

Государственное бюджетное учреждение Астраханской области

«Спортивная школа олимпийского резерва им. В.А. Гладченко»

**Программа**

спортивно-оздоровительной подготовки

**«Развитие двигательных качеств у детей 5-8 лет с элементами гандбола»**

(для групп раннего физического развития)

Астрахань, 2017

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящая программа разработана для групп спортивно-оздоровительной подготовки и предусматривает формирование и развитие у детей двигательных качеств с элементами гандбола.

Программа рассчитана на 4 года комплексной подготовки и воспитания и предусмотрена для детей, как имеющих, так и не имеющих специальных спортивных навыков, проявляющих интерес к занятиям физической культурой и спортом, имеющих медицинский допуск. Срок реализации программы может сокращаться в зависимости от возраста поступления ребенка в спортивную школу и качества освоения программы (выполнение нормативов и требований).

В основу программы положены нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность спортивных школ, основополагающие принципы физического воспитания и спортивной подготовки подрастающего поколения, результаты современных научных исследований и передовой опыт спортивной практики. Программный материал составлен в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта гандбол (утв. Приказом Минспорта России от 30.08.2013 № 679), нормативными правовыми актами и методическим материалами Минспорта России и министерства физической культуры и спорта Астраханской области.

Программа предназначена для тренеров ГБУ АО «СШОР им. В.А. Гладченко» и является основным руководящим документом по проведению занятий в группах спортивно-оздоровительной подготовки детей в возрасте от 5 до 8 лет с элементами гандбола.

**Цель Программы**: подготовка резерва для комплектования групп спортивной подготовки.

**Новизна Программы**: впервые в учреждении разработана программа для групп спортивно-оздоровительной подготовки, рассчитанная на детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста, которые в процессе реализации программы приобретут общефизические навыки, необходимые в дальнейшем для плодотворных занятий гандболом: мышечную силу, скорость, вестибулярную устойчивость, выносливость, гибкость, координацию.

**Условия приёма:**

- наличие письменного заявления одного из родителей (законного представителя) ребёнка;

- наличие медицинского заключения врача-педиатра об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний для прохождения спортивно-оздоровительной подготовки с элементами гандбола, выданного не более чем за три месяца до даты подачи заявления;

- полис добровольного медицинского страхования.

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

Гандбол – это спортивная игра, которая проводится мячом на специально оборудованной площадке между двумя командами. Размер игрового поля площадки 40х20 метров с воротами размером 3x2 метра. Основу игры составляют естественные движения – ходьба, бег, прыжки, метания, которые выполняются различными способами и во всевозможных сочетаниях. Сущность гандбола заключается в стремлении игроков встречающихся команд завладеть мячом и забросить его в ворота, защищаемые соперником. Все действия с мячом выполняются руками. Игра проводится в рамках правил, разрешающих противоборство, но пресекающих грубость и неспортивное поведение. Побеждает команда, сумевшая забросить большее число мячей в ворота соперника. Достижение успеха обеспечивается подготовленностью спортсменов команды и согласованностью их действий.

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

По своему физиологическому воздействию на организм человека гандбол является одним из наиболее динамичных, гармоничных и разносторонних видов спорта, доступных всем возрастным категориям населения.

Современный гандбол – игра динамичная и атлетическая, предъявляющая высокие требования к двигательным и функциональным возможностям спортсменов. Участвуя в игре, гандболист выполняет значительную нагрузку динамической силовой работы переменной мощности. Чередование активных и пассивных фаз в его игровой деятельности следует через каждые 3-20 секунд. За матч полевой игрок посредством различных способов перемещения преодолевает расстояние до 6000-8000 метров, совершает около 30 прыжков, вступает в активное единоборство с игроками соперника не менее 40 раз.

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

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

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

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

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

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

- основу оборонительной деятельности крайних защитников составляют противодействия попыткам получения мяча, индивидуального обыгрывания и проходам крайних нападающих на «ударную» позицию;

- основная обязанность передних защитников заключается в «разрушении» наигранных взаимодействий нападающих на наиболее опасных направлениях и противодействие броскам полусредних из контролируемого сектора.

Двигательная деятельность гандбольного голкипера имеет существенные особенности. Главными компонентами его игры являются перемещения, выпады, махи руками и ногами, передачи мяча. Активные фазы деятельности голкипера длятся до тех пор, пока мячом владеет соперник. После пропущенного или отраженного броска вратарь передаёт мяч своим партнерам по команде, после чего наступает относительно пассивная фаза его игры. Чередование фаз в игре голкипера происходит в основном через каждые 10-50 секунд.

**1.2. Специфика организации тренировочного процесса**

К спортивно-оздоровительной подготовке (СОП) допускаются дети, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). В группах СОП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладения основами техники гандбола.

Основные задачи подготовки:

- расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной активности;

- укрепление здоровья и закаливание;

- устранение недостатков физического развития;

- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, гибкости, силовых и координационных возможностей);

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

- воспитание морально-этических и волевых качеств.

