

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Железнодорожного района города Ростова-на-Дону  
«Детско-юношеская спортивная школа № 5

Согласовано:

На заседании тренерского совета  
отделения гандбола

Протокол № 3 от 10.01.2023 года

Согласовано:

На заседании научно-методического  
совета МБУ ДО ДЮСШ № 5

Протокол № 6 от 15.01.2023 г.

Утверждено:

Приказом № 27 от 20.01.2023 г.

**РАБОЧАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ГАНДБОЛ»  
(СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ: «гандбол», «пляжный  
гандбол»)  
для этапа совершенствование спортивного мастерства**

(Программа разработана в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», утвержденной приказом МБУ ДО ДЮСШ № 5 № 247 от 30.12.2022 г. )

**Срок реализации программы 1 год**

Этап совершенствования спортивного мастерства – 1- год  
(2,3) год обучения

**Авторы-составители: тренеры-преподаватели, работающие на данном этапе**

Ростов-на-Дону  
2022 год

## I. Пояснительная записка:

Рабочая программа тренера-преподавателя составлена на один год обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства 1-го (без ограничений) года обучения спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по «гандболу» МБУ ДО ДЮСШ № 5, утвержденной приказом № 247 от 30.12.2022 года.

Рабочая программа тренера-преподавателя направлена на обеспечение достижения планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гандболу» на данном этапе спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

### 1.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

оздоровительные;

образовательные;

воспитательные;

спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

На этап совершенствования спортивного мастерства могут быть зачислены спортсмены до 14 лет, сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки и имеющие уровень спортивной квалификации «первый спортивный разряд». Минимальная наполняемость групп - 6 человек. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ССМ - не ограничен и зависит от спортивных результатов, участия во всероссийских официальных спортивных соревнованиях демонстрируемых перспективным спортсменом и определяется решением тренерского совета локальными нормативно-правовыми актами МБУ ДО ДЮСШ № 5.

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14-15

## **Минимальная, оптимальная и максимальная наполняемость групп**

При используемой в ШКОЛЕ системе оплаты труда, минимальная, оптимальная и максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп составляет:

Таблица № 2

Года обучения в ШКОЛЕ	9	10	11
	ССМ		
	1	2	3
Минимальная	5	5	5
Оптимальная	6	6	6
Максимальная	10	10	10

## **II. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки:**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

### **На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической

и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гандбол»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях уровня;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «1-й спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже

уровня межрегиональных всероссийских спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание (КМС), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

### **III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:**

3.1. Годовой план спортивной подготовки (для этапа совершенствования спортивного мастерства 1-го (2-го, 3-го обучения) **Приложение № 1;**

3.2. Годовой план по месяцам **Приложение № 2;**

3.3. Перспективный план спортивной подготовки (для этапа совершенствования спортивного мастерства) **Приложение № 3;**

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки для каждого спортсмена этапа совершенствования спортивного мастерства **Приложение № 4.**

### **3.5. Содержание программного материала этапа совершенствования спортивного мастерства 1-го (2-го, 3-го года обучения) программы спортивной подготовки по гандболу.**

#### **Программный материал для практических занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства**

#### **Общая и специальная физическая подготовка**

Вращение, махи, отведение и приведение рук в различных исходных положениях на месте и в движении. Приседания, отведения, приведение и махи ног в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивая в выпадах, смена положений ног. Наклоны, вращения, повороты головы. Наклоны, круговые вращения, повороты туловища. Поднимание, разведение и сведение ног в положении лежа на спине.

Упражнения с преодолением собственного веса: сгибание и разгибание рук в упоре и вися. Преодоление сопротивления партнера. Переноска и перекладывание грузов. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с рифом, штангой, набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

Бег с максимальной скоростью на дистанцию 20-150м. Бег с горы и в гору под различным углом. Бег за лидером. Бег с гандикапом. Броски облегченных мячей сидя, с места и разбега на дальность. Прыжки со скакалкой скрестно и двойным вращением. Ускорения из различных исходных положений на отрезки от 5 до 40м.

Прыжки на одной, двух, многоскоки. Прыжки вверх, вперед, в стороны, назад. Прыжки вперед и вверх после спрыгивания с возвышения до 70см. Бег и прыжки вверх и вниз по лестнице. Перепрыгивание препятствий высотой до 1м.

Дистанционный бег до 8000-10000м. Фарт-лэк на дистанцию до 3000м. Бег по сыпучему грунту (песку). Бег по пересеченной местности без препятствий и с преодолением препятствий. Плавание с учетом и без учета времени на дистанцию до 1000м. Спортивные игры: мини-футбол, футбол, баскетбол, теннис, волейбол.

### **Техническая подготовка**

Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящий, приставными и скрестными шагами. Перемещения с изменением способа и скорости перемещения. Ускорения из различных исходных положений на заданные расстояния с мячом и без. Челночный бег на расстояния до 200м. Перемещения заданным способом с изменением направления по сигналу и обеганием препятствий (стоек). Прыжки с имитацией броска мяча. Специальные, подвижные игры и эстафеты.

Ведение мяча без зрительного контроля, передвигаясь заданным способом, с перепрыгиванием и огибанием препятствий. Ведение двух мячей одновременно. Ведение мяча с одновременным выбиванием его у партнера. Поднятие лежащего мяча у ладонями кистью и его ведение по заданной траектории и расстояние. Комбинированные упражнения, специальные подвижные игры и эстафеты.

Передачи мяча в парах, тройках, четверках в различных построениях на месте и в движении. Передачи мяча после поворотов, кувырков, падений. Ловля мяча от стены в различных исходных положениях без и с перемещениями.

Броски в стену и наклонный батут с последующей ловлей отскочившего мяча в различных построениях и исходных положениях. Передачи и ловля мяча в парах и тройках на различные расстояния в движении при различных способах перемещения. Скрытые передачи мяча. Имитационные движения броска с амортизационной резиной. Броски мяча сверху, с отклонением и сбоку на дальность и в цель. Выполнение бросков мяча в ворота после ведения, серии передач и ловли с различных дистанций и секторов площадки. Броски мяча в ворота, защищаемые голкипером с различных позиций, с места, после и в ходе разнообразных перемещений.

Специальные подвижные игры и бросковые эстафеты.

Противодействие перемещению соперника в заданном направлении. Перехваты и выбивание мяча при ведении его соперником. Блокирование мячей, летящих по различной траектории. Блокирование руки бросающего. Постановка заслонов.

