

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №125 с углублённым изучением математики»

ПРИНЯТО
педагогическим советом
Протокол № 1 от 30.08.2017

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МБОУ СОШ №125
от 30.08.2017 №188

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Секция по гандболу»

Направленность: Спортивная

Возраст обучающихся: 8-10 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Владимиров Сергей Николаевич,
педагог дополнительного образования,

Снежинск
2017 г.

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Требования к уровню подготовки и предполагаемые результаты	
3.	Учебно – тематическое планирование	
4.	Материально-техническое обеспечение	

1. Пояснительная записка

В современных условиях меняется курс государственной политики в области развития физической культуры и спорта в стране через создание новой национальной системы физкультурно - спортивного воспитания населения России.

Олимпийским комитетом России принята программа содействия развитию массового спорта «Олимпийская страна», целями которой являются:

- создание условий для максимального привлечения детей к занятиям спортом;
- укрепление здоровья детей;
- пополнение олимпийского резерва страны.

Одной из форм реализации данного курса является организация внеурочной работы в общеобразовательных учреждениях (в том числе в рамках школьного спортивного клуба).

В общей системе физического воспитания детей спортивные игры занимают особое место. Гандбол, как вид спорта, развивает самые необходимые физические качества: силу, выносливость, координацию, быстроту реакции в неожиданных ситуациях. Занятия и соревнования по гандболу воспитывают у мальчиков и девочек сознательное отношение к спортивной и общественной деятельности, спортивное трудолюбие, настойчивость, смелость, решительность, умение преодолевать трудности, развивает умение детей работать в коллективе, в единой команде, способствует формированию чувства ответственности перед коллективом, высокую организованность, дисциплину и волю.

Сборные команды РФ по гандболу в разные годы являлись неизменными победителями и призерами Чемпионатов Мира, Европы и Олимпийских игр. Город Снежинск тоже внес лепту в спортивные достижения России на международных соревнованиях. Снежинские спортсмены Дмитрий Ковалев и Егор Евдокимов в 2001 г. завоевали золото первенства Европы среди юниоров, а Дмитрий Ковалев в этом же году стал Чемпионом мира среди молодежи. В 2008 году эти же спортсмены в составе Олимпийской сборной страны вошли в шестерку лучших команд на олимпиаде в Пекине. Евгений Яскин и Алексей Усачев в 2004 г. стали Чемпионами мира среди студентов.

Серьезное внимание, признание и поддержку со стороны государства российский гандбол получил после победы женской сборной по гандболу на Олимпийских играх в Бразилии в 2016 году. И, как следствие, в июне 2017 г. была принята государственная Программа развития гандбола в России до 2025 года.

В связи с этим в Программу включены занятия, отражающие систему развития гандбола как в Уральском федеральном округе, так и в Челябинской области, и в г.Снежинске, которые выступают в качестве регионального компонента Программы.

Нормативно – правовые основы Программы.

Программа разработана на основе примерной программы «Гандбол» для спортивно-оздоровительных групп ДЮСШ под редакцией Тхорева В.И., путем конструктивного соединения нескольких программ других авторов и дополнения их новыми содержательными блоками на основании использования монографий.

1. Закон «Об образовании в РФ» №273-ФЗ от 29.12.2012г. ст.84

2. Письмо Минобрнауки РФ №МД-1077/19, Минспорттуризма РФ №НП -02.07./4568 от 10. 08. 2011 г.

3. Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013г. №1125т «Об утверждении особенностей организации и осуществлении образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

4. Олимпийский комитета России. Программа «Олимпийская страна» Москва 2015г.

5. Министерство спорта РФ. «Программа развития гандбола в РФ на 2017 – 2020 г.г.» Москва 2017г.

6. Общероссийская общественная организация «Федерация гандбола России». Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе «Гандбол». Москва 2015 г.

В.И.Тхорев., В.С.Максимов, Н.Ю.Анисимова, А.В.Проскура, Е.С.Патокова «Примерная Программа «Гандбол» для спортивно – оздоровительных групп ДЮСШ.» Воронеж 2012 г.

В.Я.Игнатьева, В.И.Тхорев, А.Я.Овчинникова, М.А.Петрова «Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол». Москва 2016г.

И.Г.Шестаков «Система отбора детей в группы начальной подготовки по специализации гандбол. Тесты, планирование, 240 игр». Книга издана на средства гандбольного клуба «Сунгуль РФЯЦ-ВНИИТФ» Снежинск 1999г.

А.Д.Табарчук, Е.В.Быков, В.Е.Конов, Д.А.Табарчук «Медицинское обеспечение профессионального спорта» Челябинск 2015г.

В.А.Кабачков, В.А.Куренцов «Профилактика наркомании среди детей и подростков средствами физической культуры и спорта» Москва 2012г.

Министерство спорта РФ, Федерация гандбола России. Правила игры по «Мини-гандболу» Москва 2017г.

Актуальность программы вызвана тем, что в последнее время снизились спортивные достижения учащихся МБУ СШОР по гандболу на всероссийских соревнованиях. Проблемно - ориентированный анализ работы школы показал низкую эффективность системы первоначального отбора учащихся в группы спортивной подготовки этапа НП МБУ СШОР по гандболу.

Реализация настоящей Программы направлена на решение данной проблемы, а также на развитие общефизической и специальной физической подготовки учащихся и самореализации личности во внеурочное время.

Новизна Программы заключается в том, что она разработана для групп детей младшего школьного возраста (от 8 до 10 лет) , а реализация ее осуществляется в системе кластерного взаимодействия между учреждением спортивной подготовки МБУ СШОР по гандболу и общеобразовательными учреждениями г.Снежинска (в соответствии с Приказом Минспорта России от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

В данном кластере МБУ СШОР по гандболу отвечает:

- за методическое сопровождение Программы;
- за оказание помощи в проведении контрольных испытаний в группах СОГ;
- за организацию и проведение внутришкольных и городских соревнований в соответствии с планом мероприятий Программы (табл. 1 стр.17).
- за частичный контроль выполнения Программы и предоставление информации по результатам данного контроля руководству общеобразовательных учреждений

Общеобразовательные учреждения отвечают:

- за контроль выполнения Программы;

- за предоставление времени в школьном спортивном зале размерами не менее 24x12м;

- за приобретение спортивного инвентаря и оборудования, спортивной формы для учащихся СОГ;

- за формирование фонда оплаты труда и выплату денежного вознаграждения педагогу дополнительного образования, работающему с группами СОГ в соответствии с тарификацией.