Процесс подготовки юных гандболистов включает следующие организационные формы:

- групповые тренировочные и теоретические занятия,

- работа по индивидуальным планам,

- медико-восстановительные мероприятия,

- спортивно-педагогическое тестирование,

- медицинский контроль.

Основной формой тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах являются групповые занятия с использованием индивидуального подхода к каждому ребёнку.

Диагностика возможностей и способностей юных спортсменов предшествует процессу подготовки и осуществляется на всём его протяжении.

**Реализация программы направлена на формирование и развитие у занимающихся следующих навыков:**

Развивающие

1. Формирование активности.

2. Развитие кондиционных и координационных способностей.

3. Овладение двигательными умениями и навыками, элементами гандбола, расширение диапазона умений и навыков.

4. Приобретение соревновательного опыта.

Воспитательные

1. Воспитание интереса к занятиям физической культуры и спортом.

2. Воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания.

3. Воспитание уважительного отношения к товарищам по спортивной группе.

4. Воспитание коммуникативных навыков.

Учреждение организует работу с обучающимися в течение календарного года. Начало и окончание тренировочного периода зависит от специфики вида спорта, календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливается администрацией учреждения.

Начало занятий – 1 сентября, окончание – 31 августа. Расписание занятий спортивно-оздоровительных групп составляется с учётом наиболее благоприятного режима тренировок и отдыха юных спортсменов, их возрастных особенностей и утверждается директором учреждения. Продолжительность тренировочного занятия и число занимающихся в группе зависит от года подготовки.

**2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**2.1. Продолжительность этапа, минимальный возраст для зачисления, минимальное и максимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах раннего физического развития.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование этапа | Продолжительность этапа (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | | Наполняемость групп  (чел.) |
| до года | свыше года |
| Этап спортивно-оздоровительной подготовки  (группы раннего физического развития) | 4 | 5 | 6 | 15-30 |

**2.2. Соотношение объёмов тренировочного процесса.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раздел подготовки | Этап и год подготовки | |
| Спортивно-оздоровительная подготовка  (группы раннего физического развития) | |
| до года | свыше года |
| Общая физическая  подготовка (%) | 30-36 | 26-32 |
| Специальная физическая  подготовка (%) | 14-18 | 14-18 |
| Техническая  подготовка (%) | 18-24 | 18-24 |
| Тактическая, теоретическая  подготовка (%) | 13-17 | 13-17 |
| Соревнования, состязания,  подвижные игры (%) | 14-22 | 14-22 |

**2.3. Норматив максимального объёма тренировочной нагрузки.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этап и годы тренировочных занятий | |
| Спортивно-оздоровительный этап  (группы раннего физического развития) | |
| до года | свыше года |
| Количество часов в неделю | 2 | 4 |
| Количество тренировок в неделю | 2 | 2 |
| Общее количество часов в год | 92 | 184 |
| Общее количество тренировок в год | 92 | 92 |

**2.4. Режим тренировочной работы.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Год подготовки | Количество тренировочных часов | | Число занятий в неделю | Максимальная продолжительность занятия (час./мин.) | Количество подвижных игр / состязаний |
| в год | в неделю |
| СОП | 1 | 92 | 2 | 2 | 1/45 | 10 |
| 2 | 184 | 4 | 2 | 2/90 | 12 |
| 3 | 184 | 4 | 2 | 2/90 | 14 |
| 4 | 184 | 4 | 2 | 2/90 | 16 |

Продолжительность тренировочного занятия от 45 до 90 мин., структура – трёхчастная. Вводная часть тренировочного занятия служит для организации занимающихся и подготовки их к последующей работе. В этой части проводится разминка, которая состоит из двух частей – общей и специальной. В первой части проводят упражнения, повышающие общую работоспособность, во второй осуществляется специальная физическая подготовка, помогающая решению основных задач занятия. Основная часть тренировочного занятия предназначена для специальной подготовки спортсменов. В неё включают упражнения для развития двигательных качеств и освоения и совершенствования технико-тактических приёмов. Заключительная часть способствует постепенному снижению нагрузки, частичному восстановлению и подготовке к последующей деятельности. Эта типовая структура тренировочного занятия может меняться в зависимости от решаемых задач, контингента занимающихся и условий проведения.

Самостоятельные занятия в виде зарядки и самостоятельной тренировки составляют обязательную часть тренировочного процесса. Они используются для устранения слабых мест в физической подготовке и недостатков в технике. Комплекс упражнений подбирается тренером совместно с занимающимся и его родителями (законными представителями). О результатах выполнения таких индивидуальных заданий судят по данным контрольных упражнений.

Медико-восстановительные мероприятия являются неотъемлемой составной процесса спортивной подготовки. Они, как правило, носят комплексный характер и включают в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия. В число первых входят:

- творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;

- применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;

- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;

- применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

К медико-биологическим средствам относятся:

- специализированное питание, фармакологические средства;

- спортивный массаж (ручной и вибрационный);

- гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, шарко, подводный душ-массаж, суховоздушная и парная баня) и другие.

