

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

«Принято»  
на заседании методического совета  
МБУ ДО ДЮСШ № 5

«Утверждено»  
Директор МБУ ДО ДЮСШ № 5

\_\_\_\_\_ Кутасов С.Е.

Протокол № 11 от 01 июля 2015г.

Приказ № 346 от 01 июля 2015г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА  
по игровому виду спорта  
«ГАНДБОЛ»**

Наименование организации,  
осуществляющей  
предпрофессиональную подготовку

МБУ ДО ДЮСШ № 5

Название федерального стандарта  
спортивной подготовки

Приказ Минспорта РФ № 679 от  
30.08.2013г. Федеральный  
стандарт по виду спорта гандбол

Срок реализации программы  
Год составления программы

10 лет  
2015

Авторский коллектив

Кутасов Сергей Евгеньевич  
Облогин Андрей Валерьевич  
Есауленко Вячеслав Николаевич  
Обирин Михаил Юрьевич  
Соловьева Наталья Ивановна  
Синицина Татьяна Александровна  
Федерация гандбола Ростовской  
области

**Рецензент**

**Ростов – на – Дону  
2015**

## Содержание

№№ п/п	Наименование раздела	Стр.
I.	Пояснительная записка	3
II.	Учебный план	12
III.	Методическая часть	16
IV.	Программный материал для практических занятий на этапах подготовки	28
V.	Рекомендации по планированию спортивных результатов	32
VI.	Воспитательная работа	36
VII.	Система контроля и зачетные требования дополнительной предпрофессиональной программы	62
VIII.	Информационное обеспечение программы	76
IX.	Приложения	78

## **I. Пояснительная записка**

Дополнительная предпрофессиональная программа «Гандбол» предназначена для руководящих и педагогических работников детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, структурных подразделений центров спортивной подготовки, иных организаций, осуществляющих образовательную деятельность.

Программа разработана в соответствии с действующим законодательством и нормативно-правовыми актами Российской Федерации и Ростовской области с учетом современных тенденций развития гандбола на основе передового опыта обучения и тренировки игроков в гандбол, результатов научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практических рекомендаций спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Программа раскрывает весь комплекс параметров обучения и тренировки в гандболе, включая содержание тренировочной и воспитательной работы, планирование учебного материала по предметным областям и этапам подготовки, система контрольных нормативов и требований для перевода обучающихся на следующие года (этапы) подготовки.

### **Характеристика вида спорта (гандбола) и его особенности**

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

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

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

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

Эффективность игры крайних нападающих определяют: индивидуальное обыгрывание защитника; освобождение от опеки соперника в позициях, пригодных для

атаки ворот; броски мяча с различных дистанций и зон площадки, как в единоборстве с голкипером, так и в условиях противодействия со стороны защитников.

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

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

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

Двигательная деятельность гандбольного голкипера имеет существенные особенности. Главными компонентами его игры являются перемещения, выпады, махи руками и ногами, передачи мяча. Активные фазы деятельности голкипера длятся до тех пор, пока мячом владеет соперник. После пропущенного или отраженного броска вратарь передает мяч своим партнерам по команде, после чего наступает относительно пассивная фаза его игры. Чередование фаз в игре голкипера происходит в основном через каждые 10-50 с. ЧСС у гандбольного вратаря в ходе матча колеблется от 120 до 174 уд/мин. Общая сумма сердечных сокращений у него за матч доходит до 8000-9000 ударов.

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

За матч полевой игрок посредством различных способов перемещения преодолевает расстояние в 6000-8000 метров, совершает около 30 прыжков, вступает в активное единоборство с игроками соперника не менее 40 раз. Интенсивность игровой деятельности гандболистов непрерывно изменяется (рисунки 1).

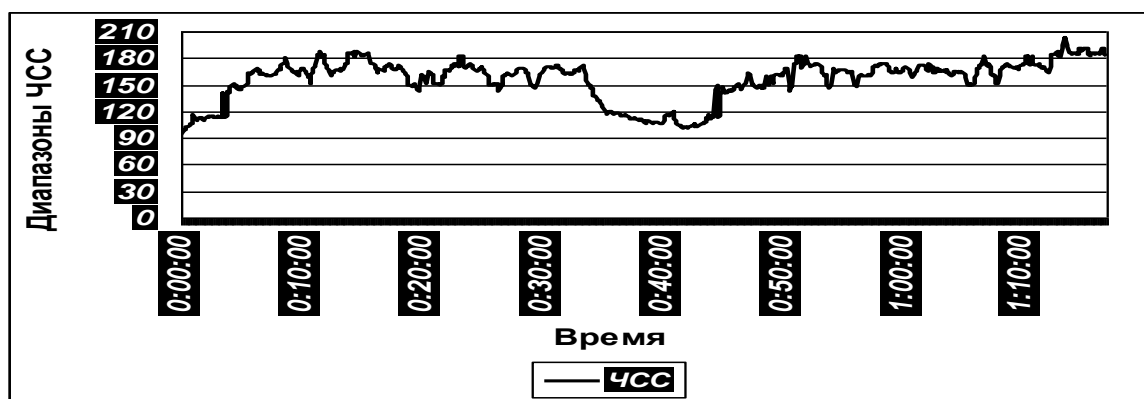


Рисунок 1. Динамика ЧСС высококвалифицированных гандболистов в течение соревновательного упражнения.

Основной диапазон колебания частоты сердечных сокращений (ЧСС) в ходе матча у полевых игроков соответствует 151-180 уд/мин, а среднее значение пульса составляет 156-162 уд/мин. (рисунок 2).

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

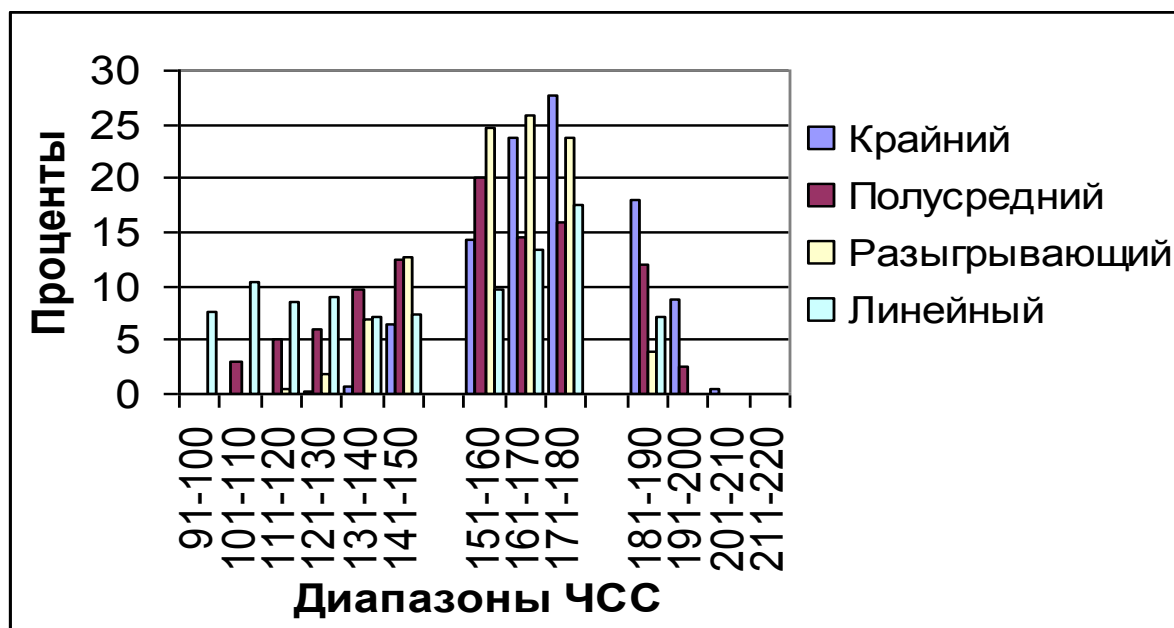


Рисунок 2. Полигон пульсовых частот соревновательного упражнения гандболистов высокой квалификации.

### Особенности организации тренировочного процесса гандболистов

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

**Тренировочные занятия.** Продолжительность их 90-135 мин, структура — трехчастная. Вводная часть тренировочного занятия служит для организации

занимающихся и подготовки их к последующей работе. В этой части проводят разминку, которая состоит из двух частей — общей и специальной. В первой части проводят упражнения, повышающие общую работоспособность, во второй осуществляется специальная физическая подготовка, помогающая решению основных задач занятия. Основная часть тренировочного занятия предназначена для специальной подготовки занимающихся. В нее включают упражнения для развития двигательных качеств и освоения и совершенствования технико-тактических приемов. Заключительная часть способствует постепенному снижению нагрузки, частичному восстановлению и подготовке к последующей деятельности.

Эта типовая структура тренировочного занятия может меняться в зависимости от решаемых задач, контингента занимающихся и условий проведения.