Настоящая Программа разработана для учащихся 3 классов и реализуется в два этапа.

1 Этап (сентябрь-декабрь)

Цель работы: На первом этапе привлекаются все желающие учащиеся параллели 3 классов. В течение этого времени проводятся занятия по освоению основных технико – тактических приемов и изучению правил игры в гандбол. Вместе с тем, организуются занятия по общей физической подготовке, способствующие укреплению здоровья детей, беседы о здоровом образе жизни и развитии гандбола в г. Снежинске.

В завершении 1 этапа проводится первенство школы среди 3 классов, по результатам которого формируется сборная команда школы для участия в традиционном городском гандбольном фестивале учащихся (декабрь месяц).

2 Этап (январь-май)

Цель работы: Формирование группы учащихся на постоянной основе.

На основании результатов тестов и контрольных нормативов, а также педагогических наблюдений педагога дополнительного образования за результатами игровой деятельности учащихся формируется учебная группа на постоянной основе, которая и продолжит в дальнейшем освоение учебного материала.

Задачи этапа:

1.Отбор учащихся для зачисления в группы спортивной подготовки на этап НП МБУ СШОР по гандболу.

2.Подготовка сборной команды школы к участию в соревнованиях снежинской детской гандбольной лиги.

Таким образом, если в каждой школе г.Снежинска будет организована подобная группа, то просмотру подвергается порядка 200 мальчиков и 200 девочек (6 школ х 3 параллели(в среднем) х 12 человек).Такое количество потенциальных занимающихся может гарантировать, как минимум, наличие одной полноценной группы, соответствующей нормативным требованиям Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гандбол для зачисления в группы спортивной подготовки на этап начальной подготовки.

Основные формы работы.

Принципы подготовки юных спортсменов:

1. Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса: физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, врачебно – педагогического контроля.

2. Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства и обеспечивает преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности в многолетнем тренировочном процессе.

3. Принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала для практических занятий, разнообразие тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной тренировочной задачи, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу контрольных нормативов, мониторинг, просмотр видеоматериала, участие в соревнованиях по гандболу различного уровня.

Цель программы – это физическое развитие занимающихся посредством организации занятий гандболом в рамках спортивной секции, в том числе в системе школьного спортивного клуба.

Для достижения цели Программы необходимо решение следующих задач:

- Укреплять здоровье школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.
- Привлечь к систематическим занятиям гандболом максимального числа детей и формирование у них понятия о здоровом образе жизни.
- Выявлять и отбирать одаренных детей для дальнейшего прохождения спортивной подготовки на базе МБУ СШОР по гандболу.
- Формировать мотивацию у обучающихся к реализации задач ВФСК ГТО 2 ступени.
- Участвовать командой в школьных и городских этапах гандбольной детской лиги и фестивалях.
- Воспитывать у мальчиков и девочек сознательное отношение к спортивной и общественной деятельности, спортивное трудолюбие, настойчивость, смелость, решительность, организованность, умение преодолевать трудности, работать в коллективе, в единой команде;
- Формировать чувство ответственности перед коллективом, воспитывать дисциплину и волю.

В учебную группу на спортивно – оздоровительный этап зачисляются дети обоих полов желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст для зачисления 8 лет.

Программа рассчитана на 1 год (68 часов). Начало занятий 1 сентября, окончание 31 мая 2017г.

Форма и режим занятий: Программный материал рассчитан на 34 учебных недель обучения в спортивно – оздоровительных группах с учащимися 3 классов в возрасте от 8 до 10 лет. Количество детей в группе – минимальное - 10 чел., максимальное – 20 чел., оптимальное – 15 чел. Основными формами работы в ходе тренировочного процесса являются групповые тренировочные занятия с индивидуальным подходом к каждому ребенку.

В процессе занятий учащиеся овладевают техникой и практикой игры. Упражнения подобраны с учетом возрастных особенностей детей, а также с учетом их физической и технической подготовленности. Тренировки проводятся на первом этапе один раз в неделю для каждого класса параллели с продолжительностью занятия 2 академических часа, на втором этапе два раза в неделю по 2 академических часа для сформированной группы (постоянный состав).

2. Требования к уровню подготовки и предполагаемые результаты

В области физического развития:

- потребность в здоровом образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основами техники игры в гандбол.

В области воспитания:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- приобретение уверенности в себе;
- формирование самостоятельности, ответственности, морально-волевых качеств.

В результате освоения программного материала учащиеся должны

иметь представление:

- о правилах поведения и технике безопасности на занятиях;
- о роли занятий физической культурой для укрепления здоровья и повышении физической подготовленности, с целью успешной сдачи норм ВФСК ГТО 2 ступени.

- физиологические особенности организма человека;
- основы личной гигиены и рациональный режим дня и питания;
- правила игры в мини – гандбол;
- основы игры в нападении без мяча и с мячом, а также освоить персональную опеку при игре в защите;

уметь:

- выполнять физические упражнения, направленные на овладение игровыми приемами ;
- выполнять передвижения приставными и скрестными шагами в ходьбе и беге, а также прыжки различными способами;
- ловить мяч двумя руками, летящий на уровне груди навстречу и сбоку;
- передавать мяч двумя руками из-за головы, от груди и снизу; одной рукой сверху на ближние расстояния;
- выполнять одноударное и многоударное ведение;
- бросать мяч сверху в ворота.

Отдельно демонстрировать уровень подготовленности в соответствии с требованиями (табл.6,7.)

3. Учебно-тематический план

Успешное решение задач в спортивно-оздоровительных группах предполагает грамотное планирование тренировочной работы на основе нормативно-методических требований и закономерностей становления спортивного мастерства юных гандболистов.

Учебный план на 34 недели тренировочной работы

№ п/п	Разделы подготовки	Этап СОГ
1.	Теоретическая подготовка	2
2.	Общая физическая подготовка	27
3.	Техническая подготовка	20
4.	Тактическая подготовка	8
5.	Игровая подготовка	9
6.	Контрольные испытания	2
	Общее количество часов за 34 недели	68

4. Материально-техническое обеспечение

Условия реализации Программы:

Для реализации данной Программы необходимы:

- спортивный зал 24м x12м;
- спортивный инвентарь и оборудование: ворота, мячи гандбольные детские, мячи набивные 1 кг, стойки (метки конусы), маты, скакалки, гимнастические скамейки, секундомер, гимнастические палки.

