивание мяча в площадку двумя руками. Отбивание мяча в площадку одной рукой. Ловля мяча с отскоком от площадки.

### **Тактическая подготовка.**

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды –называют спортивной тактикой. В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Формирование тактических умений начинается с развития у учащихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относятся

умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх, умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над противником; умение наблюдать и быстро выполнять ответственные действия и т.д. По мере изучения технических приёмов учащиеся изучают тактические действия, связанные с этими приёмами.

Главное средство обучения и совершенствования тактики игры – это многократное выполнение упражнений, действий, элементов.

Источники знаний в области тактики многообразны: литература по гандболу, лекции, беседы, семинары, наблюдения на соревнованиях, практические занятия и их анализ и др.

Методы тактической подготовки те же, что и при решении задач технической подготовки, но с учетом специфики тактики. При показе необходимо использовать макеты площадки, фильмы, схемы, плакаты, видеофильмы и др. При изучении тактических действий и их совершенствовании применять определенные ориентиры, сигналы.

Тактическая подготовка должна быть органически связана с физической, технической, волевой и теоретической подготовкой.

Освоение и совершенствование гандболистами тактических действий должно идти в следующей последовательности (организация упражнений):

- без сопротивления партнеров;
- с пассивным сопротивлением партнеров;
- с активным «управляемым» противником;
- в соревновательной форме с партнерами по команде;
- в соревновательной форме с противником.

Период обучения тактике условно можно разделить на 4 этапа.

I этап. В нем главное внимание уделяется развитию специальных качеств, необходимых для реализации тактических действий в игре: быстроте сложных реакций, быстроте отдельных движений и действий, ориентировке, быстроте перемещений, наблюдательности, переключению с одних действий на другие (основу тренировки составляют задания в ответ на зрительные и слуховые сигналы).

II этап. Здесь происходит формирование тактических умений в процессе обучения техническим приемам (выполнение упражнений по заданию, по сигналу, на точность).

III этап. Осуществляется обучение индивидуальным тактическим действиям с помощью упражнений по тактике. Суть упражнений сводится к тому, чтобы создавать условия, при которых игроки должны выбирать действия в зависимости от направления и траектории полета мяча, от действия нападающих или защитников и др.

IV этап. Происходит изучение групповых тактических действий и на этой основе освоение командных тактических действий с помощью подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике и тактике игры.

Тактику игры в гандбол принято делить на тактику нападения и

тактику защиты, а в зависимости от принципа организации действий игроков различают индивидуальные, групповые и командные действия.

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).

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.

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 определяют функции спортсменов. Общая организация действий гандболистов в определённом построении называется системой игры.

### **Программный материал по тактической подготовке в гандболе.**

#### *Тактика нападения.*

Индивидуальные действия:

- выбор позиции - на всех уровнях подготовки;
- получение мяча - на всех уровнях подготовки;
- проходы и обыгрывание - на всех уровнях подготовки;
- передачи мяча - на всех уровнях подготовки;
- броски мяча - со 2 уровня подготовки.

Правильное расположение на гандбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника, оценивать целесообразности той или иной позиции, занятие выгодной позиции для получения мяча.

Ловля мяча в заданном секторе площадки, после обегания препятствий или освобождения от опеки защитника.

Передачи мяча: диагональные, поперечные, продольные, длинные, средние, короткие, от пола, по воздуху на различной высоте.

Ведение мяча с различной скоростью передвижения, без сопротивления и с сопротивлением. Ведение мяча с последующим броском по воротам. Перемещение с мячом и без мяча.

Завершение атак в единоборстве с вратарём. Завершение атак с

различных секторов площадки без противодействия и с противодействием защитника.

Групповые действия:

- «стенка» - на всех уровнях подготовки;
- «стяжка» - со 2 уровня подготовки;
- «двойка» - со 2 уровня подготовки;
- «восьмерка» - со 2 уровня подготовки;
- скрестные перемещения - со 2 уровня подготовки;
- использование заслонов - со 2 уровня подготовки.

Перемещения по схемам и игровые взаимодействия нападающих «стенка», «стяжка», «двойка», «восьмерка» и другие. Игровые взаимодействия при быстром прорыве и позиционном нападении.

*Двусторонние игры.* Игра в баскетбол, ручной мяч.

Командные действия:

- позиционное - на всех уровнях подготовки;
- стремительное - на всех уровнях подготовки.

Различные командные построения при позиционном нападении. Тактика быстрого прорыва и атаки с ходу. Тактика реализации численного большинства. Получение мяча в движении для последующих атакующих действий в позиционном нападении. Выполнение функциональных обязанностей в соответствии с игровым амплуа. Командные построения и действия в позиционном нападении и быстром прорыве.

Подвижная игра “Борьба за мяч“ на ограниченной площади. Применение разучиваемых комбинаций в двусторонних играх.

*Тактика защиты.*

Индивидуальные действия:

- выбор позиции - на всех уровнях подготовки;
- противодействия передачам - на всех уровнях подготовки;
- противодействия обыгрыванию - на всех уровнях подготовки;
- противодействия броскам - со 2 уровня подготовки.

Сохранение заданного расстояния и позиции перед перемещающимся нападающим.

Противодействие получению мяча нападающим в определённой зоне. Противодействие броскам по воротам. Быстрое перемещение из обусловленной позиции и перехват мяча, летящего к опекаемому нападающему.

Групповые действия:

- разбор игроков - на всех уровнях подготовки;
- подстраховка - со 2 уровня подготовки;
- переключение - со 2 уровня подготовки;
- взаимодействия с голкипером - со 2 уровня подготовки.