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

**Самостоятельные занятия** в виде зарядки и самостоятельной тренировки составляют обязательную часть тренировочного процесса. Они используются для устранения слабых мест в физической подготовке и недостатков в технике. Комплекс упражнений подбирается тренером совместно со спортсменом. О результатах выполнения таких индивидуальных заданий судят по данным контрольных упражнений. Данная организационная форма в качестве обязательной реализуется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

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

- 1) творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- 2) применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- 3) оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- 4) применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

К медико-биологическим средствам относятся:

- 1) специализированное питание, фармакологические средства;
- 2) распорядок дня;
- 3) спортивный массаж (ручной и вибрационный);
- 4) гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, шарко, подводный душ-массаж, суховоздушная и парная баня) и другие.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка для юных спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную

восстанавливающую направленность.

**Инструкторская и судейская практики** являются неотъемлемым компонентом системы подготовки юных гандболистов. Они направлены на овладение спортсменами умениями и навыками судейства соревнований, организации и руководства занимающимися в процессе выполнения ими двигательных заданий в ходе тренировочных занятий. Эти умения и навыки приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

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

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

Медицинский контроль за юными спортсменами осуществляется силами врачей общеобразовательных школ, ДЮСШ и лечебно-профилактическими учреждениями в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов.

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

**Тренировочные сборы** это организованный определенным образом распорядок дня спортсменов, предусматривающий ежедневно 2-3 тренировочных занятия и осуществляемый в условиях пребывания на спортивной базе. Они служат для концентрации тренировочных воздействий с целью получения максимального эффекта. В соответствии с целевой направленностью тренировочные сборы подразделяются на сборы по подготовке к соревнованиям и специальные. Последние включают:

- сборы по общей или специальной физической подготовке;

- восстановительные тренировочные сборы;
- тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования;
- тренировочные сборы в каникулярный период;
- просмотрные тренировочные сборы.

### **Структура системы многолетней подготовки гандболистов**

Весь период предпрофессиональной подготовки в спортивной школе рассчитан на 10 (десять) лет и подразделяется на три этапа (табл. 1).

Таблица 1

Общая структура предпрофессиональной подготовки в гандболе

Этапы	Периоды	Продолжительность в годах
Начальной подготовки (НП)	До 1 года	1
	Свыше 1 года	2
Тренировочный этап (ТЭ)	Начальной специализации	2
	Углубленной специализации	3
Совершенствования спортивного мастерства (ССМ)		2

Каждый из этапов подготовки направлен на решение определенных задач.

Общая направленность многолетней предпрофессиональной подготовки гандболистов в ДЮСШ характеризуется:

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

Основными задачами предпрофессиональной подготовки служат:

- формирование и развитие творческих спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, в частности, гандболе.

### **Минимальный возраст для зачисления на обучение и минимальное количество обучающихся в группах подготовки**

Таблица 2

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



Этапы подготовки	Min возраст для зачисления в группы (лет)	Min наполняемость группы (кол-во человек)
НП	9	12
ТЭ	10	10
ССМ	14	5

### Режимы тренировочной работы

Таблица 3

Режимы тренировочной работы и участия в соревнованиях на различных этапах предпрофессиональной подготовки

Этап подготовки	Год обучения	Кол-во тренировочных часов		Число занятий в неделю	Максимальная продолжительность занятия (час/мин)	Число соревнований	Кол-во игр
		В год	В неделю				
НП	1	280	6	3	2/90	2-3	16
	2	280	6	3	2/90	3	22
	3	280	6	3	2/90	3	22
ТЭ	1	414	9	3	3/135	4	25
	2	552	12	4	3/135	4	25
	3	690	15	5	3/135	6	28
	4	828	18	6	3/135	6	28
	5	828	18	6	3/135	6	28
ССМ	Весь период	920	20	5	4/180	6	36

### Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку

Лица, проходящие предпрофессиональную подготовку, не должны иметь отклонений в состоянии здоровья, входить в основную медицинскую группу и быть допущены врачом к выполнению физических нагрузок.

Таблица 4

Модельные значения показателей физического развития лиц, проходящих предпрофессиональную подготовку

Возраст, лет	Пол	Длина тела, см	Масса тела, кг	ВРИ, г/см	ОКГ, см
9	М	135,4-142,8	30,6-36,8	226,0-257,7	62,4-66,0
	Д	134,9-142,3	29,0-35,4	215,0-248,8	60,6-64,4
10	М	140,2-147,2	33,4-40,6	238,2-275,8	64,0-67,6
	Д	140,1-147,5	32,8-39,8	234,1-269,8	62,9-67,3
11	М	144,4-151,4	36,6-43,6	253,5-288,0	65,2-69,4
	Д	145,4-152,6	36,1-43,7	248,3-286,4	65,0-69,7
12	М	149,6-157,6	39,6-49,2	264,7-312,2	67,5-72,3
	Д	150,9-158,3	40,4-48,8	267,7-308,3	68,1-72,5
13	М	155,0-164,0	44,0-54,0	283,9-329,3	71,3-76,1
	Д	155,2-161,8	43,8-52,4	282,2-323,9	72,0-77,2
14	М	162,0-170,8	50,1-60,9	309,3-356,6	75,2-80,4
	Д	158,8-165,4	47,8-56,4	301,0-341,0	74,1-79,3
15	М	165,7-174,5	54,0-64,4	325,9-369,0	79,2-84,6

	Д	160,2-166,6	49,8-57,2	310,9-343,3	76,5-82,1
16	М	168,3-176,9	57,0-67,4	338,7-381,0	82,9-88,1
	Д	161,4-167,4	51,4-58,8	318,5-351,2	78,1-82,9
17	М	171,6-179,4	60,2-70,8	350,8-394,6	85,5-90,3
	Д	161,4-169,2	52,2-59,8	323,4-353,4	79,8-84,4

Примечание: ВРИ – весо-ростовой индекс; ОКГ – окружность грудной клетки.

Использовались должные (модельные) значения физического развития: В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт, 2004; В.А. Орлов с соавт., 2011; С.П.Аршинник с соавт., 2012-2013.

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

Психическое развитие лиц, проходящих спортивную подготовку, должно соответствовать их возрасту. Физическое развитие, как правило, должно соответствовать модельным диапазонам, представленным в таблице 4.

### **Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в гандболе**

В их число входят двигательные навыки, формируемые в базовых видах спорта: гимнастике, акробатике, легкой атлетике, легкоатлетическом кроссе, атлетической гимнастике, тяжелой атлетике, борьбе, футболе, баскетболе, плавании, лыжах и других. Это: разновидности ходьбы, бега, прыжков, метаний, ловли и передач мяча одной и двумя руками, выполнения общеразвивающих и специальных упражнений, предназначенных для воспитания физических качеств и специальных способностей.

### **Планируемые показатели соревновательной деятельности**

Таблица 5

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы подготовки				Совершенствования спортивного мастерства
	Начальная подготовка		Тренировочный этап		
	1 год	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет	
Контрольные	1	1	1	2	2
Отборочные	-	-	1	2	2
Основные	2	2	2	2	2
Всего игр	16	22	25	28	36

### **Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию для лиц, проходящих предпрофессиональную подготовку, регламентируются правилами гандбола, Федеральным стандартом спортивной подготовки в гандболе и представлены в таблицах 6-8.

Минимальный уровень бюджетной гарантированности обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием (в % от расчетного уровня)

Этапы	Минимальный уровень обеспечения учреждений экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием
Начальной подготовки	30-50
Тренировочный	50-70
Совершенствования спортивного мастерства	70-90

Таблица 7

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

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

Таблица 8

Спортивная экипировка, выдаваемая в индивидуальное пользование на одного занимающегося

Наименование	Единица измерения	Этапы и годы подготовки			
		Тренировочный этап		Совершенствования спортивного мастерства	
		Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
Кроссовки гандбольные	пар	2	1	2	0,5
Рейтузы для вратаря	пар	1	1	1	1
Свитер для вратаря	штук	2	1	2	0,5
Трусы гандбольные	пар	2	0,5	2	0,5
Футболка гандбольная	штук	2	1	2	1

## II. Примерный учебный план

**дополнительной предпрофессиональной программе по командному игровому виду спорта «Гандбол» (при расчете на 46 недель)**

Раздел подготовки (предметные области)	Общее кол-во часов	Этапы подготовки									
		Начальный			Тренировочный					Совершенствования спортивного мастерства	
		Год подготовки									
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
Теоретическая подготовка (теория и методика ФК и спорта)	<b>352</b>	20	20	20	24	32	40	48	48	50	50
Общая и специальная физическая подготовка	<b>2050</b>	120	120	120	160	200	230	250	250	300	300
Избранный вид спорта (гандбол):	<b>3590</b>	140	140	140	230	320	420	530	530	570	570
Общее количество тренировочных часов в год	<b>5992</b>	280	280	280	414	552	690	828	828	920	920
Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам в каникулярный период)		До 20	До 20	До 20	До 30	До 30	До 40	До 40	До 40	До 50	До 50
Сборы: тренировочные/оздоровительные кол-во	<b>14/10</b>	-/1	-/1	-/1	1/1	1/1	2/1	2/1	2/1	3/1	3/1