- спортивная форма для занимающихся: спортивные трусы, футболки, кроссовки, манишки.
- магнитная доска.

**Анатомо-физиологические и психологические особенности
детей 8 – 9 лет.**

Возраст 8 – 9 лет завершает период первого детства и служит началом возрастного периода, называемого вторым детством. Созревание и совершенствование функций ЦНС происходит в данном возрасте на фоне высокого уровня основного обмена и общего роста организма. К базовым особенностям данного возрастного периода относятся:

1. Продолжается окостенение длинных костей, которое идет неравномерно. Следовательно, чрезмерные силовые нагрузки могут нарушить этот процесс. Рекомендуется использовать упражнения с собственным весом в вертикальных и горизонтальных плоскостях, а также динамические двигательные задания с малым отягощением.

2. Оформляются изгибы позвоночного столба и имеет место недостаточно компенсированный поясничный лордоз. Следует акцентировать внимание на формирование правильной осанки и рациональных поз при выполнении двигательных заданий с малым отягощением.

3. Мышцы детей имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом, крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие. Мышцы еще не сформированы, и имеет место неравномерность развития отдельных мышечных групп. Тем у кого сильнее мышцы- сгибатели, целесообразно обратить внимание на развитие разгибателей и наоборот.

Ребенок в 8 – 9 лет уже может производить все основные движения: толкание, бросание, свободные движения в пространстве. Однако его способность к длительной продуктивной работе еще очень ограничена. Он быстро устает от движений, сложнокоординационных действий. Поэтому сложные и точные движения выполняются еще медленно и с большим напряжением, до тех пор, пока не появится навык.

4. Высокая интенсивность обменных процессов, неэкономичность мышечных усилий, повышенный расход энергии могут приводить к быстрому утомлению. Используемые физические нагрузки должны быть небольшого объема и носить «дробный» характер с частыми паузами для отдыха.

5. Регуляторные механизмы сердечно – сосудистой и дыхательной систем еще не совершенны. Частота пульса в покое высокая (85-90 уд.в мин.) и возрастает даже при умеренной нагрузке. Дети могут переносить значительные нагрузки, но лучше приспосабливаются к занятиям умеренной интенсивности.

6. Основные двигательные качества развиваются неравномерно и зависят от состояния функциональных систем организма ребенка и его дыхательного опыта. Рекомендуется, прежде всего, повышать общую дееспособность занимающихся с помощью разнообразных средств. Приоритетными для целенаправленного воспитания в этом возрасте являются качества: гибкость, ловкость, общая выносливость Таблица 2.

Таблица 2

Примерные чувствительные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет			
	9	10	11	12
Длина тела				*
Мышечная масса				*
Быстрота	*	*	*	
Скоростно-силовые качества		*	*	*
Сила				*
Выносливость	*	*		
Анаэробные возможности	*	*	*	
Гибкость	*	*		

Координационные способности	*	*	*	*
Равновесие				*

7. Внимание у детей 8-9 лет удерживается с трудом. Продолжительность активного внимания у детей данного возраста составляет до 20 минут. В этом возрасте целесообразно использовать целостный метод обучения, изучать простые упражнения, пользоваться краткими и точными объяснениями.

8. Эмоциональные проявления у детей 8-9 лет несовершенны, волевые и нравственные качества носят ограниченный характер. Поэтому необходимо неустанно работать над развитием этих качеств, помня, что похвала и методы поощрения в этом возрасте гораздо действеннее методов наказания.

9. В возрасте 7 лет у детей только начинает вырабатываться защитный механизм от стресса. Это обуславливает недопустимость использования со стороны тренера неадекватных воздействий (резких и громких команд, окриков, физических воздействий и т.п.)

Основные понятия и методика физической подготовки

Под физическими качествами понимают определенные социально обусловленные совокупности биологических и психологических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность. К физическим (двигательным) качествам относят силу, выносливость, гибкость, быстроту, ловкость. Применительно к динамике физических качеств употребляют термины «развитие» и «воспитание». Термин «развитие» характеризует естественный ход изменений качества, а «воспитание» предусматривает активное и направленное воздействие на рост его показателей.

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Режимы проявления: преодолевающий, уступающий и статический. В качестве базовых средств воспитания используются:

- упражнения, выполнения которых отягощено массой собственного тела;
- упражнения с внешним отягощением;
- упражнения на различных тренажерных устройствах;
- статические упражнения на удержание заданной позы.

К дополнительным средствам относятся:

- упражнения в особых условиях внешней среды (бег и прыжки по песку , в гору и т.п.)
- упражнения с сопротивлением упругих предметов (эспандеров, резины и т.п.)
- упражнения с противодействием партнера.

При выполнении силовых упражнений величину нагрузки дозируют или массой поднятого груза, или числом повторений в одном подходе.

Основным методом воспитания силовых способностей служит метод динамических и непредельных усилий. Воспитание силовых способностей следует предусматривать в основной части занятия и сочетать со стретчингом и упражнениями на гибкость.

Под скоростными способностями понимаются возможности человека, обеспечивающие выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают следующие элементарные формы проявления скоростных способностей:

- быстрота реакции;
- быстрота одиночного движения;
- частота (темп) движений.

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

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

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

3. упражнения сопряженного воздействия:

А - на скоростные и другие способности (силовые, координационные, выносливость);

Б - на скоростные способности и совершенствование двигательных действий.

Основными методами воспитания скоростных способностей служат:

1. методы строго регламентированного упражнения;

2. соревновательный метод;

3. игровой метод.

Методы строго регламентированного упражнения включают:

а) методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движений;

б) методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.

Выносливость – это способность противостоять утомлению в процессе какой либо, в данном случае мышечной деятельности. Выносливость в мышечной работе характеризует степень работоспособности и сопротивляемости организма развитию утомления. Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера, интенсивности и эффективности.

Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость - это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. По-другому ее еще называют аэробной выносливостью. Факторами, ее обеспечивающими служат возможности аэробной системы энергообеспечения, функциональная и биомеханическая экономизация.

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

Средствами воспитания 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. Основное средство для детей 7-9 лет – любая двигательная активность продолжительностью 10-15 минут. В случае использования ходьбы и бега на преодоление 1 км дистанции отводится 5-7 минут.