Отражение мячей, бросаемых нападающими последовательно с одной и различных позиций в заданные и любые зоны ворот. Отражение мячей из различных исходных позиций, положений и после выполнения заданных движений. Отражение мячей, направленных в ворота в ходе выполнения игровых упражнений и учебных матчей, а также специальных подвижных игр и бросковых эстафет.

### **Тактическая подготовка**

Игровые упражнения в численном большинстве, равенстве и меньшинстве на ограниченном пространстве. Игровые упражнения в различных секторах площадки в позиции и в быстром переходе от обороны к нападению. Игровые взаимодействия нападающих без противодействия защитников, заданным и любым противодействием защитников «стенка», «стяжка», «двойка», «восьмерка» и другие. Смена командных построений при позиционном нападении. Тактика быстрого прорыва и атаки с ходу. Тактика реализации численного большинства. Подвижная игра «Борьба за мяч» на ограниченной площади.

Завершение атак с различных секторов площадки без противодействия и с противодействием защитника. Получение мяча в движении для последующих атакующих действий в позиционном нападении. Выполнение функциональных обязанностей в соответствии с игровым амплуа.

Командные построения и действия в позиционном нападении и быстром прорыве. Командные построения при зонной, персональной и смешанной защите. Комплексные игровые задания, учебные и контрольные матчи.

### **Игровая подготовка**

Подвижные игры: «Пятнашки мячом», «Борьба за мяч», «Пятнашки с ведением», «Сохрани мяч», «Защита укреплений», «Точно в цель» и др.

Игровые упражнения в различных секторах площадки при

различном численном соотношении атакующих и защищающихся. Игровые задания с численным преимуществом, равенством и меньшинством при контратаках. Учебные игры с укороченным временем позиционной атаки и ограничением действий (без ведения, передач линейному, назначения свободных бросков и т.п.). Односторонние и двухсторонние игры с заданиями.

## **Тактическая подготовка**

### **Тактика и формы её проявления**

Под тактикой обычно понимают целесообразное использование форм, способов и средств ведения игрового процесса, направленных на достижение максимального результата. При этом, тактика выступает как специфическое умение или как способность вести игровой процесс на основе понимания игровой обстановки в целом, анализа действий и возможностей противника, а также с учетом собственных индивидуальных особенностей и имеющегося потенциала команды.

Следует различать тактику отдельных действий, тактику игры и тактику турнира.

*Тактика игры* представляет собой умелое использование наступательных и оборонительных действий в игре с противником для достижения победы. Такая тактика основана на нейтрализации сильных сторон противника и использовании его слабых сторон. Однако следует учитывать, что победить только одного противника во время турнира недостаточно. Для достижения высоких результатов необходимо одержать победы в нескольких играх. В связи с этим *турнирная тактика* представляет собой рациональное распределение сил и возможностей спортсмена, с целью сохранить к финалу соревнований свою физическую и нервную энергию.

*Тактика действий* – это способ проведения различных технических комбинаций.

Среди тактических действий принято выделять:

- подготовительные;
- наступательные;
- оборонительные.

Подготовительные действия включают в себя:

- ознакомление с уровнем мастерства противника, его стилем и манерой ведения игры;
- сокрытие своих замыслов с помощью обманных действий;
- анализ и оценку действий противника, его стиля и манеры ведения игры, физической подготовленности, смелости и решительности, умения проводить обманные действия, применения излюбленных приемов и поведения после пропущенных голов, а также после удачно проведенной им комбинации;



- создание с помощью маневрирования положений, удобных для собственных атак и контратак и не удобных для противника, умение держать его на нужном расстоянии;
- выяснение реакции противника на активные ложные действия (не открывает ли уязвимые места, пытается ли контратаковать, принимает ли ложные действия за правдивые, и т. д.);
- определение скоростно-силовых данных противника.

Подготовительные действия осуществляются при помощи большой маневренности, атаками и контратаками. Следует иметь в виду, что противник ставит такие же задачи и также активно их решает.

Наступательные действия находят свое выражение в атаках и контратаках. Контратаки, в свою очередь, могут быть, ответные и повторные на контратаку противника.

Атака – лучшее тактическое средство в игре для достижения победы. Но атакующая команда может рассчитывать на успех только в том случае, если проводит атаку грамотно исполнив тактическую задумку. В этом и состоит ее некоторое тактическое преимущество перед обороняющейся командой, ибо она инициатор действий, может начать атаку в момент наибольшей готовности к действиям. Именно поэтому атаку следует готовить; один из предварительных моментов успешной атаки – умение раскрыть защиту противника ложными действиями, отвлечь его внимание от выбранной атаки и этим создать удобное положение для нанесения эффективной атаки, а именно гола.

В практике игровых действий одни спортсмены пользуются атакой как основным средством: эффективно атакуют и лишь изредка применяют форму контратак. Другие как основную форму используют контратаку: переходят от защиты в нападение.

Атаки проводятся с задней, и передней дистанций.

Атака с дальней дистанции является эффективной, если задняя линия игроков подготовлена и имеет хорошую точность и силу броска.

Тактические замыслы могут предусматривать также оборонительные действия. При быстрых атаках, обороняющаяся команда стремиться надежно, закрыть зону и ворота, с тем, чтобы своими несколько пассивными действиями утомить противника.

## **ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ И ИГРОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОЛЕВОГО ИГРОКА ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ НАПАДЕНИЯ**

## Совершенствование ловли мяча

### Задание 1

Упражнения с мячом в ходьбе и беге:

- Катать мяч по телу вокруг пояса, вокруг шеи, вокруг головы;
- Перекладывать из руки в руки перед собой, за головой, за спиной;
- Имитировать передачу вправо, влево, вперед, держа мяч захватом пальцами.

### Задание 2

Упражнения в парах одним мячом

1. Один игрок подбрасывает, не добрасывает, перебрасывает, бросает мяч в сторону партнера, другой ловит мяч.

2. Расстояние между игроками 3-4 м. игрок выполняет передачу своему партнеру, который, овладев мячом, подбрасывает вверх (не выше головы). Когда мяч коснется пола, первый игрок начинает движение к мячу, не давая ему вторично коснуться площадки, ловит его.

3. Упражнение выполняется в парах. Каждый игрок владеет мячом. Расстояние между игроками 3-4 м. игроки, продвигаясь бегом вперед и сохраняя установленное расстояние, подбрасывают мяч вверх вперед и, меняясь скрестно местами, ловят мяч партнера, не давая ему коснуться площадки.

### Задание 3

Упражнения в парах двумя мячами

1. Игроки располагаются в парах на расстоянии 4-5 м друг от друга. Каждый из них владеет мячом. Один игрок передает мяч партнеру на уровне колена, другой (одновременно) катит мяч своему товарищу по площадке.