Продолжительность тренировочных сборов (дней)		-\7-14	-\7-14	-\7-14	7-14/7-14	7-14/7-14	14-21/7-14	14-21/7-14	14-21/7-14	21-28/7-14	21-28/7-14
Объем тренировочной деятельности (час)	<b>252/120</b>	-/12	-/12	-/12	18/12	18/12	36/12	36/12	36/12	54/12	54/12
Объем соревновательной деятельности (число соревнований/кол-во игр)	<b>46/266</b>	2/16	3/22	3/22	4/25	4/25	6/28	6/28	6/28	6/36	6/36
Медицинское обследование (кол-во раз)	<b>10</b>	Медицинский документ			1	1	2	2	2	2	2
Промежуточная аттестация		В соответствии с локальным актом									
Итоговая аттестация		В соответствии с локальным актом									
Кол-во тренировочных часов в неделю		<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
Кол-во тренировок в неделю		<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
Общее количество тренировок в год	<b>1932</b>	<b>138</b>	<b>138</b>	<b>138</b>	<b>138</b>	<b>184</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>276</b>	<b>230</b>	<b>230</b>

**Продолжительность и объемы реализации предпрофессиональной программы  
по предметным областям**

Предметные области	Общее кол-во часов	Этап подготовки									
		Начальный			Тренировочный					Совершенствования спортивного мастерства	
		Год обучения									
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
Теория и методика ФК и спорта	<b>352</b>	20	20	20	24	32	40	48	48	50	50
Физическая подготовка:	<b>2050</b>	120	120	120	160	200	230	250	250	300	300
- общая	<b>1100</b>	80	80	80	90	110	120	130	130	140	140
- специальная	<b>950</b>	40	40	40	70	90	110	120	120	160	160
Избранный вид спорта - Гандбол	<b>3590</b>	140	140	140	230	320	420	530	530	570	570
Техническая	<b>1250</b>	40	40	40	70	110	150	200	200	200	200
Тактическая	<b>1152</b>	26	26	26	58	98	142	188	188	200	200
Игровая	<b>452</b>	32	20	20	30	40	50	60	60	70	70
Контрольные и календарные игры (кол-во / часы)	<b>266/532</b>	16/32	22/44	22/44	25/50	25/50	28/56	28/56	28/56	36/72	36/72
Инструкторская и судейская практика	<b>64</b>	-	-	-	8	8	8	10	10	10	10
Контрольные испытания	<b>100</b>	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Восстановительные мероприятия	<b>40</b>	-	-	-	4	4	4	6	6	8	8
Общее кол-во часов	<b>5992</b>	280	280	280	414	552	690	828	828	920	920

**Объем тренировочной и соревновательной деятельности в % соотношении к  
объемам аналогичных показателей, установленных ФССП по виду спорта Гандбол**

Виды деятельности	В общем	Этап подготовки									
		Начальный			Тренировочный					Совершенствования спортивного мастерства	
		Год обучения									
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
Общее число тренировок в год	<b>65,2</b>	<b>89,7</b>	<b>67,3</b>	<b>67,3</b>	<b>44,2</b>	<b>59,0</b>	<b>73,7</b>	<b>88,5</b>	<b>88,5</b>	<b>36,8</b>	<b>36,8</b>
Кол-во календарных игр в год	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

<b>Общее кол-во тренировочных часов в год</b>	<b>79,2</b>	<b>89,7</b>	<b>59,8</b>	<b>59,8</b>	<b>66,3</b>	<b>88,5</b>	<b>73,7</b>	<b>88,5</b>	<b>88,5</b>	<b>88,5</b>	<b>88,5</b>
---	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

**Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам подготовки в %**

Раздел подготовки	В общем	Этап подготовки									
		Начальный			Тренировочный					Совершенствования спортивного мастерства	
		Год обучения									
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
Теоретический	5,9	7,1	7,1	7,1	5,8	5,8	5,8	5,8	5,8	5,4	5,4
ОФП	18,4	28,6	28,6	28,6	21,7	19,9	17,4	15,7	15,7	15,2	15,2
СФП	15,8	14,3	14,3	14,3	16,9	16,3	15,9	14,5	14,5	17,4	17,4
Техническая	20,9	14,3	14,3	14,3	16,9	19,9	21,7	24,2	24,2	21,7	21,7
Тактическая	19,2	9,3	9,3	9,3	14,0	17,8	20,6	22,7	22,7	21,7	21,7
Игровая	16,4	22,8	22,8	22,8	19,3	16,3	15,4	14,0	14,0	15,4	15,4
Инструкторская и судейская практика	1,1	-	-	-	1,9	1,4	1,2	1,2	1,2	1,1	1,1
Контрольные испытания	2,1	3,6	3,6	3,6	2,4	1,8	1,4	1,2	1,2	1,1	1,1
Восстановительные мероприятия	0,6	-	-	-	0,9	0,8	0,6	0,7	0,7	1,0	1,0
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>
Самостоятельная работа	21,5	10	15	15	20	20	25	25	25	30	30

**Объемы максимальных тренировочных нагрузок**

Тренировочные нагрузки, используемые в процессе спортивной подготовки, не должны превышать численные значения, представленные в таблицах 9 и 10.

Таблица 9

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

Этапный норматив	Этапы и годы подготовки				
	Начальная подготовка		Тренировочный этап		Совершенствования спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет	
Количество часов в неделю	6	6	12	18	20
Количество тренировок в неделю	3	3	4	6	5
Общее количество часов в год	280	280	552	828	920
Общее количество тренировок в год	140	140	184	276	230

Таблица 10

Предельные численные значения параметров тренировочной нагрузки на различных этапах спортивной подготовки

Характеристики тренировочной нагрузки	Этапы и годы подготовки				
	Начальная подготовка		Тренировочный этап		Совершенствования спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет	
Мах объем тренировочной работы на занятии, мин.	90	135	135	135	180
Мах интенсивность двигательных заданий, ЧСС	160	160	170	180	до 210
Кол-во «пиков» интенсивности нагрузки на занятии, число	1	2	3	4	5
Продолжительность max интенсивности, мин	2	2	3	3	4

### Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Участие в соревнованиях важнейший компонент спортивной подготовки, значимость которого возрастает от этапа к этапу. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности на различных этапах подготовки гандболистов представлен в таблице 11.

Таблица 11

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности на различных этапах подготовки

	Этапы и годы подготовки				
	Начальная подготовка		Тренировочный этап		Совершенствования спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет	
Соревнования	2-4	2-4	3-5	5-7	6-8
Число игр	14-18	20-24	25-30	28-35	35-45
Кол-во часов	40	50	60	80	120

## III. Методическая часть

Содержание и методика работы по предметным областям, этапам подготовки  
Содержание и объемы предметной области «Теория и методика ФК и спорта»

Программный материал	Общее кол-во часов	Этап подготовки									
		Начальный			Тренировочный				Совершенствования спортивного мастерства		
		Год обучения									
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
История развития ИВС - Гандбола	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Место и роль ФК и спорта в	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2



современном обществе											
Основы законодательства в сфере ФК и спорта	<b>14</b>	-	-	-	2	2	2	2	2	2	2
Основы спортивной подготовки	<b>14</b>	-	-	-	2	2	2	2	2	2	2
Сведения о строении и функциях организма человека	<b>14</b>	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-
Гигиенические знания, умения и навыки	<b>14</b>	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-
Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	<b>20</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Основы спортивного питания	<b>20</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	<b>20</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Требования техники безопасности при занятиях ИВС - гандболом	<b>20</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Разбор и установка на игру	<b>176</b>	4	4	4	4	12	20	28	32	34	34
Всего	<b>352</b>	20	20	20	24	32	40	48	48	50	50

### **История развитие ИВС - Гандбола**

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

### **Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе**

Понятия «физическая культура», «спорт», «здоровье», «образ жизни». Физическая культура как компонент общей культуры. Социальные функции спорта. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при

мышечных нагрузках. Возможности их развития и совершенствования средствами гандбола. Негативное влияние наркотических средств, табака и алкоголя на темпы развития и эффективность функционирования систем организма.

### **Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта**

Основные правила классического гандбола. Продолжительность игры для разных возрастных групп. Игра мячом. Борьба с соперником. Наказание за нарушение правил игры. Правила выполнения бросков (начального, углового, бокового, свободного, штрафного). Игра голкипера. Правила замены игроков. Основные правила мини-гандбола. Основные правила пляжного гандбола. Федеральные законы и нормативные акты в сфере физической культуры и спорта. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта гандбол. Международные и общероссийские антидопинговые правила. Ответственность за противоправные действия в сфере физической культуры и спорта.

### **Основы спортивной подготовки**

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

### **Сведения о строении и функциях организма человека**

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

### **Гигиенические знания, умения и навыки**

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, закаливание организма, здоровый образ жизни**

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.