Ловкость – это способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность согласно требованиям изменяющейся обстановки. Выделяют следующие составляющие, характеризующие уровень координационных способностей детей:

- согласованность движений и их рациональная последовательность при выполнении двигательного задания;

- точность соответствия пространственных, временных и силовых характеристик движений решаемой двигательной задаче;

- время освоения нового движения или исправления уже освоенного.

Косвенной характеристикой ловкости может служить способность к расслаблению мышц и сохранению равновесия.

Важной предпосылкой ловкости служит имеющийся двигательный запас. Каждое изучаемое движение опирается на уже освоенные координационные сочетания. В возрасте 5-12 лет приобретается до 90 % общего объема двигательных навыков.

Ловкость – качество комплексное, поэтому при его воспитании может использоваться широкий круг разнообразных упражнений. Главное требование к ним – наличие элементов новизны. К основным методическим приемам воспитания координационных способностей относятся:

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

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

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

- ограничение пространства выполнения двигательного задания;

- использование инвентаря и покрытие площадки различного качества;

-зеркальное выполнение упражнений;
 -ограничение и подвижность площади опоры при выполнении двигательных заданий;
 -вращение в различных плоскостях головы, конечностей, туловища – кувырки, перевороты, пируэты или комбинированные упражнения, сочетающие перечисленные.

Воспитание ловкости лучше проводить в начале основной части тренировочного занятия. Интервалы отдыха между повторениями должны быть достаточными для относительно полного восстановления.

Под физическим качеством гибкость понимается как способность выполнять движения с большой амплитудой. Данное физическое качество оценивается по суммарной подвижности в составах тела. Выделяют активную и пассивную гибкость, которые в зависимости от возраста имеют определенные особенности развития. Активная гибкость определяется максимальной амплитудой в суставе при выполнении какого-либо движения без внешнего воздействия. Пассивная гибкость определяется по наибольшей амплитуде, которая может быть достигнута за счет внешней силы.

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

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

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

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

1. Продолжительность одного повторения (удержания позы) для детей 10-20 сек.
2. Количество повторений одного упражнения от 2 до 6 раз.
3. Оптимальное количество упражнений в одном комплексе от 4 до 10.
4. Суммарная длительность всей нагрузки от 10 до 20 мин.
5. Характер отдыха - полное расслабление, бег трусцой, ходьба и другие формы активного отдыха.

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

Воспитание гибкости предполагает использование рациональной пропорции упражнений на растягивание и их оптимальную дозировку. Для достижения заметных сдвигов в развитии гибкости за 3-4 месяца рекомендуется соотношение упражнений: 40% - активные; 40% - пассивные и 20% - статические. Чем меньше возраст занимающихся, тем больше в общем объеме должны быть представлены активные упражнения за счет уменьшения статических. Специалистами разработана рациональная дозировка упражнений на гибкость для различных суставов (таблица 3).

Таблица 3

Дозировка упражнений на развитие и поддержание подвижности в суставах у детей 8-9 лет (кол-во повторений)

Сустав	Режим	
	Развивающий	Поддерживающий
Позвоночник	20 - 30	10 - 15
Тазобедренный	15 - 25	10 - 15

Плечевой	15 - 25	10 -15
Лучезапястный	15 -25	10 -15
Коленный	10 -15	10 -15
Голеностопный	10 -15	10 -15

Упражнения на гибкость следует включать в подготовительную и заключительную часть занятий. Нагрузка регулируется темпом, амплитудой движений, количеством упражнений и числом повторений. Темп при активных упражнениях – рекомендуется 1 упражнение в 1 сек; при пассивных – одно упражнение в 1-2 сек; «выдержка» в статических положениях – 4-6 сек.

В отдельном занятии рекомендуется следующая последовательность упражнений на гибкость: суставы верхних конечностей, туловище, суставы нижних конечностей. Три занятия в неделю на гибкость вполне достаточно для ее воспитания на начальном этапе работы и для поддержания уже достигнутого уровня. Двухмесячный перерыв в занятиях ухудшает подвижность в суставах на 10-12%.

В качестве основных средств воспитания скоростно-силовых способностей у детей на данном этапе их подготовки служат всевозможные прыжковые упражнения и упражнения с передачами двумя руками утяжеленных мячей (до 1 кг) и метания одной рукой мячей массой до 300 грамм.

Воспитание скоростной выносливости предполагает повторные (2-5 раз) пробежки коротких дистанций (от 6 до 30 метров) через временной интервал 10-30 с. При этом следует помнить, что организм детей 8-9 лет весьма чувствителен к недостатку кислорода. Органы кардиореспираторной системы развиты у них слабо, вследствие чего работа гликолитической направленности может отрицательно сказаться на функциях нервной системы и привести к снижению физической работоспособности. Поэтому объем таких заданий должен быть невелик, со значительными паузами восстановления.

Основные понятия и методика технической подготовки.

Понятие «техника» употребляется в гандболе в нескольких значениях. Прежде всего, техника игры – это совокупность приемов и способов их выполнения, используемых в процессе соревновательной деятельности. Во-первых, техника выполнения приема – наиболее рациональная структура движений, направленная на решение конкретной игровой задачи, например: преодолеть расстояние, передать мяч партнеру, заблокировать мяч, летящий в ворота и т.д. Под термином «технический прием» подразумевается система движений, направленная на решение однотипных игровых задач. Участие в игре гандбол предполагает владение широким комплексом технических приемов. В число основных технических приемов игры гандбол входят: стойки, перемещения, ловля, передачи, владения, выбивания, броски мяча и блокирования.

Разнообразие игровых условий, в которых применяется тот или иной прием, обуславливает наличие различных способов выполнения практически всех технических приемов.

Обучение технике игры начинается с изучения оптимальной позы игрока. После создания представления о стойке гандболиста посредством демонстрации занимающимся предлагается самостоятельно принять данную позу и удерживать ее определенное время, в течение которого отмечаются и устраняются имеющиеся ошибки. В следующих упражнениях стойка принимается по определенному сигналу на месте и при остановках после перемещения. Ее следует использовать в качестве исходного положения в различных эстафетах и подвижных играх.

Перемещением гандболиста обучают в последовательности: ходьба, бег, прыжки. При этом каждый их вариант изучается в отдельности и в различных сочетаниях. На начальном этапе все перемещения выполняются в медленном темпе, что облегчает формирование верных двигательных ощущений у занимающихся.

Ходьба изучается в последовательности: обычная, с изменением направления, приставными шагами, скрестным шагом, спиной вперед. 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 для правильной постановки ног.