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

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

Медицинский контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития занимающихся в группах СОП, уровня их функциональной готовности к выполнению тренировочной нагрузки. Медицинский контроль за занимающимися осуществляется силами медицинских работников (врачей-педиатров) лечебно-профилактических учреждений по месту жительства занимающихся в тесном контакте с тренерским коллективом. Главная особенность врачебного обследования – это комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма, обуславливающий его адаптацию к физическим нагрузкам. При этом методы исследования подбираются с таким расчётом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень функциональных возможностей.

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**3.1. Организационно-методические указания**

Развитие разных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних, в другом – других качеств. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в гандболе. Для этого тренеру необходимы знания возрастных особенностей развития юных игроков и модели гандболиста высокой квалификации.

Строить подготовку юных игроков необходимо с учётом неравномерного нарастания их физических способностей в процессе развития. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом – выносливость и т.д.

Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

**Примерные сенситивные (благоприятные)**

**периоды развития двигательных качеств у детей 5-8 лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №№ п/п | Морфофункциональные показатели,  физические качества | Возраст, лет | | | |
| 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 | Рост | + | + | + |  |
| 2 | Мышечная масса |  |  |  |  |
| 3 | Быстрота |  |  |  |  |
| 4 | Скоростно-силовые качества |  |  |  |  |
| 5 | Сила |  |  |  |  |
| 6 | Статическая сила |  |  |  |  |
| 7 | Скоростная сила |  |  |  |  |
| 8 | Динамическая сила |  |  |  |  |
| 9 | Выносливость (аэробные возможности) |  |  |  | + |
| 10 | Аэробные возможности |  |  |  |  |
| 11 | Гибкость | + | + | + | + |
| 12 | Координационные способности | + |  | + | + |
| 13 | Равновесие | + | + | + | + |
| 14 | Точность |  | + | + | + |

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

Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально каждому и группе гандболистов с учётом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объём упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения. Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки). Когда занимающиеся упражняются в технических приёмах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приёмов и усложняя перемещения игроков. Если в занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует проводить упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью.

Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

**Примерный план-график распределения тренировочных часов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Количество часов | |
| 1-й год подготовки | 2, 3, 4-й годы подготовки |
| 1. Общая физическая подготовка | 26 | 50 |
| 2. Специальная физическая подготовка | 12 | 26 |
| 3. Техническая подготовка | 15 | 32 |
| 4. Тактическая, теоретическая подготовка | 15 | 24 |
| 5. Подвижные игры, состязания по ОФП | 16 | 35 |
| 6. Контрольные испытания | 1 | 3 |
| 7. Медицинское обследование | 4 | 4 |
| 8. Восстановительные и воспитательные мероприятия | 6 | 10 |
| **ВСЕГО** | **92** | **184** |

**3.2. Программный материал по практической подготовке.**

**3.2.1. Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка – процесс, направленный на укрепление здоровья и опорно-двигательного аппарата, повышение функциональных возможностей организма, улучшение двигательных способностей, расширение двигательного арсенала и способствующий более быстрому и качественному освоению специальных игровых умений и навыков.

Под физическими качествами понимают определённые 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 воздействует 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, выполнение которых отягощено массой собственного тела;

- статические упражнения на удержание заданной позы.

К дополнительным средствам относят:

- упражнения в особых условиях внешней среды (бег и прыжки по песку, в гору и т.п.);

- упражнения с противодействием партнера.

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, единоборства).

3 – упражнения сопряженного воздействия:

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

- на скоростные способности и совершенствование двигательных действий.

Основными методами воспитания скоростных способностей служат:

- методы строго регламентированного упражнения;

- соревновательный метод;

- игровой метод.

Методы строго регламентированного упражнения включают:

- методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движений;

- 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 её еще называют аэробной выносливостью.

Факторами, её 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 счёт преимущественно аэробного источника; интенсивность работы может быть умеренной, большой, переменной; суммарная длительность выполнения упражнений составляет от нескольких до десятков минут. Основное средство для детей 5-8 лет – любая двигательная активность продолжительностью 8-15 минут. В случае использования ходьбы и бега на преодоление 1 км дистанции отводится 6-7 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 объёма 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 приёмам воспитания координационных способностей относятся:

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

- введение новых двигательных заданий и дополнительных условий (пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки с её вращением вперёд, 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 выполнение двигательных заданий;

- вращение в различных плоскостях головы, конечностей, туловища – кувырки, перевороты 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 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.

Статистическое растягивание заключается в удержании определённой позы с предельной амплитудой в течение заданного времени. После чего следует расслабление, а затем повторение упражнения. Такие упражнения в последние годы принято называть «стретчинг».

Основные правила применения упражнений на гибкость заключаются в недопустимости болевых ощущений, выполнение движений в медленном темпе с постепенным увеличением их амплитуды. Упражнения на гибкость следует включать в подготовительную и заключительную часть занятий. 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 её воспитания на начальном этапе работы и для поддержания уже достигнутого уровня.