2. Два игрока располагаются лицом друг к другу на расстоянии 4-5 м. Один из них владеет двумя мячами. Первый мяч игрок передает точно в руки партнеру, а второй – несколько в сторону от него. Игрок, овладев мячом, должен точно вернуть его партнеру.

3. Игроки располагаются на расстоянии 4-5 м и друг за другом. Каждый игрок владеет мячом. Игрок, стоящий впереди, выполняет прыжок вверх толчком двух ног с максимальным усилием, подтягивая колени к груди, одновременно передает мяч своему партнеру ударом о площадки двумя руками вниз под ногами. Приземляется, поворачивается лицом к партнеру и овладевает переданным ему мячом. То же выполняет и второй игрок.

### Задание 4

Упражнение в тройках двумя мячами

1. У двух игроков по мячу. Игроки, владеющие мячом, поочередно передают его своему партнеру, не имеющему мяча, постепенно увеличивая темп передачи. Передача выполняется прямо на партнера, влево и вправо от него, ближе и дальше (вперед и назад).

2. Игроки располагаются треугольником. Игроки 2 3 владеют мячом. По сигналу игрок 2 передает мяч игроку 1, выполняет ускорение к набивному мячу, касается его, возвращается в исходное положение и получает мяч обратно от игрока 1. То же выполняет игрок 3.

3. Три игрока располагаются в одну линию, расстояние между ними 3-4 м. Крайние игроки с мячами. Передают мяч поочередно среднему партнеру, каждый возвращает мяч передавшему, поворачиваются и вновь выполняют ловлю и передачу.

#### Задание 5

1. Три гандболиста становятся в треугольник, стороны которого равны 4-5 м. каждый игрок владеет мячом, по сигналу они подбрасывают мячи над собой, затем быстро перемещаются на место партнера и ловят его мяч. Направление перемещения указывается.

2. Один игрок в середине на расстоянии 1,5-2 м от партнеров. Крайние поочередно подбрасывают мячи, средний игрок ловит и отдает их обратно, передвигаясь между партнерами.

3. Игрок 2 держит за тали игрока 1. Игрок 3 поочередно передает мячи игроку 1, но немного в сторону, а тот, преодолевая сопротивление, старается поймать мяч и передать обратно.

#### Задание 6

1. Шесть игроков располагаются по кругу, один из них – в центре. Все игроки, кроме центрального, владеют мячами. Центральный игрок, поворачивается на 180°, получает мяч от каждого партнера и возвращает его обратно. Темп передачи регулируется тренером.

2. Три игрока располагаются у линии площадки вратаря. Игроки поочередно передают мячи игроку у линии на разной высоте, влево и вправо от него. Получив мяч, линейный быстро возвращает его партнеру.

3. Игроки располагаются в шеренгах слева и справа от площадки вратаря, у каждого мяч. Каждый из них передает мяч вратарю. Вратарь катит мяч или передает его по высокой траектории в сторону противоположных ворот. Нападающий выполняет рывок, ловит мяч и бросает его в ворота.

### **Совершенствование передачи мяча**

#### Задание 1

Игроки в парах выполняют передачи мяча друг другу на расстоянии 10-12 м различными способами: хлестом сверху, сборку; отскоком от поверхности площадки; с места, с разбега; за спиной, за головой; после имитации броска

#### Задание 2

##### Упражнение в парах

1. Игроки, перемещаясь вперед-назад (челнок) и сохраняя расстояние 3-4 м, передают мяч друг другу различными способами.

2. Расстояние между игроками 3-4 м. Передачи мяча друг другу различными способами в движении. Игрок, передав мяч, изменяет расстояние между партнерами за счет перемещения влево, назад, вперед. Игрок, получающий мяч, должен стремиться к сохранению первоначально построения.

3. Игроки в парах передают мяч друг другу различными способами, увеличивая и сокращая расстояние между собой.

4. Пять – шесть пар игроков располагаются в площадке вратаря. По сигналу тренера, перемещаясь, но не выходя из площадки вратаря, игроки передают друг другу мяч. Способ передачи мяча определяет тренер, смена способов передачи мяча осуществляется по сигналу.

### Задание 3

1. Упражнения выполняются в парах. Расстояние между игроками 15-17 м. игрок, владеющий мячом, выполняет передачу своему тренеру; игрок, получивший мяч, поворачивается спиной к партнеру, выполняет отвлекающие действие, затем ведение и передачу в прыжке с поворотом на 180°. Игрок, выполняющий первую передачу, изменяет свою позицию.

2. Игроки стоят лицом друг к другу на расстоянии 6-8 м. каждый из них владеет мячом. По сигналу оба начинают движение по направлению друг к другу и выполняют встречную передачу. Овладев мячом, быстро останавливаются, поворачиваются кругом и , используя ведение мяча, возвращаются к исходной позиции. Затем в прыжке с поворотом вновь передают мяч друг другу и т.д.

3. Один бежит впереди, другой сзади с мячом на расстоянии 6 м. Бегущий впереди получает мяч от партнера и передает ему же, в прыжке с поворотом.

4. Игроки перемещаются по площадке друг за другом на расстоянии 6 м. у первого игрока мяч. Игрок с мячом выполняет имитацию броска и передает мяч кистью назад своему партнеру, а тот передает мяч обратно.

### Задание 4

1. Передачи мяча в парах в движении от ворот до ворот с броском в ворота.

2. Передача мяча в парах в движении с отскоком мяча от площадки.

3. Игроки в парах быстро перемещаются в сторону противоположных ворот, передавая мяч друг другу и уменьшая расстояние между собой. После скрестного перемещения игроки увеличивают расстояние между собой, и один из них выполняет бросок мяча в ворота.

4. Игроки в парах располагаются на лицевой линии по углам гандбольной площадки, затем сходятся, передавая мяч друг другу. В центре площадки выполняют скрестное перемещение и, продолжая передачи, бегут к противоположным углам площадки.

### Задание 5

Упражнение в тройках

1. И. п. на лицевой линии. Игроки владеют двумя мячами. Игрок, стоящий впереди, выполняет ведение мяча с максимальной скоростью к средней линии. Двое других игроков, передавая мяч друг другу, стремятся догнать первого игрока.

2. Упражнение в тройках. Каждая тройка владеет одним мячом. Два игрока, передавая друг другу мяч различными способами, стремятся коснуться рукой третьего.

3. Упражнение в тройках. Игрока перемещаются вперед и, двигаясь по «восьмерке», передают мяч друг другу.