Порядок обучения вариантам бега следующий: обычный, с изменением скорости, с изменением направления, скрестным шагом, спиной вперед. Процесс овладения техникой бега основывается на построениях имеющихся у занимающихся естественных навыков.

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-вперед и правильную постановку толчковой ноги.

При обучении и совершенствовании в технике перемещений целесообразно использовать как можно большее число разнообразных упражнений. В качестве примера можно привести следующее:

1. Перемещения заданным способом в различных построениях.
2. Ускорения из различных исходных положений на заданные расстояния.
3. Прыжки через скакалку.
4. Перемещения заданным способом с изменением скорости по определенному сигналу.
5. Челночный бег на различные расстояния.
6. Перемещения заданным способом с изменением направления по сигналу или с огибанием препятствий (стоек).
7. Перемещение с изменением способа по определенному сигналу или ориентиру.
8. Прыжки через препятствие, высотой 20 см различными способами.
9. Прыжки с доставанием предмета, ориентира.
10. Специальные подвижные игры («Невод», «Вызов номеров», «Пятнашки» и т.п.) и эстафеты.

Обучение ловле мяча следует начинать с выполнения упражнений, направленных на воспитание «чувства мяча». Ведущая цель таких практических заданий заключается в привыкании занимающихся к форме, весу, упругим качествам мяча. Это прежде всего следующие упражнения:

1. Взятие и удержание мяча двумя руками, стоя на месте и при перемещениях различными способами.
2. Вырывание мяча у партнера при удержании его двумя руками.
3. Различные варианты перекалывания и жонглирования мячом на месте и в движении.

Непосредственно изучать ловлю целесообразно одновременно с овладением техникой основных передач. Они изучаются в очередности: двумя руками от груди и сверху, одной рукой сверху. Сначала на месте, а затем в сочетании с различными способами перемещения.

В процессе обучения ловле и передачи мяча важное место отводится подводящим упражнениям и использованию специальных тренажерных устройств, таких как «Наклонный батут», «Ребристая стенка», «Натянутая резина» и т.д. При выполнении специальных упражнений используются различные построения: в шеренге, встречные колонны, круг, треугольник, квадрат и т.д.

Ведение мяча сначала изучается 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:

1. 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.
2. Ведение мяча при одновременном перемещении шагом, бегом, прыжками, в том числе с изменением направления и скорости движения.
3. Ударами кистью руки по лежащему на площадке мячу поднять его и выполнять ведение.
4. Одновременное ведение двух мячей на месте и при перемещении различными способами.
5. Ведение мяча с одновременным выполнением определенных действий другой рукой или ногами (например: с подбрасыванием рукой или ведения ногами второго мяча, перетягиванием или отталкиванием партнера и т.п.).
6. Подбрасывание мяча вверх и вверх вперед на различное расстояние, быстрое перемещение к месту его отскока и выполнение ведения сразу после первого удара мяча о поверхность площадки.
7. Специальные подвижные игры («Пятнашки с ведением», «Сохрани мяч», «Вызов номеров с ведением» и т.п. и эстафеты.

Техника броска мяча сверху изучается на месте, затем после разбега, в движении шагом и бегом, а в заключение – в прыжке. На первых этапах обучения 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 расстояния, с которого выполняются броски, наоборот – увеличивается. Изменяются так же позиции бросающих относительно ворот от центра к флангам.

Значительная роль при обучении броскам мяча в ворота отводится подводящим упражнениям. К их числу, прежде всего, относятся следующие практические задания:

1. Броски мяча двумя руками сверху на дальность, точность и высоту отскока после удара о поверхность площадки.
2. Имитационные движения броска с амортизационной резиной, один конец которой удерживается в руке, а другой закрепляется сверху-сзади или внизу-вперед.
3. Метание теннисного мяча, гимнастической палки сверху на дальность и в цель.
4. Броски и передачи мяча одной и двумя руками через препятствие.
5. Игра в кегли.
6. Броски мяча по определенной, обозначенной «окнами» траектории.
7. Броски и передачи мяча из различных исходных положений: лежа, сидя, стоя на коленях и т.п.
8. Подбрасывание мяча, лежащего на площадке, одной рукой вверх.

После овладения обучающимися основ техники бросков мяча в ворота, они изучаются в сочетаниях с различными способами и вариантами перемещения, а также в ходе выполнения комплексных и игровых упражнений, включающих уже освоенные приемы.

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

1. Выбивание мяча у партнера, выполняющего одноударное или многоударное ведение стоя на месте, с различного, постоянно увеличивающегося расстояния.
2. Выбивание мяча у прямолинейно движущегося с ведением партнера с различных позиций (спереди, сбоку, сзади).
3. Выбивание мяча на ограниченной части площадки у партнера.
4. Специальные подвижные игры («Сохрани и выбей мяч», «Отними мяч» и т.п.)

При изучении техники блокирования мяча двумя руками используются следующие практические задания:

1. Имитация блокирования мяча, летящих по различным траекториям, на месте, в движении и в прыжке.
2. Блокирование мячей, брошенных в обусловленную зону с расстояния 5-6 метров с постепенным сокращением расстояния и увеличением силы броска.
3. Противодействие броскам, выполненным нападающими с различных позиций.
4. Специальные подвижные игры («Защита укреплений», «Мяч в зону», «Пятнашки с защитником» и т.п.) и эстафеты.

Процесс обучения способам отражения мяча гандбольным вратарем 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 полета брошенного в ворота мяча. Эти вопросы решаются посредством широкого использования разнообразных подготовительных и подводящих упражнений и четкого соблюдения оптимальной последовательности в обучении и совершенствовании.

Основные понятия и методика тактической подготовки.

Под тактикой понимается система знаний о закономерностях ведения спортивной борьбы в масштабе конкретного матча. Она находит свое практическое воплощение в целесообразных игровых действиях спортсменов и носит ситуационно-обусловленный характер. Тактическое мастерство проявляется через рациональные для конкретных обстоятельств действия спортсменов. По степени сложности тактика подразделяется на индивидуальную, групповую и командную. По

направленности – на тактику нападения и защиты. По принадлежности – на тактику защитника и вратаря.

Обучению тактике гандбола должно предшествовать общее ознакомление с игрой: ее основными правилами, стоящими перед играющими задачами, ведущими игровыми приемами. Одновременно с овладением техникой их выполнения изучается индивидуальная тактика – сначала нападающего, затем защитника и вратаря.