Разбор нападающих. Игровое взаимодействие «подстраховка».

Комбинированные игровые упражнения в численном большинстве, равенстве и меньшинстве на ограниченном пространстве в обороне и в

быстром переходе от обороны к нападению.

Организации противодействия комбинациям «стенка», «стяжка», «двойка», «восьмерка» и другим. Комбинации с участием вратаря.

**Командные действия:**

- персональная - на всех уровнях подготовки;
- зонная - со 2 уровня подготовки;
- смешанная - с 3 уровня подготовки.

Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр. Командные построения при зонной, персональной и смешанной защите. Основные функции спортсменов различных игровых амплуа. Применение разучиваемых комбинаций в двусторонних играх.

**Тактика вратаря:**

Выбор позиции в воротах. Выбор позиции в площади ворот (игра на выходах). Выбор позиции в поле.

Задержание мяча с отраженного откоса. Задержание мяча со скользящего откоса. Задержание мяча, летящего по восходящей траектории. Финты стойкой (опустить руки, расставить ноги, согнуть ноги). Финты выбор позиции в воротах (сместиться вперед, в сторону). Финты выбор позиции в площади вратаря (показать выход вперед-остаться на месте).

Ввести мяч в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру. Взаимодействие с нападением при контратаке. Взаимодействие с защитой при свободном броске. Взаимодействие с нападением и защитой в конкретных игровых ситуациях.

**Тактика полевого игрока.**

Совершенствование индивидуальных действий: выбора позиции в воротах и в зоне вратаря. Совершенствование в командных действиях: взаимодействий с нападением и защитой.

**Инструкторская и судейская практика.**

Одной из задач СШ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве помощников судьи и судей.

Формы проведения занятий: беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы, практические занятия. К этому времени обучающиеся должны овладеть принятой в гандболе терминологией, командным голосом для построения, сдачи рапорта, знаниями для проведение ОРУ; основными методами построения тренировочного занятия: разминки, основной и заключительной частей.

Для воспитания начальных инструкторских навыков, у занимающихся необходимо развивать способность наблюдать за

выполнением упражнений, умение находить ошибки и недостатки в технике выполнения отдельных упражнений, а так же правильно показывать упражнения из пройденного материала. Для этого тренер – преподаватель должен давать специальные задания по наблюдению за выполнением упражнений группой, выявлению недостатков и ошибок, правильному показу выполняемого упражнения. Спортсмены должны уметь подбирать упражнения для самостоятельной разминки, технически грамотно демонстрировать приемы, уметь проводить самостоятельные и групповые тренировки различной направленности.

Спортсмен должен знать правила соревнования по гандболу, права и обязанности спортсмена, обязанности судей, способы судейства. Необходимо изучить требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Спортсмены после необходимой теоретической подготовки должны участвовать в судействе соревнований в качестве помощника секретаря, помощника судьи, судьи-секундомериста.

#### *Участие в соревнованиях.*

Соревнования по гандболу решают важные учебно-спортивные и воспитательные задачи. Соревнования – лучшее средство обмена опытом для спортсменов и тренеров-преподавателей.

Соревнования дают возможность наблюдать за действиями обучающихся в условиях максимального напряжения их сил, когда предоставлена возможность проявлять все свои качества, приобретенные на занятиях. Спортсмены в условиях одних соревнований могут получить такой прирост знаний, умений и навыков, который в обычных условиях учебнотренировочной работы невозможен.

К соревнованиям допускаются обучающиеся, которые систематически посещают учебно-тренировочные занятия, прошли тщательное медицинское освидетельствование и хорошо успевают в школе.

## У.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.:ФиС,1983.
- 2.Гандбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детскоюношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /Игнатъева В.Я., и др. – М.: Советский спорт, 2003.
- 3.Горбунов Г.д. Психопедагогика спорта. –М.: ФиС, 1986.
- 4.Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. –М.: Медицина. 1988.
- 5.Игнатъева В.Я. «Юный гандболист», изд. «С.Принт», 1997г.
- 6.Игнатъева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детскоюношеских спортивных школах: Методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2004.
- 7.Клусов Н.П. «Тактика гандбола», изд. «Физкультура и спорт» 1980г.
- 8.Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. –Новосибирск: Зап.- Сиб. Кн. Изд., 1985.
- 9.Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
- 10.Кузин В.В., Полиевский С.А. Спорт в рисунках, 2002.
- 11.Линдеберг Ф. Баскетбол. Игра и обучение. Марков К.К. Тренер - педагог и психолог. -Иркутск, 1999 г.
- 12.Ломан В. Бег, прыжки, метания: Пер. с нем. – М.: ФиС, 1985.
- 13.Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - Москва, 1998 г.
- 14.Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г., Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. – М.: Советский спорт, 2005.
- 15.Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. –М. 2000.
- 16.Примерные комплексы упражнений для построения учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки спортивных школ по лёгкой атлетике: Учеб.-метод. Рекомендации/ Под общ. Ред. В.Г. Алабина. – М., 1983.
- 17.Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. –М.: Ф и С, 1986.
- 18.Современная система спортивной подготовки / Под редакцией Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - Москва, 1995 г.
- 19.Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.
- 20.Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железнякa, Ю.М. Портнова. - М., 2000.
- 21.Спортивные игры: правила, техника, тактика/ Серия «Высшее профессиональное образование». –Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2004.
- 22.Теоретическая подготовка юных спортсменов/ Под общ. Ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Д. Курамшина. –М.: Ф и С, 1981.