#### Задание 6

##### Упражнение в тройках

1. Последовательные передачи в тройках в движении от ворот до ворот с броском в ворота. Крайне поочередно передают среднему мяч, а он передает его обратно обусловленным способом.

2. То же упражнение, но за центральной линией поля нападающих встречают и персонально опекают три защитника, препятствуя розыгрышу мяча.

3. Первую передачу делает средний игрок любому из партнеров, бежит за мячом. Партнер передает мяч третьему и бежит на его место. Третий передает первому.

### Совершенствование ведения мяча

#### Задание 1

1. Ведение мяча на месте правой и левой рукой – высокое и низкое.

2. Ведение мяча с использованием различных способов перемещения: в полуприседе; в движении скрестными шагами; в движении спиной вперед; в движении спиной вперед; в движении прыжками; с использованием поворотов на 180 и 360°.

3. Ведение мяча на месте. По сигналу тренера выполнить рывок на 4-5 м, продолжая ведение мяча.

4. Ведение мяча сидя на площадке. По сигналу быстро встать и выполнить рывок на 5-6 м, продолжая ведение мяча.

5. Ведение мяча лежа (на спине или животе). По сигналу быстро встать и выполнить рывок на 5-6 м, продолжая ведение мяча.

#### Задание 2

1. Ведение мяча о гимнастическую скамейку (вдоль).

2. Ведение мяча с ударами в пол, продвигаясь по скамейке.

3. Ведение мяча с перепрыгиванием и перешагиванием гимнастических скамеек.

#### Задание 3

1. Игроки в парах захватывают друг друга более слабой рукой. Одновременно перетягивая, осуществляют ведение мяча сильной рукой (затем смена рук).

2. Игроки в парах стремятся толкнуть друг друга, одновременно выполняя ведение мяча.

#### Задание 4

1. Игрок без мяча свободно перемещается по площадке, игрок с мячом, используя ведение, продвигается за ним.

2. Игрок без мяча свободно перемещается по площадке, игрок с мячом движется за ним, сохраняя расстояние, установленное тренером (2-3-4 м).

3. Игрок без мяча неожиданно останавливается, его партнер выполняет обводку игрока, используя низкое ведение мяча.

4. Игрок без мяча неожиданно останавливается, игрок с мячом посылает мяч толчком о пол между ногами первого и тот, овладев мячом, продолжает выполнять упражнение.

5. Игрок с мячом, используя глубокий присед и продолжая ведение, проходит между ногами первого игрока и выполняет ускорение 5-6 м.

#### Задание 5

1. Ведение мяча между стойками или набивными мячами.

2. Игроки в колонне по одному в среднем темпе перемещаются по площадке, ведя мяч. Игрок, замыкающий колонну, используя ведение по «змейке», обводит всех игроков, бегущих впереди. Игроки движением рук и туловища мешают своему партнеру успешно выполнить эту задачу.

3. И.п. – упражнение выполняется в тройках. Два крайних игрока владеют мячами и, выполняя ведение, продвигаются вперед. Третий игрок поочередно атакует каждого из них. Игрок, владеющий мячом, обводит атакующего, используя низкое ведение мяча.

4. Упражнение выполняется в тройках. Один игрок выполняет ведение мяча, два других сопровождают его и стараются отобрать мяч.

### Совершенствование броска

#### Задание 1

1. Броски мяча в ворота, на линии ворот лежит гимнастическая скамейка. Попадание в скамейку обязательно.

2. Гандболист выполняет броски мяча в ворота с сопротивлением защитника. Задача нападающего – бросить мяч в нижнюю часть ворот так, чтобы мяч, ударившись о площадку, перескочил через скамейку, стоящую на линии ворот.

#### Задание 2

1. Игроки с мячом выполняют 5-6 прыжков через гимнастические скамейки и бросают мяч в ворота.

#### Задание 3

1. У линии свободных бросков по центру лежит гимнастический мат, через каждые 2 м от него стоят три стойки. Перед стойками

располагаются игроки, у каждого мяч. Выполняют ведение мяча между стойками. Обведя стоки, подбрасывают мяч вверх вперед, выполняют кувырок вперед на гимнастическом мате, ловят подброшенный мяч и бросают его в ворота.

2. Игрок катит мяч, обводит набивной мяч, лежащий на линии свободных бросков, подбирает его, подбрасывает вверх, ловит и выполняет бросок в ворота.

#### Задание 4

1. Игрок первой линии располагается через 2-3 м у площади вратаря, второй линии – в колонну ближе боковой линии. Игроки первой линии владеют мячами. Игрок второй линии получает последовательно мяч от каждого игрока линии и выполняет бросок мяча в ворота. Игроки первой линии, передав мяч нападающему, выполняют функции блокирующего защитника.

2. То же, но вдоль линии площади вратаря располагаются игроки второй линии.

3. То же, но игроки последовательно выполняют броски мяча в ворота различными способами.

#### Задание 5

1. Нападающие расположены на крайних позициях и в центре площадки. Игроки, стоящие в центре, владеют мячами и атакуют ворота. По указанию тренера передают мяч одному из крайних игроков для выполнения броска в ворота. Если сигнала нет, то игрок сам выполняет бросок.

2. То же, но мячом владеют крайние игроки.

#### Задание 6

1. У площади вратаря располагается три игрока первой линии. Тренер стоит на расстоянии 10-11 м от ворот. Остальные игроки занимают позицию у средней линии и владеют мячами. Игрок, владеющий мячом, передает его тренеру и бежит к воротам. Получив от тренера передачу, имитирует бросок и передает мяч одному из игроков первой линии, который и выполняет бросок мяча в ворота. Другие игроки первой линии должны выполнять функции защитников.

2. То же, игроки второй линии бросают мяч в ворота, преодолевая блокирующие действия трех защитников.

#### Задание 7

1. Два или три игрока располагаются у линии площади вратаря на расстоянии 105 м друг от друга, каждый из них владеет мячом. Тренер с мячом занимает позицию в центре площадки на расстоянии 12-13 м от ворот. Тренер передает мяч любому из трех нападающих. Нападающий передает свой мяч любому из трех нападающих. Нападающий передает свой мяч тренеру, ловит направленный ему мяч и выполняет бросок мяча в ворота.

2. У линии площадки вратаря лежат четыре мяча (баскетбольные или набивные). Перед мячами располагаются защитники. На местах полусредних – два нападающих. Между ними тренер с мячами. Нападающие, выполняя передачи мяча друг другу, стараются поразить одну из четырех целей. Полусредний защитник делает выход на нападающего с мячом, центральные защитники в это время смещаются в его сторону. Полусредний защитник после выхода возвращается по диагонали к ближайшему мячу. Тренер своевременным вводом в упражнение нового мяча должен поддерживать высокий темп выполнения упражнения.