Прежде всего, обучают выбору места для получения мяча и целесообразным способам передачи его партнеру. При этом используется широкий круг различных строго регламентированных и игровых упражнений с выходом для получения мяча.

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

1. Сохранение заданного расстояния и позиции перед перемещающимся нападающим.
2. Быстрое перемещение из обусловленной позиции и перехват мяча, летящего к опекаемому нападающему.
3. Быстрое перемещение из обусловленной позиции и перехват мяча, летящего к опекаемому нападающему.
4. Противодействие получению мяча нападающим в определенной зоне.

Тактика выбора позиции в воротах гандбольным вратарем изучается после овладения техникой перемещения. Для создания у голкипера навыка выбора оптимального месторасположения и позы на начальных этапах обучения применяются упражнения с передачами мяча в заданных направлениях между нападающими, располагающимися в определенных построениях.

Изучение групповой тактики в нападении предполагает владение техникой перемещения и передач мяча. Сначала обучают взаимодействиям двух игроков при численном перевесе (2х1), затем при равном числе соперников. В процессе обучения атакующим взаимодействиям широко используются практические задания комбинации «стенка».

При обучении групповой тактике защитников сначала изучаются согласованные действия 2, а затем 3 игроков в таких взаимодействиях как разбор и подстраховка. При этом, все оборонительные взаимодействия вначале выполняются в медленном темпе, а действия нападающих носят демонстративно-вспомогательных характер. Постепенно темп выполнения упражнений возрастает.

Обучение командной тактике на спортивно-оздоровительном этапе сводится к ознакомлению занимающихся с базовыми вариантами расстановки игроков на площадке. Ведущими средствами обучения командной тактике служат теоретические занятия на макете площадки, регламентированные упражнения, выполняемые в соответствии со схемами взаимодействий, специальные игровые задания, учебные матчи.

Методика игровой подготовки.

Выбор игры обуславливается поставленными задачами, возрастными особенностями детей, их количеством и уровнем подготовленности, условиями проведения. Предварительное разъяснение относительно содержания игровой деятельности должно содержать: название игры, роль играющих и места их расположения, цель и ход игры, а также основные правила. Каждая игра требует объективного и беспристрастного судейства. Дозировка нагрузки во время игры осуществляется использованием кратковременных перерывов, увеличением или уменьшением размеров площадки, числа играющих, преодолеваемых дистанций, количества используемого инвентаря.

На спортивно-оздоровительном этапе для детей 8-9 лет используются игры, основанные на интересном сюжете с распределением ролей. Они характеризуются простыми правилами и содержат пробежки, увертывания, прыжки, подражательные движения, метания и другие простые

движения. Значительное место на данном этапе следует отвести и играм-эстафетам. В качестве примера можно привести игры:

- «Космонавты». Играющие, взявшись за руки, образуют круг. С внешней стороны на площадке стойками обозначаются «ракеты». Играющие движутся по кругу со словами: «Ждут нас быстрые ракеты для прогулки по планетам, на какую захотим, на такую полетим. Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!». После этих слов все бегут к ракетам и образуют вокруг них малые круги = экипажи космонавтов. Количественный состав экипажа (2-4 участника) предварительно сообщается. Оставшиеся без места получают штрафные очки. Затем игра возобновляется с обязательным участием опоздавших.

- «Два мороза». На противоположных сторонах площадки параллельными линиями отмечаются «дом» и «школа». Участники располагаются за линией «дома», а два водящих (морозы) становятся в середине площадки. Они обращаются к играющим со словами: «Мы два брата молодые. Два мороза удалые. Я мороз – красный нос. Я мороз- синий нос. Кто из вас решится в путь дороженьку пуститься?». Третью и четвертую фразы водящие произносят по очереди. Дети отвечают: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз». После этих слов они начинают перебежку в «школу», находящуюся на противоположной стороне площадки. «Морозы» стараются как можно больше запятнать перебегающих. Запятнанные остаются на том месте, где их запятнали. При возвращении из «школы» «домой», по тому же сценарию, играющие могут выручить своих товарищей, коснувшись их. Игра продолжается с новыми водящими.

- «Передача мячей в колоннах». Мяч передается через голову назад. Затем последний игрок в колонне, получив мяч, бежит с ним на место направляющего.

- «Салки в парах». Игроки в парах держатся за руки. Одна пара - водящая. Ее задача засалить как можно больше играющих пар.

- «Волк во рву». Игра проводится на площадке, посередине которой двумя параллельными линиями отмечается «ров», шириной 50-70 см. 1-2 водящих («волка») располагаются во рву. Остальные игроки «козы» размещаются на одной из сторон за линией «дома». По сигналу они бегут на противоположную сторону («пастбище»), перепрыгивая через ров. «Волки», не покидая «ров» стараются осалить как можно больше «коз». Подсчитывается количество осаленных игроков, и игра продолжается в обратном направлении. Смена «волков» через каждые 2-4 пробежки. Отмечаются лучшие «волки» и «козы».

- «Мяч сопернику». Две команды играют на волейбольной площадке. У каждой по 2(3) мяча. По сигналу надо перебросить мячи на сторону соперника. Очко присуждается команде, на чьей стороне не будет ни одного мяча. Побеждает команда набравшая большее количество очков.

- «Борьба за мяч». Две команды играют на волейбольной площадке. У одной из них мяч. Задача ее игроков - выполнить заданное число передач мяча. Задача другой команды - перехватить мяч. После потери мяча или по истечении времени команды меняются ролями.

Содержание учебно – тренировочных занятий.

План занятий.

Задачи: 1. Изучение техники ловли двумя руками мячей, летящих навстречу.

2. Воспитание координационных способностей.

Часть занятия	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводно-подготовительная (10-14 мин.)	1. Ходьба и бег различными способами (обычными, приставными и скрестными шагами, спиной вперед, с изменением направления) 2. Подвижная игра	~ 5 мин.	В колонну по одному. Премещение каждым способом не менее 60 метров Каждая пара водит по

	«Салки в парах»	~7 мин.	1 мин. Салить одну пару 2 раза подряд нельзя.
Основная (70-75 мин)	3.Жонглирование мячом на месте. 4.Передача и ловля мяча двумя руками у стены(передачи от груди и из за головы) 5.Встречные передачи в колоннах со сменой мест(передачи двумя руками от груди и из за головы с отскоком от площадки. 6.П/и «Борьба за мяч»	~ 15 мин ~20 мин ~20 мин ~20 мин	Расстоян.(S) До стены 2 -3 м Со сменой мест.В колоннах по 3-4 чел. S 3-4 м а- со сменой мест в колонне б- с премещением в др. колонну Одно очко за 7 передач двумя руками от груди или из за головы
Заключительная (7-10мин)	7.Бег, ходьба 8.Игра «Запрещенное движение»	~5 мин ~4 мин	В колонну по одному Допустившие ошибку-шаг вперед

План занятия.