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

Воспитание скоростной выносливости предполагает повторные (2-5 раз) пробегания коротких дистанций (от 6 до 30 метров) через временной интервал 10-30 с.

При этом следует помнить, что организм детей 5-8 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 объём таких заданий должен быть невелик, со значительными паузами восстановления.

***Общеразвивающие упражнения***

Общеразвивающие упражнения занимают значительное место в общей системе физического воспитания детей дошкольного возраста и необходимы для своевременного развития организма, сознательного управления движениями, являются средством для оздоровления, укрепления организма. Систематически воздействуя на крупные группы мышц, общеразвивающие упражнения значительно активизируют обменные процессы, создают благоприятные условия для питания всех клеток и тканей организма.

Общеразвивающие упражнения – специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые могут выполняться с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе. Общеразвивающие упражнения развивают двигательные, психические качества ребенка, подготавливают его к овладению сложными действиями, развивают силу мышц, быстроту мышечных сокращений, подвижность суставов, формируют правильную осанку.

Общеразвивающие упражнения имеют ряд особенностей: они точно дозируются, могут применяться в разнообразных вариантах и комбинациях. Это обеспечивает избирательный характер воздействия на отдельные группы мышц и на определенные системы организма. Например, для формирования правильной осанки подбираются упражнения, которые больше всего укрепляют крупные группы мышц плечевого пояса и спины, улучшают дыхание (укрепляются диафрагма, межреберные мышцы и т. д.).

Большинство упражнений просты по своей структуре. Они состоят из элементов, которые могут быть выполнены отдельно. Здесь нет такой динамичности, слитности, как в основных движениях, где каждая фаза непосредственно связана с другой (например, разбег в прыжках переходит в толчок, толчок – в полёт и т. д.).

В результате систематического повторения общеразвивающих упражнений создается своеобразный фонд двигательного опыта, двигательных качеств и способностей, необходимых для формирования сложных гимнастических навыков.

Большую роль играют общеразвивающие упражнения в формировании осанки: благодаря им, укрепляются мышцы, способствующие правильному положению позвоночника и стопы. Это важно для физического развития детей, так как именно в дошкольном возрасте происходит формирование изгибов позвоночника, окончательно завершающееся в 11-13 лет.

Значительную нагрузку получают и мышцы брюшного пресса (в особенности из исходного положения лёжа). Их укрепление положительно сказывается на процессах дыхания и пищеварения.

Наряду с влиянием на формирование опорно-двигательного аппарата общеразвивающие упражнения являются прекрасным средством для развития органов дыхания, так как в каждый комплекс входят упражнения, укрепляющие диафрагму – основную дыхательную мышцу, межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, содействующие более глубокому дыханию. Ритмичность, аналитический характер движений позволяют формировать навыки рационального дыхания, заключающиеся в умении регулировать силу и длительность вдоха и выдоха, сочетать ритм и частоту дыхания со структурой движения.

Активное дыхание, т. е. обмен газов в лёгких, имеет особое значение для организма ребёнка. Интенсивность окислительных процессов в тканях ребёнка выше, чем у взрослого человека, поэтому ему необходимо большое количество кислорода, поглощаемого в час на 1 кг веса. Ребёнок с трудом переносит кислородное голодание (гипоксемию), так как значительное количество энергии расходуется на рост и развитие тканей. Таким образом, потребность в кислороде велика, а дыхательный аппарат ребёнка ещё не сформирован. Параллельное расположение рёбер, малая экскурсия грудной клетки, слабость дыхательных мышц ограничивают жизненную ёмкость лёгких. При обычном двигательном режиме она составляет в среднем 900-1600 мл. Дыхание у детей учащенное, поверхностное. Маленький ребёнок даже при незначительном физическом напряжении задерживает дыхание, не умеет согласовывать дыхание с характером движения. Всё это неблагоприятно влияет на глубину дыхания. Кроме того, специальные дыхательные упражнения тренируют диафрагму, межреберные мышцы. В результате у детей улучшается экскурсия грудной клетки, увеличивается жизненная ёмкость легких, дыхание становится реже и глубже.

Чёткий ритм, строгая дозировка, периодическое увеличение и снижение нагрузки в общеразвивающих упражнениях способствуют укреплению сердечной мышцы, увеличивают ударный объём сердца, улучшают ритмичность сокращений.

Упражнения оказывают большое влияние на развитие нервной системы. Быстрота реакции, координация, осознанное овладение движениями имеют значение и для умственного развития детей.

Как правило, общеразвивающие упражнения выполняются в коллективе, что способствует развитию у детей организованности, дисциплины.

Основная классификация общеразвивающих упражнений (в соответствии с их воздействием на отдельные части тела) проводится по анатомическому признаку: упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для туловища и шеи; упражнения для ног.