#### Задание 8

1. Первая колонна игроков с мячами находится на позиции левого полусреднего на 12 м от ворот, вторая колонна без мячей – на позиции первого крайнего. Игроки из второй колонны, продвигаются вдоль 6-ти метровой линии, получают мяч, выполняют бросок в опорном положении с поворотом на 90° и переходят на первую колонну.

2. То же упражнение с использованием манекена «защитник»

3. То же, на игрок, выполняющий бросок, старается направить мяч под руку защитника, выполняющего блокирование.

#### Задание 9

1. Трое нападающих, тоя за 9-метровой линией, передают мяч друг другу после имитации опорного броска с разбега с приставным шагом. Три защитника выполняют входы от 6-метровой линии к стоящему напротив игроку с мячом.

2. То же, но нападающие выполняют броски, если защитник не успел сделать выход.

#### Задание 10

1. Броски мяча в ворота в опорном положении без сопротивления защитника.

2. Броски мяча в ворота в безопасном положении (прыжке) без сопротивления защитника.

3. Броски мяча в падении без сопротивления защитника. Броски мяча в ворота в опорном положении, в прыжке и в падении необходимо выполнять с учетом игрового амплуа.

#### Задание 11

Упражнение выполняется в тройках

1. Два игрока располагаются на позициях левого крайнего защитника и правого крайнего нападающего. Полусредний нападающий продвигается вдоль линии свободных бросков, получает мяч от партнера, обыгрывает защитника и бросает мяч в ворота. Защитник сопровождает нападающего и активно опекает его.

2. То же, но нападающий сначала с помощью финта освобождается



от опеки, продвигаясь вдоль линии свободных бросков, получает мяч от партнера и выполняет бросок в ворота.

3. Полусредний нападающий занимает такую же позицию, как и в предыдущем упражнении. Два защитника располагаются на линии свободных бросков, на позиции полусредних защитников. Один из них владеет мячом. Нападающий на максимальной скорости продвигается вдоль линии свободных бросков, получает мяч и, преодолевая сопротивление двух защитников, выполняет бросок мяча в ворота.

#### Задание 12

##### Упражнение в тройках

1. Два защитника располагаются один за другим на 6 и 10 м в центре. Нападающий с мячом обыгрывает первого защитника и выполняет бросок мяча в ворота, преодолевая блок второго защитника.

2. Два защитника занимают позицию на линии площади вратаря в центре, третий – на расстоянии 10 м от ворот. Нападающий с мячом обыгрывает первого защитника, а затем, преодолевая сопротивление двух центральных защитников, выполняет бросок мяча в ворота.

### **Тренировочные занятия для совершенствования техники защиты. Совершенствование блокирования мяча.**

#### Задание 1

##### Игроки в парах

1. Нападающий с мячом. Расстояние между игроками 34 м. Защитник поднимает руки вверх, в стороны. Нападающий выполняет броски мяча в руки защитника.

2. То же. Нападающий выполняет броски мяча над защитником или влево, или вправо от него. Задача защитника блокировать бросок.

#### Задание 2

1. Защитник располагается против нападающих. Все нападающие владеют мячами. По сигналу тренера нападающие выполняют броски в ворота в заранее обусловленное место. Защитник старается блокировать бросок.

2. То же. Броски выполняются в различные стороны ворот. Защитник старается блокировать бросок.

3. То же. После броска мяча в ворота защитник, выполнив блокирование, поворачивается лицом к воротам и быстро овладевает отскочившим мячом. После этого выполняется следующий бросок.

4. То же. После выполнения броска мяча в ворота защитник и нападающий вступают в единоборство за отскочивший мяч.

#### Задание 3

1. Игроки располагаются в парах на расстоянии 3-4 м друг от друга. Один из выполняет различные защитные действия. Его партнер повторяет их.

По сигналу тренера первый игрок имитирует бросок мяча в ворота, второй имитирует блокирование.

2. Игроки располагаются лицом друг к другу на расстоянии 3-4 м. игрок, владеющий мячом, выполняет отвлекающие действия. Противоположный игрок выполняет защитные действия.

#### Задание 4

1. Защитники располагаются у линии площади вратаря, двое – на левой полусредней позиции, один – на правой, две колонны нападающих – напротив них. Игроки, владеющие мячом, располагаются напротив двух защитников. Игрок передает мяч своему партнеру из противоположной колонны, который имитирует бросок и возвращает мяч игроку, тот, в свою очередь, преодолевая блокирование защитников, выполняет бросок. Защитники действуют активно.

2. Упражнение выполняется в тройках (два нападающих и защитник). Нападающие владеют мячами и, поочередно выполняя отвлекающие действия, обходят защитника, затем поворачиваются и последовательно выполняют броски мяча. Защитник препятствует обводке, а в дальнейшем блокирует броски.

#### Задание 5

1. Построение защитников «6-0». Нападающие в колонне по одному на месте полусреднего. У каждого по мячу. Направляющий делает передачу мяча защитнику, защитник возвращает мяч нападающему, и тот выполняет бросок в ворота. Защитник должен блокировать бросок. То же выполняется с каждым защитником поочередно.

2. То же, но игроки выполняют броски в верхнюю и нижнюю часть ворот произвольно. Защитник, перемещаясь влево и вправо вдоль линии площади вратаря, должен блокировать бросок.

3. То же, но игроки применяют различные способы выполнения броска, чередуя броски с отвлекающими действиями. Защитник не только блокирует мяч, но и выходит вперед, блокируя игрока.

#### Задание 6

1. Два защитника располагаются у линии площади вратаря, нападающие – в две колонны у 9-метровой линии защитники, перемещаясь приставными шагами вдоль линии площади вратаря, выполняют групповое блокирование мяча. Темп бросков мяча регулируются тренером.

2. Шесть защитников в построении «6-0» и шесть нападающих. У каждого нападающего мяч. Нападающие поочередно выполняют прямую атаку и бросок мяча в ворота. Защитники смещаются в сторону активного нападающего для создания численного преимущества и выполнения блокирующего действия.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ВРАТАРЯ

### ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### Совершенствование скоростно-силовых способностей

##### Задание 1

1. Два вратаря располагаются против друг друга на расстоянии 3-4 м. один из них сидит на полу, ноги врозь, другой стоит лицом к нему, в руках у него мяч. Вратарь, владеющий мячом, набрасывает его с определенной траекторией на грудь партнера, который сначала ложится на спину, а затем садится и овладевает мячом.

2. То же, только сидящий вратарь сам себе набрасывает мяч.