### **Основы спортивного питания**

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

### Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

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

### Требования техники безопасности при занятиях ИВС – гандболом

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

### Разбор и установка на игру

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

### Содержание и объемы предметной области «Общая и специальная физическая подготовка»

Программный материал	Общее кол-во часов	Этап подготовки									
		Начальный			Тренировочный					Совершенствования спортивного мастерства	
		Год обучения									
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
Общая физическая подготовка:	<b>1100</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>90</b>	<b>110</b>	<b>120</b>	<b>130</b>	<b>130</b>	<b>140</b>	<b>140</b>
- силовые способности	<b>235</b>	15	15	15	20	25	25	30	30	30	30
- скоростные способности	<b>225</b>	15	15	15	20	25	25	25	25	30	30
- координационные способности	<b>255</b>	20	20	20	20	25	30	30	30	30	30
- общая выносливость	<b>225</b>	15	15	15	15	20	25	30	30	30	30
- гибкость	<b>160</b>	15	15	15	15	15	15	15	15	20	20
Специальная физическая подготовка	<b>950</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>70</b>	<b>90</b>	<b>110</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>160</b>	<b>160</b>
- скоростная выносливость	<b>150</b>	5	5	5	5	15	15	20	20	30	30
- силовая	<b>150</b>	5	5	5	5	15	15	20	20	30	30

выносливость											
- скоростно-силовые возможности рук (метания)	<b>215</b>	10	10	10	20	20	25	25	25	35	35
- скоростно-силовые возможности ног (прыжки)	<b>215</b>	10	10	10	20	20	25	25	25	35	35
- специальные координационные возможности (точность передач, бросков мяча)	<b>220</b>	10	10	10	20	20	30	30	30	30	30
<b>Всего</b>	<b>2050</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>160</b>	<b>200</b>	<b>230</b>	<b>250</b>	<b>250</b>	<b>300</b>	<b>300</b>

**Содержание и объемы предметной области «Избранный вид спорта – гандбол: техническая подготовка»**

Разделы, темы	Общее кол-во часов	Этап подготовки										
		Начальный			Тренировочный						Совершенствования спортивного мастерства	
		Год обучения										
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	
<b>Стойка игрока</b>	<b>15</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	-	-	-	-	-	-	-	
<b>Перемещения:</b>	<b>190</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	
- ходьба	<b>35</b>	1	1	1	2	5	5	5	5	5	5	
- бег	<b>96</b>	2	2	2	10	10	10	15	15	15	15	
- прыжки	<b>59</b>	2	2	2	3	5	5	10	10	10	10	
<b>Ловля мяча:</b>	<b>201</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	
- двумя руками	<b>181</b>	7	7	7	15	20	25	25	25	25	25	
- одной рукой	<b>20</b>	-	-	-	-	-	-	5	5	5	5	
<b>Ведение мяча:</b>	<b>74</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	
- одноударное	<b>24</b>	2	2	2	3	5	2	2	2	2	2	
- многоударное	<b>38</b>	1	1	1	2	5	8	5	5	5	5	
- выбрасыванием мяча вперед	<b>12</b>	-	-	-	-	-	-	3	3	3	3	
<b>Передачи мяча:</b>	<b>255</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	
- двумя руками	<b>50</b>	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
- одной рукой:	<b>180</b>	5	5	5	10	15	20	30	30	30	30	
- скрытые	<b>25</b>	-	-	-	-	-	5	5	5	5	5	
<b>Броски мяча:</b>	<b>335</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	
- сверху	<b>225</b>	10	10	10	10	20	25	35	35	35	35	
- сбоку	<b>65</b>	-	-	-	5	10	10	10	10	10	10	
- с отклонением	<b>45</b>	-	-	-	-	-	5	10	10	10	10	
<b>Блокирование:</b>	<b>155</b>	-	-	-	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	
- мяча	<b>110</b>	-	-	-	5	10	15	20	20	20	20	
- игрока	<b>45</b>	-	-	-	-	-	5	10	10	10	10	
<b>Выбивание мяча</b>	<b>25</b>	-	-	-	-	-	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	
<b>Всего</b>	<b>1250</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>70</b>	<b>110</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	

**Содержание и объемы предметной области «Избранный вид спорта – гандбол:  
тактическая подготовка»**

Разделы, темы	Общее кол-во часов	Этап подготовки									
		Начальный			Тренировочный					Совершенствования спортивного мастерства	
		Год обучения									
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
<b>Индивидуальная:</b>	<b>508</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>30</b>	<b>42</b>	<b>56</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>86</b>	<b>86</b>
<b>Нападения:</b>	<b>282</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>22</b>	<b>30</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>46</b>	<b>46</b>
- выбор позиции	66	4	4	4	5	5	6	9	9	10	10
- получение мяча	54	2	2	2	3	3	6	9	9	9	9
- проходы и обыгрывание	51	1	1	1	2	4	6	9	9	9	9
- передачи мяча	57	2	2	2	4	5	6	9	9	9	9
- броски мяча	54	1	1	1	4	5	6	9	9	9	9
<b>Защиты:</b>	<b>226</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	<b>26</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>40</b>	<b>40</b>
- выбор позиции	61	3	3	3	5	5	6	8	8	10	10
противодействия передачам	55	1	1	1	3	5	6	9	9	10	10
противодействия обыгрыванию	55	1	1	1	2	5	7	9	9	10	10
противодействия броскам	55	1	1	1	2	5	7	9	9	10	10
<b>Групповая:</b>	<b>338</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	<b>28</b>	<b>44</b>	<b>57</b>	<b>57</b>	<b>60</b>	<b>60</b>
<b>Нападения:</b>	<b>184</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	<b>16</b>	<b>24</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>
- «стенка»	50	2	2	2	2	4	6	8	8	8	8
- «стяжка»	47	1	1	1	2	4	6	8	8	8	8
- скрестные перемещения	44	-	-	-	2	4	6	8	8	8	8
- использование заслонов	43	-	-	-	1	4	6	8	8	8	8
<b>Защиты:</b>	<b>154</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>28</b>	<b>28</b>
- разбор игроков	35	2	2	2	2	3	4	5	5	5	5
- подстраховка	32	1	1	1	2	3	4	5	5	5	5
- переключение	27	-	-	-	1	2	4	5	5	5	5
- проскальзывание	27	-	-	-	1	2	4	5	5	5	5
- взаимодействия с голкипером	33	-	-	-	1	2	4	5	5	8	8
<b>Командная:</b>	<b>306</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>28</b>	<b>42</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>54</b>
<b>Нападение:</b>	<b>160</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>28</b>
- позиционное	85	1	1	1	4	8	12	14	14	15	15
- стремительное	75	1	1	1	4	8	10	12	12	13	13
<b>Защита:</b>	<b>146</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>26</b>
- зонная	58	-	-	-	2	4	10	10	10	11	11
- персональная	45	2	2	2	2	4	5	7	7	7	7
- смешанная	43	-	-	-	2	4	5	8	8	8	8
<b>Всего</b>	<b>1152</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>58</b>	<b>98</b>	<b>142</b>	<b>188</b>	<b>188</b>	<b>200</b>	<b>200</b>

**Содержание и объемы предметной области «Избранный вид спорта – гандбол:  
игровая подготовка»**

Разделы, темы	Общее кол-во часов	Этап подготовки									
		Начальный			Тренировочный					Совершенствования спортивного мастерства	
		Год обучения									
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
Подвижные игры	131	22	8	8	8	10	15	15	15	15	15
Игра в мини-гандбол	34	10	8	8	8	-	-	-	-	-	-
Игра в пляжный гандбол	115	-	4	4	7	15	15	15	15	20	20
Односторонние и двусторонние учебные игры с заданием	172	-	-	-	7	15	20	30	30	35	35
<b>Всего</b>	<b>452</b>	<b>32</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>70</b>	<b>70</b>

**Содержание и объемы предметной области «Избранный вид спорта – гандбол:  
инструкторская и судейская практика»**

Раздел, тема	Кол-во часов	Этап подготовки							
		ТЭ					ССМ		
		Год обучения							
		1	2	3	4	5	1	2	
<b>Инструкторская практика:</b>	<b>38</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
- подача строевых команд и распоряжений	11	4	4	3	-	-	-	-	
- разработка плана и проведение разминки	11	4	4	3	-	-	-	-	
- разработка плана и проведение тренировочного занятия	4	-	-	-	2	2	-	-	
- оформление заявки и участие в подготовке команды к соревнованиям	8	-	-	-	2	2	2	2	
- представление и руководство командой на соревнованиях	4	-	-	-	-	-	2	2	
<b>Судейская практика:</b>	<b>26</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
- разработка положения о соревнованиях	2	-	-	-	-	-	1	1	
- выполнение обязанностей судьи-секундометриста	9	-	-	1	3	3	1	1	
- выполнение обязанностей судьи-секретаря	9	-	-	1	3	3	1	1	
- выполнение обязанностей судьи в поле	6	-	-	-	-	-	3	3	
<b>Всего</b>	<b>64</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	

**Программный материал для практических занятий на этапах подготовки**

## **Программный материал для практических занятий на этапе начальной подготовки**

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

Поднимание туловища из положения лежа, в положение сидя. Поднимание согнутых и прямых ног в висе на гимнастической стенке. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, ноги на гимнастической скамейке. Подтягивание на низкой перекладине из седа ноги врозь, из вися лежа с изменением высоты и с различным хватом рук. Подтягивание на высокой перекладине хватом сверху и снизу. Приседание с набивным мячом до 2,5 кг. Сгибание-разгибание рук с набивным мячом до 2,5 кг. Выполнение двигательных заданий на специальных тренажерах.