Задачи: 1.Изучение техники многоударного ведения мяча.

2. Воспитание скоростных способностей.

Часть знятия	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводно-подготовительная (10-14 мин)	1,Общеразвивающие упражнения в движении 2.Стретчинг.	~5мин ~7мин	В колонну по одному Каждое упражнение выполняется не менее 50 метров В кругу.Каждое упр. Выполняется не менее 20 сек
Основная (70-75 мин)	3.Стартовые ускорения из различных исходных	~15 мин	В парах.Дистанция(S)-10 метров.По 5 повторений после полного

	положений 4.Бег на месте с тах частотой движений 5.Многоударное ведение мяча: -стоя на месте; -перемещаясь шагом и бегом различными способами. 6.Эстафета с ведением мяча.	~10мин ~30мин ~15мин	восстановления Все одновременно 6-8 повт по 10 сек Ведение правой,левой рукой и поочередно.Все задания с изменением высоты отскока мяча. 3х3 повторения.5-7 чел.в команде.Дистанция 10-15 м S между стойками ~3 метра
Заключительная (7-10 мин)	7.Бег,хлдьба 8.Игра «Карлики и великаны»	~5 мин ~4 мин	В колонну по одному Допустившие ошибку – шаг вперед

План занятия

Задачи:1. Изучение техники броска мяча сверху.

2. Воспитание скоростно-силовых способностей (прыгучести).

Часть занятия	№ и содержание занятия	Дозировка	Организационно методические указания
Вводно-подготовительная (10-12 мин)	1.Общеразвивающие упражнения в движении с мячом.	~ 5 мин.	В колонну по одному.Каждое упражнение выполняется не менее 50 метров.
	2.Стретчинг.	~7 мин.	В кругу.Каждое упражнение выполняется не менее 20 сек.
Основная (70-75 мин)	3.Передача мяча в парах: -на месте; - в движении.	~ 15 мин	Двумя и одной рукой сверху S – 4-6 метров
	4.Броски мяча сверху на дальность с места и	~ 15 мин.	В две шеренги напротив друг друга

	с разбега.		на расстоянии 30 м Выполнение одновременно одной шеренгой..При замахе мяч выше головы.Каждый по 10- 12 бросков.
	5.Броски мяча в ворота с различных секторов площадки.	~ 15 мин	В колоннах,поточно.Мяч должен попадать в ворота без отскока.Дистанция 6-8 м.Каждый должен выполнить по 10 бросков из каждого из 3 секторов.
	6.П/игра «Мяч сопернику»	~15 мин	Перебрасывать мяч одной рукой.Попадание мячом на площадку соперника обязательно.
	7.Прыжки через веревку - на двух; - на одной	~ 15мин	Высота 15 см.Вперед,назад,в стороны.3 серии каждым способом по 4-6 прыжков
Заключительная (7 мин)	8.Стретчинг	~ 7 мин	В кругу.Каждое упражнение выполняется не менее 20 сек.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА

К занятиям гандболом допускаются занимающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Начало и окончание тренировок определяется расписанием занятий, утвержденным директором школы.

Опасные факторы при проведении занятий гандболом:

- травмы при падении;
- травмы при нахождении в зоне бросков;
- выполнение упражнений без разминки;
- катящиеся неконтролируемые мячи на площадке;
- вис на воротах.

4.1. Инструкция по технике безопасности при проведении тренировокных занятий по гандболу.

4.1.1. Во время занятий необходимо быть внимательным, не отвлекаться, слушать и выполнять указания педагога

4.1.2. Перед занятиями необходимо снять с себя предметы, представляющие опасность во время занятий (цепочки, кольца, часы и т.п.). Убрать из карманов колющие и другие посторонние предметы.

4.1.3. Занимающимся запрещается:

- находиться в спортивном зале без педагога;
- тренироваться не в спортивной обуви или босиком;
- пользоваться сотовыми телефонами;
- делать подножки, держать соперника со спины, толкать соперника в спину;
- бегать и разбрасывать мячи по площадке.

4.1.4. Опасные факторы при проведении занятий гандболом:

- травмы при падении;
- травмы при нахождении в зоне бросков;
- выполнение упражнений без разминки;
- катящиеся не контролируемые мячи на площадке;
- вис на воротах.

4.1.5. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастном случае, получении травмы, пострадавший или очевидец случившегося обязан:
- немедленно сообщить об этом педагогу или любому находящемуся в зале преподавателю для принятия неотложных мер по оказанию первой доврачебной помощи;
- в случае плохого самочувствия (головокружения, сильной боли и т.п.) необходимо сразу обратиться к педагогу.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

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

На данном этапе подготовки юных спортсменов контролю подлежат: степень усвоения учебного материала:

- уровень развития базовых физических качеств и его динамика.

Двигательные задания, рекомендуемые для контроля физической и специальной подготовленности юных гандболистов на спортивно-оздоровительном этапе их подготовки, представлены в таблицах 4 и 5.

Таблица 4

Рекомендуемые двигательные задания для контроля физической подготовленности

Физическое качество	Задание	Критерий	Особенности выполнения
Быстрота	Бег 30 метров	Сумма времени 2-х попыток	
	Метание теннисного мяча на дальность	Расстояние	В коридоре шириной 3м
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Количество раз	Сгибание рук до касания грудью валика диаметром 5 см
Скоростно-силовые	Прыжок в длину	Расстояние	С места, толчком двух ног
	Бросок н/мяча (1кг) двумя из-за головы	Расстояние	Сидя на полу
Общая выносливость	Бег 600 м	Время выполнения	По периметру г/б площадки
Специальная	Челночный бег 50 м	Время выполнения	От лицевой:

ВЫНОСЛИВОСТЬ			-до 6 и обратно; -до 9 и обратно; -до центральной линии
--------------	--	--	---

Таблица 5

Рекомендуемые двигательные задания для контроля специальной подготовленности

Компонент мастерства	Задание	Критерий	Особенности выполнения
Ведение	Ведение мяча по прямой 40 м	Время выполнения	От лицевой до центра и обратно; 4 стойки
	Ведение мяча по прямой 30 м	Время выполнения	через каждые 5 метров
Передача мяча	Выполнение 20 передач в паре	Время выполнения	Дистанция между передающими не менее 3 метров
	Выполнение 20 бросков мяча в стену с последующей их ловлей	Время выполнения	Расстояние до стены не менее 3 м, без отскоков мяча от пола
	Броски мяча в стену с последующей их ловлей в течение 20 с	Количество выполненных полных циклов	Расстояние до стены не менее 3 м, без отскоков мяча от пола
Броски мяча	Последовательное выполнение 5 бросков мяча в ворота с линии свободных бросков	Время выполнения	Мячи равномерно по всей линии. При бросках на линию не наступать. Засчитываются попадания по воздуху.