3. То же, но овладеть мячом необходимо только после отскока его от пола (площадки).

##### Задание 2

1. Вратарь занимает исходное положение упор лежа в центре ворот. Нападающий с мячом выполняет бросок в нижнюю часть ворот с неполным усилием. Вратарь отражает броски только ногами.

2. То же, но задержание низколетящих мячей вратарь выполняет только руками.

3. Вратарь занимает позицию в центре ворот и в положении упор лежа. Партнер держит его ноги. Игрок выполняет серию (3-4) бросков мяча в нижнюю часть ворот. Вратарь пытается отражать мячи только руками.

##### Задание 3

1. Из исходного положения лежа на спине на полу вратарь делает перекал на животе без помощи рук; игрок с двумя мячами, стоящий в 2-3 м от изголовья вратаря, выполняет последовательно два броска, которые вратаря отражает, находясь в положении лежа на животе. Продолжая перекал на спину в том же направлении, он отражает мячи второго игрока, стоящего на расстоянии 2-3 м от его ног.

2. Вратарь лежит в воротах. Игрок выполняет броски с таким расчетом, чтобы мяч пролетел около вратаря. Задача вратаря – поймать мяч и точно послать игроку.

##### Задание 4

1. Вратарь поочередно выполняет приседание и прыжок вверх, одновременно выполняя защитные действия с целью задержания низко- и высоколетящих мячей.

2. Вратарь пытается задержать в прыжке два мяча, одновременно брошенных в верхние углы ворот (или в верхний и нижний углы).

## Совершенствование скорости перемещения

### Задание 1

1. Подбрасывая мяч вверх, вперед, вратарь делает рывок, догоняет и ловит мяч.
2. То же, но, подбросив мяч, вратарь передвигается на пятках, догоняет мяч и овладевает им.
3. То же, только движение вратаря происходит на внешней стороне стопы, а затем на внутренней.
4. Подбросив мяч, вратарь делает рывок в направлении полета мяча, садится недалеко от места его приземления до того, как мяч коснется земли, а затем накрывает руками мяч, отскочивший от пола.

### Задание 2

1. Партнер держит мяч в одной из рук, расставленных в стороны. Вратарь находится от него на расстоянии 1,5-2 м. партнер роняет мяч. Вратарь должен коснуться мяча рукой или ногой до его приземления. Упражнение усложняется постепенным увеличением расстояния между игроками.
2. Два вратаря продвигаются по площадке медленным бегом друг за другом на расстоянии 1-1,5 м. Первый вратарь подбрасывает мяч поочередно вперед, в левую сторону или назад, второй вратарь выполняет рывок в сторону подброшенного мяча и ловит его.

### Задание 3

1. Два вратаря находятся в положении глубокого приседа на расстоянии 4-8 м друг от друга, каждый владеет мячом. Одновременно подбрасывая мяч вверх, смещаются в этом положении навстречу друг другу (прыжками или шагом) и овладевают мячом партнера.
2. Два вратаря стоят друг за другом на расстоянии 1,5-2 м. первый имитирует различные движения вправо-влево, отвлекает внимание партнера, находящегося сзади. Внезапно подбрасывает или отпускает мяч в сторону. Второй вратарь на каждое движение первого принимает положение готовности в направлении мяча, а в момент броска или опускания мяча в сторону совершает прыжок, стремясь овладеть мячом раньше, чем он коснется пола. После овладения мячом вратари меняются местами.

### Задание 4

1. Три вратаря располагаются на углах равнобедренного треугольника, стороны которого равны 3-4 м. по сигналу каждый вратарь подбрасывает мяч над собой, и все они смещаются влево или вправо на место своего товарища и ловят мяч. Смена мест может производиться различными способами (бег, прыжки, ходьба в приседе, подскоки).
2. Два вратаря, стоят лицом друг к другу на расстоянии 1,5-2 м (у каждого мяч), поочередно выполняют отвлекающие движения, на которые партнеры реагируют готовностью к действиям. Первый вратарь неожиданно

набрасывает или опускает мяч; второй вратарь обязан подбросить или опустить мяч в противоположном направлении, после чего каждый стремится поймать мяч до его касания о площадку.

### **Совершенствование ловкости**

#### **Задание 1**

1. Вратарь располагается в 2-2,5 м от стены, лицом к ней. Внутренней стороной левой (правой) стопы посылает теннисный мяч в стену и той же ногой задерживает его.

2. Вратарь, располагаясь в 2-3 м от стены, лицом к ней, выполняет броски мяча о стену с таким расчетом, чтобы мяч после отскока коснулся пола перед ним. Вратарь в прыжке, повернувшись на 180°, ловит его.

3. Игрок стоит боком к стене. Одной рукой выполняет ведение мяча о поверхности площадки, одновременно другой рукой, поднятой вверх, выполняет ведение мяча попеременными толчками о стену.

4. Игроки стоят лицом к стене на расстоянии 2-3 м от нее.левой рукой проводит ведение мяча, а правой – выполняет передачу второго мяча в стену с последующей ловлей. Упражнение повторяется в движении влево и вправо вдоль стены, вперед и назад.

5. Лежа на животе лицом к стене, вратарь выполняет бросок мяча в стену и отражает отскочивший мяч (упражнение можно выполнять сидя на полу и стоя).

#### **Задание 2**

1. Вратарь располагается на расстоянии 3 м от стены, лицом к ней. Игроки стоят за спиной вратаря в 4-5 м от стены. По сигналу тренера игроки поочередно выполняют броски теннисного мяча о стену. Вратарь задерживает мячи, отскочившие от стены.

2. Вратарь стоит спиной к стене на расстоянии 1,5-2 м. Игроки с мячами в 4-5 м от вратаря выполняют броски в стопу вратаря. Вратарь подпрыгивает вверх с поворотом на 180° так, чтобы мяч пролетел под ногами; после отскока от стены вратарь овладевает мячом.

## **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Обще подготовительные средства**

#### **Задание 1**

1. Два вратаря располагаются спиной друг к другу на расстоянии 2 м. один из игроков выполняет движения, имитирующие защитные действия вратаря, а другой повторяет их.

2. То же, только вратари располагаются друг к другу на расстоянии 2 м.

3. Два вратаря располагаются в затылок друг другу на расстоянии 1,5-2 м. вратарь, стоящий впереди, выполняет движения, имитирующие защитные действия, или простые движения руками в различных

направлениях. Вратарь, стоящий сзади, должен повторить все движения в другую сторону.