Бег по прямой со скоростью близкой к максимальной на дистанциях 30 - 50м. Смена положения рук (движения согнутыми руками вперед-назад), ног (бег на месте) в максимальном темпе в течение 15 – 20 с. Прыжки со скакалкой в максимальном темпе в течение 20 - 30 с. Пробегания через вращающуюся скакалку. Броски облегченного (параллонового) мяча на дальность с места и с разбега. Комплексные упражнения, включающие различные формы проявления быстроты (время реакции, быстроту одиночного движения и максимальную частоту движений).

Упражнения с различными предметами с включением простейших нестандартных заданий (необычные исходные положения, на ограниченной опоре и т.п.). Ходьба по рейке гимнастической скамейки, по гимнастическому бревну (высота до 70см). Бег по гимнастической скамейке. Ходьба и бег с различным положением и движением рук. Различные варианты челночного бега и бега «зигзагом» («ёлочкой»). Прыжки с поворотом на 180-270°. Броски и ловля различных предметов. Метание теннисного мяча в цель разного размера ведущей и неведущей рукой. Ходьба и бег с изменением направления, скорости и с преодолением препятствий. Прыжки в заданном направлении и на заданное расстояние. Прыжки с короткой скакалкой на двух и одной ноге с вращением скакалки вперед и назад. Комбинированные игровые задания с включением упражнений из различных видов спорта по типу биатлона (бег с изменением направления с метанием малого мяча в цель и т.п.).

Передвижение со сменой ходьбы и бега через каждые 30-40 с в течение до 7 мин. Бег умеренной интенсивности без остановки в течение 5-6 мин. Ходьба в чередовании с бегом по слабопересеченной местности (кросс) до 1600м. Передвижение любым способом и в любом направлении («Броуновское движение») в течение 2 – 4 мин.

Активные динамические упражнения, выполняемые с различной, в том числе и с максимальной, амплитудой в наиболее крупных суставах. Наклоны и повороты головы и туловища. Круговые движения туловища. Махи руками и ногами вперед, назад, в стороны. Выпады вперед, в стороны и покачивания в них. «Полушпагаты» (шпагаты). Вращательные движения в суставах (плечевых, локтевых, лучезапястных, коленных и голеностопных). Упражнения с гимнастическими палками. Наклоны, повороты, «прогибание» туловища («мост»); полу шпагаты и глубокие выпады с помощью. Упражнения на расслабление мышц. Стрейчинг.

Бег по прямой со скоростью близкой к максимальной на дистанциях 10 - 30м сериями 3-10 раз с полными и укороченными интервалами отдыха. Выполнение серии бросков мяча в ворота в течение 10-40 с. Специальные эстафеты с перемещением и передачами мяча. Бег различными способами в гору и с горы.

Передачи набивных мячей до 1,5 кг на расстояния 3-5 метров. Повторное выполнение сгибания и разгибания рук в упоре. Подтягивания на низкой и высокой перекладине серийно. Приседания на двух и одной ноге серийно. Сгибание и разгибание туловища из положения лежа серийно без передачи и с передачей набивного мяча до 1,5 кг.

Прыжки с ноги на ногу (до 15). Прыжки в высоту с места (запрыгивание на возвышение - горку матов, высотой до 60см). Перепрыгивание препятствий высотой до 50 см. Прыжки через короткую и длинную скакалку на двух и одной ноге. Метание мячей на дальность. Передачи набивных мячей, весом до 1,5 кг, стоя и сидя на расстояния до 3 м.

Жонглирование мячами различного веса и объема на месте и в движении. Броски мячей различного веса и объема в мишени разного размера. Передачи и ловля 1-3 мячей после их отскока от стены на расстоянии 3-5 м. Спортивные и специальные игры и эстафеты.

### **Техническая подготовка**

Перемещения ходьбой и бегом различными способами: лицом, боком, спиной вперед. Ходьба и бег приставными и скрестными шагами. Прыжки на одной, двух, многоскоки. Перемещения заданным способом в различных построениях на расстояния 30-50м. Ускорения из различных исходных положений на заданные расстояния (5-30м). Прыжки через скакалку. Перемещения заданным способом с изменением скорости по определённому сигналу. Челночный бег на расстояния до 50м. Перемещения заданным способом с изменением направления по сигналу или с огибанием препятствий (стоек). Перемещения с изменением способа по определённому сигналу или ориентиру. Прыжки через гимнастическую скамейку различными способами. Прыжки с доставанием предмета, ориентира. Специальные, подвижные игры и эстафеты.

Взятие мяча, неподвижно лежащего на площадке или на возвышении, двумя руками. Удержание мяча двумя руками, стоя на месте и при перемещениях различными способами. Вырывание мяча у партнёра при удержании его двумя руками. Перекладывания и жонглирования мячом на месте и в движении.

Броски в стену с последующей ловлей отскочившего мяча в различных построениях. Передачи и ловля мяча в парах и в движении при различных способах перемещения, Передачи и ловля мяча при построении в 2-4 колонны. Передачи и ловля мяча при построении в круг. Передачи и ловля мяча при построении в "квадрат". Специальные подвижные игры и эстафеты.

Ведение мяча: стоя на месте, со зрительным контролем и без, одной рукой и попеременно разными, с изменением позы и высоты отскока, с "переводом" мяча за спиной и под ногами. Ведение мяча при одновременном перемещении шагом, бегом, прыжками и их различных вариантах, в том числе с изменением направления и скорости движения. Ударами кистью руки по лежащему на площадке мячу поднять его и выполнять ведение. Специальные подвижные игры и эстафеты.

Броски мяча двумя руками сверху на дальность, точность и высоту отскока после удара о поверхность площадки. Имитационные движения броска с амортизационной резиной, один конец которой удерживается в руке, а другой закрепляется вверху-сзади или внизу-впереди. Метание теннисного мяча, гимнастической палки, легкоатлетического диска сверху и сбоку на дальность и в цель. Броски и передачи мяча одной и двумя



руками через и под препятствием (натянутую на определённой высоте ленту, резиновый бинт). Броски мяча по определённой, обозначенной “окнами“ траектории. Броски и передачи мяча из различных исходных положений: лёжа, сидя, стоя на коленях и т.п. Выполнение бросков мяча в ворота после ведения, серии передач и ловли с различных дистанций и зон площадки. Броски мяча в ворота, защищаемые голкипером с различных позиций, с места, после и в ходе разнообразных перемещений. Специальные подвижные игры и бросковые эстафеты.

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, бросаемых в стену из-за спины после их отскока от неё из исходного положения, стоя лицом к стене на расстоянии 2 – 3 метра. Отражение мячей, направленных в ворота в ходе выполнения игровых упражнений и учебных матчей, а также специальных подвижных игр и бросковых эстафет.

### **Тактическая подготовка**

Ловля мяча в заданном секторе площадки, после обегания препятствий или освобождения от опеки защитника. Подвижная игра “Борьба за мяч“ 2 x 2 на ограниченной площади. Сохранение заданного расстояния и позиции перед перемещающимся нападающим. Быстрое перемещение из обусловленной позиции и перехват мяча, летящего к опекаемому нападающему. Противодействие получению мяча нападающим в определённой зоне.

Завершение атак в единоборстве с вратарём. Отражение мячей голкипером мячей, брошенных с различных дистанций и секторов площадки в различные участки ворот.

Игровые взаимодействия нападающих в численном большинстве и в равных составах: «стенка», «стяжка». Разбор нападающих. Игровое взаимодействие «подстраховка». Игровые взаимодействия при быстром прорыве и позиционном нападении.

Командные построения и действия в позиционном нападении и быстром прорыве. Командные построения при зонной и персональной защите. Основные функции спортсменов различных игровых амплуа. Теоретические занятия на макете площадки, регламентированные упражнения, выполняемые в соответствии со схемами взаимодействий, специальные игровые задания, учебные и официальные матчи.

### **Игровая подготовка**

Подвижные игры: «Пятнашки», «Невод», «Бой петухов», «Кршун и насадка» “Вызов номеров“, “Удочка“ ”Борьба за мяч“, ”Мяч капитану“, ”Пятнашки мячом“, “Пятнашки с ведением“, “Сохрани мяч“, “Вызов номеров с ведением“, “Охотники и утки“, “Защита укреплений“, “Точно в цель“ и др.

Односторонние и двухсторонние игры по упрощённым правилам. Игра в мини-гандбол. Игра в пляжный гандбол.

## **Программный материал для практических занятий на тренировочном этапе подготовки**

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

Поднимание согнутых и прямых ног в висе на гимнастической стенке и лежа. Сгибание-разгибание рук в упорах, висах. Подтягивание на высокой перекладине с различным хватом рук. Приседание на двух и одной ноге без отягощения и с отягощениями до 10кг. Сгибание-разгибание рук с набивным мячом до 5 кг. Выполнение двигательных заданий на специальных тренажерах.