Упражнения указанных групп могут быть направлены:

- на развитие отдельных двигательных качеств и способностей: силы, гибкости, ловкости, быстроты, координации, равновесия, ритмичности, пластичности, грациозности и др.;

- на развитие свойств психики: внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве, во времени и пр.;

- на повышение функционального уровня систем организма: упражнения для тренировки дыхательной, сердечно-сосудистой системы, активизации обменных процессов.

Все общеразвивающие упражнения могут проводиться без предметов или с использованием различных предметов и снарядов (упражнения с палками, мячами, обручами, флажками, скакалками, на гимнастической скамейке, у гимнастической стенки, стульев и пр.).

Общеразвивающие упражнения могут выполняться:

- при свободном построении в звенья, в круг;

- при построении в колонны (передача предметов друг другу), в кругу с большой верёвкой;

- группами с мячами, верёвками;

- парами.

***Упражнения для рук и плечевого пояса***

1. Поднимание и опускание прямых рук вперёд, вверх, в стороны одновременно, поочерёдно и последовательно; то же со сжиманием и разжиманием кистей рук.

2. Сгибание и разгибание рук в разном темпе, в различных исходных положениях.

3. Круговые движения рук в разном темпе, в лицевой и боковой плоскости, поочерёдно, последовательно и одновременно.

4. Повороты рук внутрь и наружу из положения руки вперёд, вверх, в стороны, назад.

5. Взмахи и рывковые движения рук.

6. Свободное потряхивание расслабленных рук.

Упражнения для рук и плечевого пояса (поднимание рук с палкой вверх, опускание палки за спину, рывковые движения рук назад и т. п.) направлены на формирование правильной осанки, так как при этом укрепляются мышцы, помогающие держать спину прямо, сближать лопатки. При отведении рук в стороны, круговых движениях рук наряду с мышцами плечевого пояса и рук в работу включаются мышцы, укрепление которых улучшает дыхательную функцию. Упражнения для рук и плечевого пояса влияют на подвижность грудной клетки, суставов верхних конечностей, укрепление связочного аппарата, стимулируют обменные процессы, содействуют развитию силы.

Упражнения для кистей рук (сжимание, разжимание кулаков, вращение кистей) укрепляют мелкие мышцы, активизируют кровообращение, повышают тонус коры головного мозга.

***Упражнения для туловища***

1. Наклоны, повороты, круговые движения головой.

2. Повороты головы и туловища вправо, влево.

3. Наклоны головы и туловища вперёд (с прямой и согнутой спиной с поворотами направо и налево), наклоны в стороны с различными положениями рук – из разных исходных положений.

4. Круговые движения туловища с различными положениями рук.

5. Поднимание и опускание туловища, лёжа на животе, на спине.

6. Сгибание и разгибание туловища в упоре лёжа, в упоре стоя на коленях.

7. Расслабление мышц тела из положения сидя, лёжа.

Упражнения для туловища и шеи влияют на развитие гибкости, подвижности позвоночника, ног, так как способствуют растягиванию связок, а это в свою очередь определяет анатомическую подвижность суставов. Таким образом, эти упражнения могут быть использованы для формирования правильной осанки.

Упражнения с наклонами вперёд и в стороны помогают добиться нормального поясничного изгиба. Особенно полезны упражнения из исходного положения «лёжа на спине и на животе», так как позвоночник освобожден от тяжести тела и можно избирательно укреплять мышцы спины и брюшного пресса, не нагружая позвоночник. Кроме того, под действием тяжести тела позвоночник находится в правильном положении, таз фиксирован, угол его наклона не влияет на осанку.

В упражнениях из исходного положения «лёжа на животе» при поднимании и опускании верхней части туловища, головы развивается подвижность и правильное положение грудного и шейного отделов позвоночника, в то же время поясничный отдел фиксирован и не может иметь излишнего изгиба, к чему у детей имеется склонность.

В упражнениях с наклонами, при сгибании и выпрямлении туловища из исходного положения «лёжа на спине» укрепляются мышцы брюшного пресса, что положительно влияет на процесс пищеварения. У детей эти мышцы слабы, поэтому такие упражнения для них очень полезны. Боковые наклоны даются детям ограниченно, так как при слабости мышц и наличии небольшого сколиоза они могут усилить искривление позвоночника.

Упражнения для шеи и туловища выполняются в различных пространственных соотношениях, поэтому они оказывают воздействие на развитие координации, пространственных ориентировок. Повороты, вращения, необычные положения частей тела по отношению к его центру тяжести активизируют работу вестибулярного аппарата, что улучшает функцию равновесия.

В некоторой степени упражнения для туловища влияют и на укрепление мышц, участвующих как вспомогательные в дыхании: при боковых поворотах, наклонах в стороны и вперед нагрузку получают косые мышцы живота, зубчатые мышцы.

Как правило, велика нагрузка на мышцы в упражнениях для туловища и шеи. Работу выполняют все части тела, все крупные мышцы. Это значительно повышает обменные процессы, развивает силу мышц.