#### Задание 2

1. Игроки с мячами располагаются парами на расстоянии 3 м друг от друга, образуя две шеренги. Каждый игрок держит мяч вверху или внизу перед собой. Вратарь, перемещаясь между шеренгами, выполняет имитацию защитных действий по отношению к мячам.

2. Вратарь выполняет имитацию задерживания низколетающих мячей. После выполнения 4-10 выпадов выполняют броски мяча в нижние углы ворот.

3. То же, но вратарь выполняет имитацию защитных действий по задержанию высоколетающих мячей, а игроки выполняют броски мяча в верхние углы ворот.

#### Задание 3

1. Вратарь занимает позицию в центре ворот, находясь в приседе. Игрок выполняет серию бросков (3-4) в нижнюю часть ворот. Вратарь задерживает мячи ногами, за счет выпадов в стороны.

2. Из исходного положения упор присев вратарь выполняет задержание высоко- и низколетающих мячей.

#### Задание 4

1. Вратарь располагается в воротах в стойке ноги врозь. Игрок, находящийся от вратаря на расстоянии 4-5 м, выполняет броски с определенным усилием, стремясь попасть только между ног вратаря. Задача вратаря отразить мяч за счет быстрого сведения ног.

2. Вратарь занимает позицию в центре ворот. Ноги вместе. Отражает серию бросков (3-4 мяча) руками. Передвигаться в воротах вратарь может только в положении ноги вместе. Отражать мяч одной ногой запрещено.

### **Специально-подготовленные средства**

#### Задание 1

1. Вратарь выполняет в воротах серию гимнастических упражнений. В момент выполнения игроком броска в ворота вратарь прекращает упражнение и задерживает мяч.

2. Вратарь выполняет переворот боком вправо или влево. В момент возвращения вратаря в и.п. группа игроков выполняет серию (5-6) бросков мяча в различные углы ворот.

#### Задание 2

1. Два игрока располагается лицом друг к другу на расстоянии 10-12 м. у каждого из них по два мяча. Между игроками стоят два вратаря лицом друг друга на расстоянии 4-6 м. По сигналу один вратарь выполняет кувырок

вперед, а другой – прыжок вверх через него. Игроки проводят серию из двух бросков вратарю, выполняющему прыжок, только вверх, выполняющему кувырок, - вниз.

2. Вратарь выполняет кувырок вперед. В момент, когда он приходит в положение упора присев, второй вратарь, располагающийся на расстоянии 4-6 м от первого, выполняет серию бросков вниз возле вратаря. Первый вратарь должен отразить броски.

3. То же, только после двух кувырков вперед.

### Задание 3

1. Два вратаря располагаются друг против друга на расстоянии 5-7 м, у одного из них мяч. Вратарь, владеющий мячом, подбрасывает его вверх и, сделав шаг вперед, выполняет кувырок вперед. Его партнер в момент подбрасывания мяча начинает движение вперед. Его партнер в момент подбрасывания мяча начинает движение вперед и перепрыгивает через вратаря, выполняющего кувырок. В момент перепрыгивания отражает один или два мяча, брошенных навстречу вверх игроком, стоящим напротив, а затем ловит мяч.

2. Три вратаря располагаются на одной линии – двое на расстоянии 8-10 м лицом друг к другу, третий – в упоре присев между ними лицом к любому из партнеров. Вратарь, находящийся в середине, выполняет кувырок вперед, в сторону любого из партнеров, который в это время подбрасывает мяч вверх, перепрыгивает через игрока, выполняющего кувырок, и, в свою очередь, выполняет кувырок вперед в сторону своего партнера, стоящего напротив. Вратарь, выполнив кувырок, определяет место летящего мяча и быстро им овладеет.

### Задание 4

1. Группа игроков с мячами, расположились вдоль площади вратаря, выполняют поочередно серию бросков с расстояния 6 м в верхнюю, среднюю и нижнюю части ворот. Увеличивая или уменьшая силу броска, игроки усложняют защитные действия вратаря. Броски выполняются с интервалом 5-10 с.

2. Группа игроков (7-10 человек, у каждого из них по 2 мяча) выполняют броски в ворота с любых позиций. Два вратаря поочередно меняются в воротах.

### Задание 5

1. Все игроки владеют двумя мячами (теннисным и гандбольным) и располагаются в центре площадки. При движении к воротам игроки поочередно выполняют бросок теннисного мяча в ворота в опорном положении и гандбольного – в прыжке.

2. Четыре игрока располагаются на линии площади вратаря, у каждого из них по два мяча. Увеличивая и уменьшая темп бросков мяча в ворота, создают оптимальные условия для тренировки вратаря в отражении

мячей, направленных в различные участки ворот.

#### Задание 6

1. Вратарь в воротах. Нападающие располагаются в трех колоннах за линией свободных бросков. Игроки первой и второй колонн поочередно выполняют броски в соответствующие верхние углы ворот, игроки третьей колонны – в нижние углы ворот.

2. То же, но игроки первой и второй колонны выполняют броски мяча в соответствующие нижние углы ворот. Игроки третьей колонны – в любой верхний угол.

## **ИТОГОВАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Обще подготовительные средства**

#### **Комплексные упражнения**

##### Задание 1

1. Нападающие с мячами располагаются справа у площади вратаря. У других ворот на линии свободных бросков усиливают четыре стойки на расстоянии 3 м друг от друга. Нападающий выполняет ведение мяча вдоль боковой линии, затем обводит стойки, передает мяч вратарю и выполняет рывок к противоположным воротам. Вратарь возвращает мяч нападающему, который после ловли и ведения мяча бросает его в ворота.

##### Задание 2

1. На линии свободных бросков лежат 6 мячей на расстоянии 2,5-3 м друг от друга. Несколько мячей находятся на боковой линии. Каждый защитник, находясь на позиции левого крайнего у площади вратаря, выходит вперед последовательно к каждому мячу, касается его и возвращается к 6-метровой линии. После касания всех мячей быстро подбирает мяч, лежащий на боковой линии, передает его вратарю, выполняет рывок к противоположным воротам, принимает передачу от вратаря и бросает мяч в ворота.

2. То же и в другую сторону.

##### Задание 3

1. Игроки располагаются на средней линии свободных бросков лежат мячи. Нападающий выполняет ускорение в сторону ворот, подбирает мяч и бросает его в ворота, после чего выполняет ускорение в сторону противоположных ворот, вновь подбирает лежащий мяч и бросает его в ворота. Каждый игрок должен выполнить 8 бросков мяча в ворота. Способ выполнения броска указывает тренер.

2. То же, но в центре площадки устанавливают 6 стоек (по средней линии) на расстоянии 3 м друг от друга. Игрок перемещается между



стойками «змейкой».