Бег по прямой со скоростью близкой к максимальной на дистанциях 30 - 100м. Прыжки со скакалкой в максимальном темпе в течение 40 - 60 с. Броски облегченного мяча на дальность с места и с разбега. Комплексные упражнения, включающие различные формы проявления быстроты (время реакции, быстроту одиночного движения и максимальную частоту движений).

Упражнения с различными предметами с включением простейших нестандартных заданий (необычные исходные положения, на ограниченной опоре и т.п.). Преодоление полосы препятствий. Различные варианты челночного бега и бега «зигзагом» («ёлочкой»). Броски мяча различного веса и размера в цель разного размера ведущей и неведущей рукой. Бег с изменением направления, скорости. Прыжки в заданном направлении и на заданное расстояние. Прыжки со скакалкой на двух и одной ноге с вращением скакалки вперед и назад. Комбинированные игровые задания с включением упражнений из различных видов спорта по типу биатлона (бег с изменением направления с метанием малого мяча в цель и т.п.).

Передвижение со сменой ходьбы и бега через каждые 30-40 с в течение до 15 мин. Бег умеренной интенсивности без остановки в течение 20-30 мин. Ходьба в чередовании с бегом по слабопересеченной местности (кросс) до 3000м. Фарт-лек на дистанции 1000-1500м.

Упражнения на расслабление и растяжку мышц. Стрейчинг.

Бег по прямой со скоростью близкой к максимальной на дистанциях 10 - 60м сериями 3-10 раз с полными и укороченными интервалами отдыха. Выполнение серии бросков мяча в ворота в течение 15-45 с. Специальные эстафеты с перемещением и передачами мяча. Бег различными способами в гору и с горы; по твердому и сыпучему грунту.

Передачи набивных мячей до 2кг на расстояния 5-10 метров. Повторное выполнение сгибания и разгибания рук в упоре. Подтягивания на высокой перекладине серийно. Приседания на двух и одной ноге серийно. Сгибание и разгибание туловища из положения лежа серийно без передачи и с передачей набивного мяча до 3кг.

Прыжки с ноги на ногу (до 50). Прыжки в высоту с места (запрыгивание на возвышение - горку матов, высотой до 1м). Перепрыгивание препятствий высотой до 80 см. Прыжки через скакалку на двух и одной ноге. Метание мячей различного веса на дальность. Передачи набивных мячей, весом до 3кг, стоя и сидя на расстояния до 5 м.

Жонглирование мячами различного веса и объема на месте и в движении. Броски мячей различного веса и объема в мишени разного размера. Передачи и ловля 1-3 мячей после их отскока от стены на расстоянии 3-5 м. Спортивные и специальные игры и эстафеты.

#### **Техническая подготовка**

Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящий, приставными и скрестными шагами. Прыжки на одной, двух, многоскоки. Перемещения с изменением способа и скорости перемещения. Ускорения из различных исходных

положений на заданные расстояния с мячом и без. Прыжки через скакалку скрестно и двойным вращением. Челночный бег на расстояния до 100м. Перемещения заданным способом с изменением направления по сигналу или с огибанием препятствий (стоек). Прыжки с доставанием предмета, ориентира. Специальные, подвижные игры и эстафеты.

Ведение мяча без зрительного контроля, ударами о скамейку, передвигаясь заданным способом, с перепрыгиванием препятствий. Ведение двух мячей одновременно без и со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием его у партнера. Ведение мяча при одновременном перемещении шагом, бегом, прыжками и их различных вариантах, в том числе с изменением направления и скорости движения. Поднятие лежащего мяча у ларями кистью и его ведение по заданной траектории и расстояние. Комбинированные упражнения, специальные подвижные игры и эстафеты.

Передачи 1-3 мячей 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 и с перемещениями.

Броски в стену и наклонный батут с последующей ловлей отскочившего мяча в различных построениях. Передачи и ловля мяча в парах и тройках в движении при различных способах перемещения. «Восьмерка» и другие скрестные перемещения. Передачи и ловля мяча при построении в 2-4 колонны. Скрытые передачи мяча. Специальные подвижные игры и эстафеты.

Броски мяча двумя руками сверху на дальность, точность и высоту отскока после удара о поверхность площадки. Имитационные движения броска с амортизационной резиной. Метание теннисного мяча сверху и сбоку на дальность и в цель. Броски и передачи мяча одной и двумя руками через и под препятствием (натянутую на определённой высоте ленту, резиновый бинт). Броски мяча по определённой, обозначенной «окнами» траектории. Броски и передачи мяча из различных исходных положений: лёжа, сидя, стоя на коленях и т.п. Выполнение бросков мяча в ворота после ведения, серии передач и ловли с различных дистанций и зон 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, бросаемых в стену из-за спины после их отскока от неё из исходного положения, стоя лицом к стене на расстоянии 2 – 3 метра. Отражение мячей, направленных в ворота в ходе выполнения игровых упражнений и учебных матчей, а также специальных подвижных игр и бросковых эстафет.

### **Тактическая подготовка**

Комбинированные игровые упражнения в численном большинстве, равенстве и меньшинстве на ограниченном пространстве в позиционной атаке и в быстром переходе от обороны к нападению. Перемещения по схемам и игровые взаимодействия нападающих «стенка», «стяжка», «двойка», «восьмерка» и другие. Различные командные

построения 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. Основные функции спортсменов различных игровых амплуа. Теоретические занятия на макете площадки, регламентированные упражнения, выполняемые в соответствии со схемами взаимодействий, специальные игровые задания, учебные и официальные 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. Игровые задания с численным преимуществом, равенством и меньшинством. Учебные игры с укороченным временем позиционной атаки.

Односторонние и двухсторонние игры с заданиями. Игра в пляжный гандбол.

### **IV. Программный материал для практических занятий**

#### **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 ногой 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 висе. 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 ларями 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.

### **Требования к технике безопасности в процессе реализации программы**

Места занятий, соревнований и используемое оборудование должны быть сертифицированы и соответствовать всем мерам безопасности.

К занятиям и участию в соревнованиях допускаются воспитанники, отнесенные к основной медицинской группе и допущенные врачом к спортивным занятиям; прошедшие инструктаж по мерам безопасности; имеющие соответствующую экипировку: спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий и соревнований.

Во время тренировочных занятий спортсменам следует четко и своевременно выполнять указания и распоряжения тренера; избегать столкновений; соблюдать заданный интервал и дистанцию.

Тренировочные занятия преимущественно должны иметь трехчастную структуру: вводно-подготовительную, основную и заключительную.

Вводно-подготовительная часть тренировочного занятия предназначена для организации занимающихся и подготовки их к последующей работе. Продолжительность этой части должна составлять 20-25% общего времени тренировочного занятия. В содержание вводно-подготовительной части в обязательном порядке следует включать беговые упражнения и стрейчинг. Ведущей формой организации занимающихся служит фронтальный способ.

Основная часть тренировочного занятия, продолжительностью 70-75% общего времени, предназначена для непосредственного решения задач подготовки гандболистов. Ее содержание составляют двигательные задания, направленные на овладение и совершенствование в выполнении приемов игры, согласованности игровых взаимодействий, а также на воспитание двигательных способностей. Приоритетными организационными формами данной части тренировочного занятия служат групповой и индивидуальный.

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки и активизации процессов восстановления. Ее продолжительность составляет 5-10% времени всего тренировочного занятия. Приоритетной организационной формой здесь вновь

является фронтальный, а ведущими средствами дыхательные, беговые упражнения в спокойном темпе и растяжки.

## **V. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Подготовка квалифицированных спортсменов в гандболе - сложный, многофакторный, трудоемкий и длительный процесс. По имеющимся данным (В.И.Тхорев, 2000; В.Я.Игнатъева, 2005, 2008 и др.) путь от новичка до мастера спорта занимает не менее 8-10 лет регулярных тренировок. Поэтому планирование спортивных результатов (достижений) в этом виде спорта носит вероятностный характер. Общие же рекомендации по планированию спортивных результатов можно представить следующим образом:

- выполнение юношеского разряда: после трех лет спортивной подготовки;
- выполнение массового спортивного разряда: после пяти лет спортивной подготовки;
- выполнение первого спортивного разряда: после шести лет спортивной подготовки;
- выполнение требований звания «Кандидат в мастера спорта РФ»: после восьми лет спортивной подготовки;
- выполнение требований звания «Мастер спорта РФ»: после десяти лет спортивной подготовки.

### **Рекомендации по планированию применения восстановительных средств**

Освоение значительных тренировочных нагрузок предполагает использование системы восстановительных мероприятий. Совокупность процессов, разворачивающихся в организме после окончания работы, принято называть восстановлением. Закономерности восстановления основных биохимических процессов представлены в таблице 11.