**Примерный тематический план по общей физической подготовке**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Двигательные способности | Количество часов | |
| 1-й год подготовки | 2, 3, 4-й годы подготовки |
| 1. Силовые | 2 | 4 |
| 2. Скоростные | 2 | 4 |
| 3. Координационные | 4 | 6 |
| 4. Общая выносливость | 6 | 10 |
| 5. Гибкость | 6 | 10 |
| 6. Скоростно-силовые | 4 | 10 |
| 7. Скоростная выносливость | 2 | 6 |
| **ИТОГО** | **26** | **50** |

**Примерный тематический план по специальной физической подготовке**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды упражнений | Количество часов | |
| 1-й год подготовки | 2, 3, 4-й годы подготовки |
| 1. Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести | 3 | 6 |
| 2. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска | 4 | 8 |
| 3. Упражнения для развития игровой  ловкости | 2 | 6 |
| 4. Упражнения для развития специальной выносливости | 3 | 6 |
| **ИТОГО** | **12** | **26** |

**3.2.2. Техническая подготовка**

Понятие «техника» употребляется в гандболе в нескольких значениях. Прежде всего, техника игры – это совокупность приёмов и способов их выполнения, используемых в процессе соревновательной деятельности.

Во-первых, техника выполнения приёма – наиболее рациональная структура движений, направленная на решение конкретной игровой задачи, например: преодолеть расстояние, передать мяч партнеру, блокировать мяч, летящий в ворота и т.д.

Под термином «технический приём» подразумевается система движений, направленная на решение однотипных игровых задач. Участие в игре гандбол предполагает владение широким комплексом технических приёмов. В число основных технических приёмов игры гандбол входят: стойки, перемещения, ловля, передачи, владения, выбивания, броски мяча и блокирования. Разнообразие игровых условий, в которых применяется тот или иной приём, обуславливает наличие различных способов выполнения практически всех технических приёмов.

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 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. 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 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 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 имеющихся у занимающихся естественных навыках.

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.

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. Непосредственно изучать ловлю целесообразно одновременно с овладением техникой основных передач. Они изучаются в очерёдности: двумя руками от груди и сверху, одной рукой сверху, сначала на месте, а затем в сочетании с перемещениями.

В процессе обучения ловле и передаче мяча важное место отводится подводящим упражнениям и использованию специальных тренажёрных устройств. 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 зрительного контроля. Техника броска мяча сверху изучается на месте, затем после разбега, в движении шагом и бегом, а в заключение 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 также позиции бросающих относительно ворот от центра к флангам. После овладения обучающимися основ техники бросков мяча в ворота, они изучаются в сочетаниях, а также в ходе выполнения комплексных и игровых упражнений, включающих уже освоенные приёмы.

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

**Примерный тематический план по технической подготовке**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Приёмы игры | Количество часов | |
| 1-й год подготовки | 2, 3, 4-й годы подготовки |
| 1. Стойка |  | 2 |
| 2. Перемещение | 1 | 3 |
| 3. Ловля мяча | 4 | 8 |
| 4. Передача мяча | 4 | 6 |
| 5. Ведение мяча | 2 | 4 |
| 6. Броски мяча | 4 | 8 |
| 7. Блокирование мяча |  | 1 |
| **ИТОГО** | **15** | **32** |

**3.2.3. Подвижные игры, состязания по ОФП**

Игра – это сознательная деятельность, направленная на достижение условно поставленной цели в соответствии с установленными правилами.

Игры, связанные с двигательной деятельностью, подразделяют на подвижные и спортивные. Принципиальное различие между ними заключается в возможности изменения правил в зависимости от условий проведения и решаемых задач в подвижных играх и строго регламентированных правилах в спортивных.

Игровая подготовка направлена на изучение детьми базовых двигательных умений и навыков и формирования способности применения их в различных игровых условиях. Её содержание, помимо учебных игр в гандбол, составляют подвижные игры.

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. Для детей 5-8 лет используются игры, основанные на интересном сюжете с распределением ролей, можно с речитативами. Они характеризуются простыми правилами и содержат пробежки, увёртывания, прыжки, движения, метания и другие простые движения. Значительное место на данном этапе следует отвести и играм-эстафетам.

**3.3. Программный материал по тактической, теоретической подготовке.**

Основой тактической подготовки игрока является овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями. Каждый гандболист должен знать содержание и классификацию тактики и довести практическое выполнение индивидуальных и групповых действий до тактического навыка.

Тактические навыки – это автоматизированные компоненты сознательного действия гандболиста во время игры, которые вырабатываются в процессе упражнения. Будучи применён в стандартных условиях тактический навык отличается прочностью, точностью и соответствующим ритмом. Но ситуации в игре быстро меняются и их множество. Одна тактическая задача может быть выполнена разными средствами, а разные задачи – одними и теми же. В тех случаях, когда соревновательная ситуация не соответствует выработанному стереотипу действия и гандболист не может найти связи между соревновательной, и учебной ситуациями, шаблонно применяемые тактические навыки ведут к ошибкам.