#### Задание 4

Шесть гандболистов располагаются на средней линии. Расстояние между игроками 2-3 м. вторая группа (6 человек) занимает позицию на лицевой линии, каждый из игроков владеет мячом. По сигналу игроки, стоящие в центре площадки, выполняют ускорение в сторону своих партнеров. Когда игроки достигли площади вратаря, их партнеры катят им навстречу мячи. Игроки, овладев мячами, передают их обратно своим партнерам (по воздуху) и быстро отступают к центру площадки, вновь получают мяч и в прыжке возвращают его игрокам, стоящим на лицевой линии. Затем упражнение выполняет вторая шестерка.

#### Задание 5

1. Защитники располагаются в углу площадки, нападающие – вдоль линии свободных бросков. На линии свободных бросков лежат четыре гандбольных мяча (по количеству нападающих). Каждый из нападающих владеет мячом. Защитник выбегает к первому мячу, лежащему на линии свободных бросков, касается него и препятствует атакующим действиям нападающего, возвращается к линии площади вратаря, затем выходит вперед к следующему мячу и т.д. Следующий защитник начинает выполнять упражнение, когда предыдущий коснется второго мяча.

### Подводящие игры

1. «Салки». Один водящий без мяча. У остальных играющих – один мяч. Игрока, владеющего мячом, осалить нельзя. Поэтому игроки стремятся передать мяч тому, кого водящий хочет осалить.

2. «Салки». Игроки в парах держатся за руки. Одна пара водящих. Осаливать можно, не разжимая рук.

3. «Салки». Команда имеет нападающих и защитников. Водящий может осалить только нападающих. Защитники должны загромождать нападающего от водящего.

4. Игра «Салки мячом». Игра ведется на одной половине площадки. Одна из двух команд владеет мячом. Задача нападающих – осалить мячом всех игроков противника. Разрешается передавать мяч, делать с мячом три шага. Осаливать разрешается, не выпуская мяча из рук. Осаленный покидает площадку. Когда все игроки будут осалены, команды меняются ролями.

5. Игра «Где больше мячей» проводится на волейбольной площадке. У каждой команды по 2 мяча; по сигналу противника. Побеждает команда, на стороне которой не осталось ни одного мяча.

6. Игра «Где больше мячей». На волейбольной площадке вместо сетки гимнастическая скамейка. У каждой команды по 2 мяча. По сигналу перебросить мячи на сторону противника с отскоком от своей площадки. Побеждает команда, на стороне которой не осталось ни одного мяча.

7. Игра «Выбить цель». Игра ведется на волейбольной площадке. На лицевых линиях положить мячи (булавы) с интервалом около 1 м. в каждой

команде по три игрока располагаются вдоль сетки в 3-метровой зоне, одни пытаются выбить цели, бросая мяч под сеткой, другие защищают их. Остальные играющие располагаются за пределами площадок, собирают мячи и передают в свои тройки для последующей атаки.

8. Игра «Перестрелка» - гандбольным мячом. Игра «Выжигало».

9. Игра «Борьба за мяч». Персональная опека игроков по всему полю, подстраховка при личной опеке.

10. Игра «Борьба за мяч» теннисным мячом.

11. Игра «Борьба за мяч» тремя мячами. Победителем становится команда, за более короткий срок перехватившая мячи.

12. Игра «Подвижная дорога».

13. Пионербол.

14. Игра «Невод».

15. Игра «Круговой гандбол».

16. Игра 333 или 444. Три тайма по 6 минут с 3-минутными перерывами для отдыха.

17. Четыре группы игроков располагаются по две на разных сторонах площадки. Группа А и Б – защитники, В и Г – нападающие. Нападающие группы В владеют одним мячом и атакуют ворота защитников группы А. после выполнения броска мяча в ворота нападающие группы В атакуют противоположные ворота, а защитники группы Б встречают их на 15-17 м от линии ворот. Во время этих действий защитники группы А выдвигаются вперед до 15-17 м. после бросков мяча в ворота нападающими группы В нападающие группы Г атакуют ворота, которые защищают игроки группы А и т.д.

18. Игра на одной стороне площадки. Применяется личная защита без переключений; два тайма по 6 мин с перерывом 3 мин.

### Учебно-тематический план

Таблица № 3

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	≈ <b>1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние

физической культуры в обществе. Состояние современного спорта			олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-

			биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	...	...	...

**IV. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «гандбол»**

Таблица № 4

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,4	4,8
1.2.	Бег на 2000 м	Мин, с	не более	
			8,10	10,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			210	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			49	43
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на 30 м с высокого старта с ведение мяча	с	не более	
			5,0	5,3
2.2.	Челночный бег 150 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x9+2x20+2x40)	с	не более	
			30,5	33,0

2.3.	Передача мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с	Количество раз	не менее	
			20	17
2.4.	Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40x40 см на расстоянии 6 м (12 попыток)	количество раз	не менее	
			5	
2.5.	Комплексное упражнение - выполнение не более чем за 30 с (попадание в ворота)	количество раз	не менее	
			3	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

**Приложение № 1.** Годовой план спортивной подготовки  
(для этапа совершенствования спортивного мастерства 1-го (2-го, 3-го обучения))

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		Недельная нагрузка в часах	
		20-24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		4	
		Наполняемость групп (чел.)	
		Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах)	
1.	Общая физическая подготовка	187-225	
2.	Специальная физическая подготовка	208-250	
3.	Техническая подготовка	208-250	

4.	Тактическая, Психологическая Теоретическая подготовка	229-275
5.	Участие в спортивных соревнованиях	125-150
6.	Инструкторская и судейская практика	31-48
7.	Восстановительные мероприятия Медицинское обследование, тестирование и контроль	52-50
Общее количество часов в год		1040-1248

**Приложение № 2.** Годовой календарный график по месяцам (составляется тренером-преподавателем самостоятельно)

**Приложение № 3** Перспективный план спортивной подготовки (для этапа совершенствования спортивного мастерства) (составляется тренером-преподавателем самостоятельно)

**Приложение № 4** Индивидуальный план спортивной подготовки для каждого спортсмена этапа совершенствования спортивного мастерства (составляется тренером-преподавателем самостоятельно)



**Приложение № 2.** Годовой календарный график по месяцам (составляется тренером-преподавателем самостоятельно)

**Приложение № 3** Перспективный план спортивной подготовки (для этапа совершенствования спортивного мастерства) (составляется тренером-преподавателем самостоятельно)

**Приложение № 4** Индивидуальный план спортивной подготовки для каждого спортсмена этапа совершенствования спортивного мастерства (составляется тренером-преподавателем самостоятельно)