Таблица 11

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

Процессы	Время восстановления
Восстановление O <sub>2</sub> – запасов в организме	10-15с
Восстановление алактатных анаэробных резервов в мышцах	2-5мин
Оплата алактатного O <sub>2</sub> - долга	3-5 мин
Устранение молочной кислоты	0,5-1,5ч
Оплата лактатного O <sub>2</sub> - долга	0,5-1, 5ч
Ресинтез внутримышечных запасов гликогена	12-48ч
Восстановление запасов гликогена в печени	12-48ч
Усиление индуктивного синтеза ферментных и структурных белков	12-72ч

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

Педагогические (методические) средства восстановления базируются на грамотной организации и построении учебно-тренировочного процесса и включают:

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

К психологическим средствам восстановления относят:

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

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

Медико-биологические средства восстановления включают:

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

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

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



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

### Рекомендации по планированию антидопинговых мероприятий

К средствам, которые используются в спорте для повышения спортивного мастерства, относятся: допинги, допинговые методы, психологические методы, механические факторы, фармакологические средства ограниченного использования, а также пищевые добавки и вещества.

К средствам, которые причиняют особый вред здоровью и подвергаются контролю, относятся допинги и допинговые методы (манипуляции). По фармакологическому действию допинги делятся на пять классов:

- 1 — психостимуляторы (амфетамин, эфедрин, фенамин, кофеин, кокаин и др.);
- 2 — наркотические средства (морфин, алкалоиды-опиаты, промедол, фентанил и др.);
- 3 — анаболические стероиды (тестостерон и его производные, метан-дростенолон, ретаболил, андродиол и многие другие), а также анаболические пептидные гормоны (соматотропин, гонадо-тропин, эритропоэтин);
- 4 — бета-блокаторы (анапримин (пропранолол), окспренолол, надолол, атенолол и др.);
- 5 — диуретики (новурит, дихлоти-азид, фуросемид (лазикс), клопамид, диакарб, верошпирон и др.).

Допинги являются биологически активными веществами, выделенными из тканей животных или растений, получены синтетически, как и их аналоги. Многие допинги входят в состав лекарств от простуды, гриппа и других заболеваний, поэтому прием спортсменом лекарств должен согласовываться со спортивным врачом во избежание неприятностей при допинг контроле.

К допинговым методам относятся кровяной допинг, различные манипуляции (например, подавление процесса овуляции у женщин и др.).

Биологическое действие в организме отдельных классов допингов разнообразно. Так, психостимуляторы повышают спортивную деятельность путем активации деятельности ЦНС, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что улучшает энергетику и сократительную активность скелетных мышц, а также снимают усталость, придают уверенность в своих силах, однако могут привести к предельному напряжению функций этих систем и исчерпанию энергетических ресурсов.

Таблица 12

Примерный план проведения антидопинговых мероприятий на этапах подготовки

Раздел, тема бесед	Этапы и годы подготовки				
	НП		ТЭ		ССМ
	1 год	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет	
Антидопинговая политика в спорте.	X	X	X	X	X
Последствия применения допинга	X	X	X	X	X
Антидопинговое законодательство	X	X	X	X	X
Профилактика применения наркотических веществ и каннабиноидов	X	X	X	X	X

Запрещенные вещества и методы в спорте. Бады в спорте	X	X	X	X	X
Всемирный антидопинговый кодекс			X	X	X
Общероссийские антидопинговые правила			X	X	X
Процедура прохождения допинг -контроля			X	X	X
Права и обязанности спортсмена при прохождении допинг контроля.			X	X	X
Осторожно, допинг! Анаболические стероиды и стимуляторы.			X	X	X
Международный стандарт для проведения тестирования				X	X
Антидопинговые правила ОСОО ОКР				X	X
Список запрещенных препаратов				X	X
Международный стандарт: Список запрещённых субстанций и методов.				X	X

Наркотические вещества подавляют болевую чувствительность, так как являются сильными анальгетиками, и отдаляют чувство утомления.

Анаболические стероиды усиливают процессы синтеза белка и уменьшают их распад, поэтому стимулируют рост мышц, количества эритроцитов, способствуя ускорению адаптации организма к мышечной деятельности и процессов восстановления, улучшению композиционного состава тела.

Бета-блокаторы противодействуют эффектам адреналина и норадреналина, что как бы успокаивает спортсмена, повышает адаптацию к физическим нагрузкам на выносливость. Диуретики, или мочегонные средства усиливают выведение из организма солей, воды и некоторых химических веществ, что способствует снижению массы тела, выведению запрещенных препаратов.

Рекомендуемый план проведения антидопинговых мероприятий представлен в таблице 12.

### **Рекомендации по планированию инструкторской и судейской практик**

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

Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту». Для этого организуется процедура сдачи специальных зачетных требований и экзамена, которая оформляется соответствующими протоколами. Присвоение званий производится приказом по ДЮСШ.

Рекомендуемый план инструкторской и судейской практик представлен в таблице 13.

Таблица 13

Примерный план инструкторской и судейской практики на этапах подготовки

Вид практики и тема	Этапы и годы подготовки
---------------------	-------------------------

	НП		ТЭ		ССМ
	1 год	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет	
Инструкторская практика:	-	-	X	X	X
- подача строевых команд и распоряжений	-	-	X	X	-
- разработка плана и проведение разминки	-	-	X	X	-
- разработка плана и проведение тренировочного занятия	-	-	-	X	X
- оформление заявки и участие в подготовке команды к соревнованиям	-	-	-	X	X
- представление и руководство командой на соревнованиях	-	-	-	-	X
Судейская практика:	-	-	-	X	X
- разработка положения о соревнованиях	-	-	-	X	X
- выполнение обязанностей судьи-секундометриста	-	-	-	X	X
- выполнение обязанностей судьи-секретаря	-	-	-	X	X
- выполнение обязанностей судьи в поле	-	-	-	X	X

## VI. Воспитательная работа

### Общие понятия

Теории воспитания – это концепции, объясняющие происхождение, формирование и изменение личности, ее поведения под влиянием воспитания. В качестве научной базы таких теорий выступают психологические теории развития личности, социальная и возрастная психология.

Среди основных психологических подходов к воспитанию и развитию личности выделяются два противоположных: биологизаторский и социологизаторский. Согласно *биологизаторскому* подходу личностные качества человека в основном передаются по механизмам наследственности и мало изменяются под влиянием условий жизни. Наследственность определяет весь ход развития человека: и его темп – быстрый или медленный, и его предел – будет ли человек одаренным, многого ли достигнет или окажется посредственностью.

Данная теория представляет пессимистический взгляд на возможности воспитания личности. На основе этого подхода впоследствии сформировались убеждения об изначальном превосходстве одних наций, классов, рас над другими и, соответственно, о необходимости применения к детям из «высших» слоев более прогрессивных и сложных методов обучения и воспитания, чем к детям из «низших», о невозможности представителей «низших» рас и классов на равных конкурировать с представителями «высших» и т. п. В наши дни эта теория имеет мало сторонников.

Противоположный подход к воспитанию и развитию психики проявляется в *социологизаторском* направлении. Его истоки лежат в воззрениях английского философа XVII в. Джона Локка, считавшего, что ребенок появляется на свет с душой, чистой, как белая восковая доска – *tabula rasa*. На этой доске воспитатель может написать все что угодно, и ребенок, неотягощенный наследственностью, вырастет таким, каким хотят его видеть близкие взрослые. Согласно этим взглядам путем обучения и воспитания можно сформировать любые психические функции и развить их до любого уровня независимо от биологических особенностей.

Очевидно, что оба подхода – и биологизаторский, и социологизаторский – страдают односторонностью, преуменьшая или отрицая значение одного из двух факторов развития. В целом сторонники социологизаторского подхода все же ближе к истине, но против него также можно выдвинуть ряд контраргументов. Во-первых, некоторые свойства личности, например темперамент, не могут быть воспитаны, поскольку напрямую зависят от генотипа и определяются им: в частности, темперамент обусловлен врожденными свойствами нервной системы человека. Во-вторых, из психиатрии и патопсихологии известны факты, свидетельствующие о связи болезненных состояний организма с изменениями в психологии человека, а также о передаче по механизмам наследственности если не самих психических заболеваний, то по крайней мере предрасположенности к ним. Следовательно, далеко не все в личности зависит только от воспитания, многое определяется и состоянием организма.

Другие теории представляют собой промежуточные, компромиссные варианты этих двух крайностей. Они характеризуются одновременным признанием зависимости развития и функционирования личности как от биологических, так и от социальных факторов и отводят воспитанию значительную роль. Во всех этих теориях вопросы воспитания решаются дифференцированно, с выделением и независимым рассмотрением отдельных групп психологических качеств личности и обсуждением возможностей их целенаправленного воспитания. Есть группа теорий, предметом исследований которых выступает *характер* человека. В теориях другого типа обсуждаются вопросы становления и развития *интересов и потребностей* ребенка.