Нормативы физической и специальной подготовленности

Объективная оценка уровня подготовленности предполагает сопоставление демонстрируемых юными спортсменами результатов выполнения тестовых двигательных заданий с нормативным значением.

Таблица 6

Требования к физической подготовленности учащихся

Двигательные задания	Девочки		Мальчики	
	8-9 лет	9-10 лет	8-9 лет	9-10 лет
Бег 30 метров, с	6,0	5.8	5.8	5.6

Метание теннисного мяча на дальность, м	18	20	25	30
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа («отжимание»), кол-во раз	5	12	9	16
Прыжок в длину, см	150	160	160	170
Бросок н/мяча (1 кг) двумя из-за головы, см	170	210	200	250
6 минутный бег, метры	650	900	900	1300
Челночный бег 50 м, с	21,5	19,0	19,0	
Наклон вперед из положения стоя	Достать пола min пальцами max ладонями	Достать пола min пальцами max ладонями	Достать пола min пальцами max ладонями	Достать пола min пальцами max ладонями
Выкруты прямых рук с гимнастической палкой вперед-назад (расстояние между рук)	Min выполнен ие max 60 см	Min выполнен ие max 60 см	Min выполнени е max 60 см	Min выполне ние max 60 см

Таблица 7

Требования к специальной подготовленности учащихся

Двигательные задания	Девочки		Мальчики	
	8-9 лет	9-10 лет	8-9 лет	9-10 лет
Ведение мяча 30 м, с	7	6,7	7	6,7
Передача мяча (в паре), с	Выполнение	27,5	Выполнение	25,0
Броски мяча, с	Выполнение	25	Выполнение	23,5

ВРАЧЕБНО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Современный уровень спортивных достижений предъявляет исключительно высокие требования к организму занимающихся. Общепринято, что рациональная физическая тренировка, типичная для общей физической подготовки и гандбола, позволяет быстро и эффективно достичь многих признаков здоровья. Эффект занятий значительно повышается, если они сочетаются с правильным питанием, режимом дня и врачебно-педагогическим контролем.

Врачебный контроль является обязательным в спортивно-оздоровительных группах. К занятиям по гандболу допускаются дети, не имеющие серьезных отклонений в состоянии здоровья. Рекомендуется также проведение этапных медицинских обследований.

Занятия планируются таким образом, чтобы не навредить детям чрезмерными нагрузками. С этой целью на первых занятиях проводится тестирование юных спортсменов по критерию определение уровня работоспособности.

Оценка работоспособности спортсменов определяется с помощью функциональной пробы Руфье-Диксона.

Для этого испытуемый находится в течении 5 минут в положении сидя, затем определяется число ударов пульса за 15 сек.(P1) .

После выполнения 30 приседаний за 45 сек, у спортсмена в положении сидя подсчитывают пульс за первые 15 сек (P2) , затем через 1 минуту восстановления за 15 сек (P3):

Коэффициент работоспособности вычисляется по формуле: $P = (4(P1 + P2 + P3) - 200) : 10$

Данные сравниваются с таблицей Руфье - Диксона .(Табл.8).

Таблица8

Оценка результата	ИНДЕКС РУФЬЕ				
	15-18 лет	13-14 лет	11-12 лет	9-10 лет	7-8 лет
Неудовлетворительно	15 и более	16,5 и более	18 и более	19,5 и более	21 и более
Слабо	11-15	12,5-16,5	14-18	15,5-19,5	17-21
Удовлетворительно	6-10	7,5-11,4	9-13	10,5-14,5	12-16
Хорошо	0,5-5	2-6,5	3,5-8	5-9,5	6,5-11
Отлично	до 0,5	до 1,5	до 3	до 4,5	до 6

Результаты оцениваются по величине индекса от 0 до 15.

Меньше 3 – хорошая работоспособность;

3 – 6 - средняя;

7 – 9 - удовлетворительная;

10 – 14 – плохая (средняя сердечная недостаточность);

15 и выше (сильная сердечная недостаточность).

Уровень допустимых физических нагрузок определяется с помощью дозирования нагрузки по частоте сердечных сокращений. Задавая физическую нагрузку по пульсу, можно дозировать величину физиологических сдвигов, к которым должна привести тренировка. Это более эффективно, чем дозирование физической нагрузки по объему и интенсивности выполняемых упражнений. Одна и та же нагрузка для одного спортсмена может оказаться недостаточной, а у другого вызовет перенапряжение. По данным физиологов, наиболее эффективны занятия с оздоровительной направленностью при нагрузке, которая повышает пульс от 100 до 170-180 уд/мин, в зависимости от возраста и состояния здоровья человека. Колебания частоты сердечных сокращений (ЧСС) очень индивидуальны, однако можно считать, что ЧСС 120-130 уд/мин является зоной тренировки для новичков. Занятия физическими упражнениями при ЧСС 130-140 уд/мин обеспечивает развитие общей выносливости у начинающих и ее поддержание в более подготовленных. Максимальный тренировочный эффект для развития аэробных (кислородных) возможностей и общей выносливости наблюдается во время занятий при ЧСС от 144 -156 уд/мин.

Итак, для каждого спортсмена определяется оптимальный индивидуальный тренировочный пульс (ИТП) по формуле: $ИТП = (220 - \text{возраст в годах} - \text{ЧСС в покое за 1 мин}) \times 0,6 + \text{ЧСС в покое за 1 мин}$.

Для определения максимально возможной нагрузки на сердце к величине тренировочного пульса прибавляется 12, а для определения минимальной тренировочной нагрузки на сердце от величины тренировочного пульса вычитается 12.