Выбор соответствующего тактического навыка и его применение требуют творческого мышления.

Способность гандболиста быстро ориентироваться в выборе самого подходящего способа борьбы называется тактическим мышлением. Базой тактического мышления является способность быстро и правильно воспринимать складывающуюся игровую ситуацию и те основы тактических знаний, которые он приобретает в процессе тренировки.

В процессе подготовки юного гандболиста теоретическая и практическая части тактической подготовки должны быть настолько согласованы, чтобы игроки приобретали знания и могли их применять. Неопределенные, неустойчивые знания, не соответствующие уровню подготовленности, затрудняют мысленное решение тактических задач.

Обучение тактике начинается с общего ознакомления с игрой, правилами игры, тренер формулирует задачи, которые должны решаться в игре, разучивает с занимающимися основные приёмы ведения игры. Чтобы дать более конкретное представление о будущей спортивной деятельности, целесообразно проводить просмотр гандбольных матчей групп спортивной подготовки и команд мастеров. Затем приступают к изучению отдельных тактических действий, сначала индивидуальных, групповых, а затем и командных. В результате все изученные действия составляют основу определённых тактических систем ведения игры. Такая закономерность перехода от общего к частному и обратно имеет место и при обучении командным действиям.

Разучивание любого тактического действия начинается с рассказа и показа на схеме или макете, разучивание схемы действия на площадке с пассивным противником, закрепление в двусторонней игре.

Обучение индивидуальным тактическим действиям начинается вместе с изучением приёмов техники. Тренер, знакомя с приёмом, должен рассказать ученикам о назначении и применении его в игре. Когда основы движения достаточно усвоены в простых условиях, их усложняют введением различного рода помех. На поиск рациональных способов преодоления этих помех и должна быть направлена тактика.

Тренировочный процесс в группах предполагает также знакомство с теоретическими основами здорового образа жизни, базовыми понятиями физической культуры и спорта, основами избранного вида спорта.

Учебный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведённых занятиях, так и в ходе освоения других разделов подготовки юных спортсменов.

***Правила поведения и техника безопасности на занятиях***

Правила поведения на занятиях и во время соревнований. Разминка гандболиста, её содержание, продолжительность и последовательность выполнения упражнений. Спортивный инвентарь, оборудование, тренажёры. Устройство, установка, правила использования.

***Инвентарь и оборудование мест занятий***

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

***Физические упражнения и их влияние на организм***

Кости и их соединения. Мышечная система и основы её функционирования. Дыхательная система и основы её функционирования. Сердечно-сосудистая система и основы её функционирования. Нервная система и основы её функционирования. Пищеварительная система. Органы чувств.

***Основы личной и спортивной гигиены***

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

***Режим дня и питание юных спортсменов***

Суточная динамика физической работоспособности. Воздушные, тепловые ванны и водные процедуры как средства закаливания организма. Основы безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни. Негативное влияние алкоголя, табакокурения и профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.

Общая характеристика пищеварительных процессов. Обмен веществ и энергии. Белки, углеводы, липиды. Воды и минеральные соли. Режим питания. Состав основных продуктов и требования к ним.

**Примерный тематический план**

**по тактической, теоретической подготовке**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема | Количество часов | |
| 1-й год подготовки | 2, 3, 4-й годы подготовки |
| **Тактическая подготовка** | **7** | **17** |
| **Теоретическая подготовка** | **5** | **7** |
| 1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях, инвентарь и оборудование мест занятий | 1 | 2 |
| 2. Краткие сведения о строении и функциях организма | 1 | 1 |
| 3. Физические упражнения и их влияние на организм | 1 | 1 |
| 4. Основы личной и спортивной гигиены, питание и режим дня юного спортсмена | 1 | 2 |
| 5. Интересное о физической культуре и спорте | 1 | 1 |
| **ИТОГО** | **12** | **24** |

**4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

В спортивной практике основным методом предварительного, 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 этапе спортивно- оздоровительной подготовки, представлены в таблицах.

**Рекомендуемые двигательные задания**

**для контроля общей физической подготовленности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физическое качество | Задание | Критерий | Особенности  выполнения |
| Быстрота | Бег на 30 м | Сумма времени двух попыток |  |
| Метание теннисного мяча на дальность | Количество раз | В коридоре  шириной 3 м |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | Количество раз | Сгибание рук до касания валика диаметром 5 см |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину | Расстояние | С места толчком двух ног |
| Бросок набивного мяча (до 1 кг) двумя руками из-за головы | Расстояние | Сидя на полу |
| Общая выносливость | Бег 200-400 м | Время выполнения | По периметру гандбольной площадки |
| Специальная выносливость | Челночный бег 50 м | Время выполнения | От лицевой:  - до 6 и обратно  - до 9 и обратно  - до центральной линии |

**Рекомендуемые двигательные задания**

**для контроля специальной подготовленности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Компонент мастерства | Задание | Критерий | Особенности  выполнения |
| Ведение | Ведение мяча по прямой 20-40 м | Время выполнения | От лицевой до центра и обратно.  4 стойки через каждые  5 метров. |
| Ведение мяча по прямой 20-40 м | Время выполнения |
| 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 общей физической и специальной направленности***

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

**Требования к общей физической подготовленности юных спортсменов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Двигательные задания | Девочки | | Мальчики | |
| 5-6 лет | 7-8 лет | 5-6 лет | 7-8 лет |
| Бег 30 м, с | 6,6 | 6,4 | 6,4 | 6,2 |
| Метание теннисного мяча на дальность, м | 14 | 18 | 16 | 20 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа («отжимание»), количество раз | 4 | 6 | 6 | 10 |
| Прыжок в длину, см | 110 | 130 | 130 | 140 |
| Бросок набивного мяча (до 1 кг) двумя руками из-за головы, см | 150 | 170 | 160 | 190 |
| Бег 400 м, с | 190 | 170 | 150 | 135 |
| Челночный бег 50 м, с | 25,0 | 21,5 | 21,5 | 19,0 |

**Требования к специальной подготовленности юных спортсменов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Двигательные задания | Девочки | | Мальчики | |
| 5-6 лет | 7-8 лет | 5-6 лет | 7-8 лет |
| Ведение мяча 30 м, с | выполнение | | выполнение | |
| Передача мяча в паре, с | выполнение | | выполнение | |
| Броски мяча, с | выполнение | | выполнение | |

**Педагогический и врачебный 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, приёмами психорегуляции, использованием гигиенических оздоравливающих мероприятий и врачебно-педагогическим контролем.

***Педагогический контроль***

При приёме обучающихся на этап спортивно-оздоровительной подготовки следует руководствоваться рекомендациями по оценке особенностей внешнего вида и состоянию различных систем детского организма. Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля её динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

- бег 20 м: проводится с высокого старта, количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.

- челночный бег 3х10 м: тест проводится на дорожке длиной не менее 10 м; за чертой «старт» и «финиш» - два полукруга радиусом 50 см. На дальний полукруг кладется деревянный кубик (5 см); спортсмен со старта бежит к финишу, обегает полукруг, берёт кубик и возвращается к старту.

- прыжки в длину с места: выполняются толчком с двух ног с взмахом рук от линии или края доски на стадионе или гандбольной площадке. Измерение длины прыжка осуществляется рулеткой.

- прыжок вверх с места: выполняется толчком с двух ног с приземлением на две ноги с взмахом рук в установленное место. Измерение высоты прыжка проводится с помощью прибора Абалакова.

- подъем туловища (количество раз в мин.): спортсмен, находясь в положении лежа на спине, поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение;

- наклон вперёд из седа ноги вместе, держать 10 сек.

***Врачебный контроль***

Врачебный контроль является обязательным в спортивно- оздоровительных группах. К занятиям по гандболу допускаются дети, не имеющие серьезных отклонений в состоянии здоровья. Справка от врача обязательна. Этапные медицинские обследования проводятся участковым врачом-педиатром.

**5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**5.1. Список литературных источников**

1. Закон РФ от 23.07.2013 № 198-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской федерации».

2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта гандбол (утверждён Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.08.2013 № 679).

3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999) «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ».

6. В.Ф. Башкиров «Профилактика травм у спортсменов». - М.: ФиС, 1987.

7. П.П. Буцинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова «Общеразвивающие упражнения в детском саду». - М.: Просвещение, 1990.

8. Журналы «Теория и практика физической культуры». «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» - М., ФОН.

9. В.Я. Игнатьева, И.В. Петрачева «Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ» - М.: Советский спорт, 2003.

10. В.Я.Игнатьева, В.С.Максимов, И.В. Петрачева, «Гандбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР». - М.: Советский спорт, 2004.

11. В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр «Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва». - М.: Советский спорт, 2005.

12. Н.И. Клусов «Ручной мяч в школе: Пособие для учителя». - М.: Просвещение, 1986.

13. Материалы Союза гандболистов России (Положение о соревнованиях чемпионата России).

14. О.М. Мирзоев «Применение восстановительных средств в спорте». - М.: Спортакадемпресс, 2000.

15. Э.Я. Степаненкова «Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений». - М.: Академия, 2006.

16. В.И. Тхорев, Н.Ю. Анисимова, А.В. Проскура, В.С. Будагов, Е.Ю. Барсукова, Е.С. Потакова, А.Ф. Долгий «Гандбол. Примерная программа для спортивно-оздоровительных групп ДЮСШ системы ДОД» - Краснодар, 2010.

**5.2. Перечень аудиовизуальных средств**

1. История гандбола.

2. Специальные упражнения с мячом.

**5.3. Перечень Интернет-ресурсов**

1. <http://www.minsport.gov.ru>

2. <http://www.rushandball.ru>

3. <https://ru.wikipedia.org>

4. <http://sportcom.ru/portal/handball>