Особый класс теорий составляют те, в которых предметом рассмотрения и воспитания выступают *черты личности*. Они в основном выходят из общепсихологической теории личности, называемой теорией черт и представляющей личность как набор определенных черт, связанных друг с другом более или менее тесно. Среди этих черт выделяются базисные и вторичные. *Базисные* черты возникают и формируются у ребенка в период раннего детства, и вопрос о возможности их воспитания ставится только применительно к данному периоду жизни. Считается, что, однажды сформировавшись, эти черты личности в дальнейшем практически не изменяются и чем старше становится ребенок, тем меньше возможностей у него остается для воспитания соответствующих личностных черт. Если же речь идет о *вторичных* чертах, которые возникают и формируются позднее, а тем более – о высших чертах духовного и мировоззренческого характера, выступающих в форме моральных и социальных установок, то с их воспитанием связываются более основательные надежды. Утверждается, что такие черты можно воспитывать у человека в течение всей его жизни, однако для этого необходима специальная практика. Все относящееся к собственно личностным чертам: мировоззрение человека, нравственные и этические ценности, – наследственностью прямо не определяется. Эти качества суть промежуточный и конечный итог развития личности во времени и пространстве ее бытия. Взаимодействия генотипа со средой, значимые для формирования индивидуальных особенностей психики, для любого человека специфичны, поэтому нельзя сбрасывать со счетов ни то ни другое.

Однако ни один из двух основных подходов в чистом виде, ни теории, выстроенные путем их комбинирования и нахождения компромиссов, не учитывают такой фактор, как активность самой личности по самовоспитанию. Ведь чем старше и опытнее человек, тем более он становится способен сам принимать решения о путях своего развития и следовать этим решениям. Роль активности самого индивида ставится во главу угла вопроса о воспитании *функциональным подходом*. Этот подход провозглашает, что формирование каждой психической функции определяется тем, как часто и насколько интенсивно она используется в жизни индивида, т. е. согласно ему основную роль в развитии психики играет образ жизни развивающегося человека. Особенно ярко это

видно на примере способностей: способности к определенной деятельности могут развиваться лишь при условии регулярных систематических занятий ею. Если такие занятия проводятся от случая к случаю, способности не разовьются даже до того уровня, до которого могли бы развиваться благодаря природным задаткам. То же самое наблюдается и при формировании нравственных качеств: доброты, щедрости, готовности помочь, принципиальности, смелости. Эти черты могут развиваться только в том случае, когда человек регулярно попадает в ситуации, требующие их проявления, лишь тогда названные качества войдут у него в привычку. Таким образом, существуют три основных фактора развития психики, которым придается разное значение в различных теориях воспитания:

- генотип (наследственность);
- внешняя среда;
- собственная активность личности по саморазвитию и самовоспитанию.

Под средствами и методами воспитания понимаются способы организованного и неорганизованного воздействия воспитателя на воспитуемого с целью выработать у него определенные качества и формы поведения. Собственно, слово «метод» и означает способ осуществления, понятие же «средство» подразумевает то, с помощью чего данный метод осуществляется на практике. К средствам воспитания можно отнести практически все в окружающем мире: природу, искусство, традиции, слова (в устной и письменной форме), различные виды деятельности и т. д.

Известный современный московский педагог-новатор и ученый В. А. Караковский предложил классификацию, критерием которой являются используемые средства воспитания, и выделил шесть групп методов:

- воспитание словом;
- воспитание делом;
- воспитание ситуацией;
- воспитание игрой;
- воспитание общением;
- воспитание отношениями.

Р. С. Немов предлагает несколько классификаций методов воспитания: они делятся на прямые и косвенные, осознанные и неосознанные, когнитивные, эмоциональные и поведенческие.

*Прямые* методы воспитания включают в себя непосредственно личностное воздействие одного человека на другого, осуществляемое в прямом общении друг с другом. *Косвенные* методы содержат воздействия, реализуемые с помощью каких-либо средств, без личных контактов воспитателя и воспитываемого (через чтение книг, ссылки на мнение авторитетного человека и т. п.).

По включенности сознания воспитателя и воспитуемого в процесс воспитания методы делятся на осознанные и неосознанные. *Осознанные* методы характеризуются тем, что воспитатель сознательно ставит перед собой определенную цель, а воспитуемый знает о ней и принимает ее. При использовании *неосознанных* методов воздействия воспитуемый принимает воспитательные влияния без сознательного контроля со своей стороны, а также без преднамеренного воздействия со стороны воспитывающего лица.

*Когнитивные* воспитательные воздействия нацелены на систему знаний человека, ее преобразование. Сами знания человека о мире не только формируют его как личность (воспитывающая функция обучения), но и оказывают решающее влияние на его поведение. В современных условиях значение этой области воспитательных воздействий существенно возрастает. *Эмоциональные* воспитательные воздействия призваны вызывать и поддерживать у воспитуемого определенные эмоциональные состояния, облегчающие или затрудняющие принятие им других психологических влияний.

Положительные эмоции делают воспитуемого открытым по отношению к субъекту, осуществляющему воспитательное воздействие. Отрицательные эмоции, напротив, отгораживают воспитуемого от воспитателя, блокируют оказание воспитательного воздействия. *Поведенческие* воспитательные влияния непосредственно направлены на поступки человека, вынуждают его действовать определенным образом и обеспечивают соответствующие положительные или отрицательные подкрепления совершаемым поступкам. В данном случае воспитуемый сначала совершает определенный поступок и только затем осознает его полезность или вредность, тогда как при использовании других методов изменения сначала происходят во внутреннем мире личности, а уже потом проецируются на поведение. Поскольку знания, эмоции и поступки человека взаимосвязаны, через любое из них можно оказать влияние на личность в целом. Это позволяет воспитателю при дефиците возможностей делать акцент на каких-либо избранных воспитательных воздействиях, добиваясь нужного результата.

Каждое из рассмотренных средств воспитания имеет свои сильные и слабые стороны. Например, достоинством прямого воспитательного воздействия одного человека на другого является то, что при этом используются психологические механизмы заражения, подражания и внушения. В данном случае воспитатель может обойтись и без слов, ему достаточно продемонстрировать образец поведения и обеспечить его полное и правильное принятие воспитуемым. Это средство является к тому же единственно возможным на ранних этапах детского развития, когда ребенок еще не понимает обращенную к нему речь, но большое значение имеет и на последующих возрастных этапах. В педагогике его называют *воспитанием на личном примере*. Недостатком данного средства воспитания является персональная и временная ограниченность его применения: воспитатель может передать воспитуемому только то, чем располагает сам, и только в те моменты, когда находится в непосредственном личном контакте с ним.

Косвенное воспитательное воздействие через книги, СМИ и другие системы передачи информации может быть разносторонним и сколь угодно длительным, его можно сохранять и неоднократно воспроизводить, побуждая человека вновь и вновь обращаться к материальным источникам воспитательных влияний (перечитать книгу, еще раз посмотреть фильм). Но такое воспитание по сравнению с прямым воздействием имеет меньше ресурсов живой эмоциональной силы. Кроме того, ограничением его применения является то, что оно применимо лишь к детям, уже владеющим речью, умеющим читать и понимать нравственный смысл сказанного и прочитанного.

Достоинство осознанного воспитательного воздействия состоит в том, что оно является управляемым, с заранее предвидимыми и, следовательно, контролируруемыми результатами. Однако оно также ограничено в применении к детям раннего дошкольного возраста, у которых еще не сформировалась рефлексия. Неосознанное воспитательное воздействие имеет место раньше, чем осознанное, но его достоинства и недостатки трудно оценить на практике по причине недостаточной контролируемости сознанием.

### **Методы формирования социального опыта детей**

Социальный опыт приобретает ребенком и в рамках воспитательного процесса, и вне его. Воспитание призвано упорядочить, насколько это возможно, влияние внешних факторов социализации и создать благоприятные условия для саморазвития личности ребенка. В эту группу методов входит, например, *педагогическое требование*. Оно может быть индивидуальным (исходить от отдельного воспитателя) и коллективным (исходить от коллектива, сообщества). По своей силе требования делятся на слабые (напоминание, просьба, совет, намек, порицание), средние (распоряжение, установка, предостережение, запрещение) и сильные (угроза, приказ-альтернатива). Требование сразу включает ребенка в деятельность, но наибольшую внутреннюю силу для самих детей имеют не те требования, которые взрослый навязывает им с позиций своей власти и авторитета, а те,

которые дети сами устанавливают для себя вместе со взрослыми. Предъявление действенных требований – настоящее педагогическое искусство.

Также к методам формирования социального опыта относится *упражнение*. Результатом постоянных упражнений становится выработка устойчивых навыков и привычек. Таким путем формируются навыки самообслуживания, привычки соблюдения правил гигиены, этикета. Упражнение должно быть доступным для ребенка, соразмерно его силам, он должен понимать, зачем ему нужны вырабатываемые упражнением привычка или навык. Упражняя детей, воспитатель должен организовать контроль за всеми их действиями и при необходимости оказать им помощь. Ребенок при выполнении упражнения должен справиться со страхом, вызванным тем, что оно у него не получится.

*Поручение* – один из самых эффективных способов организации деятельности детей. Получая поручение, ребенок попадает в очень важную в воспитательном смысле систему «ответственных зависимостей». Любое поручение имеет две стороны: меру полномочия (тебе доверили, тебя попросили, от тебя этого ждут, никто, кроме тебя, этого не сделает, от тебя зависит успех) и меру ответственности (от тебя требуется усилие воли, надо отложить свои занятия и довести порученное дело до конца). Если какая-либо из этих сторон недостаточно хорошо организована, поручение не будет «работать», его воспитательный эффект окажется ничтожным или даже вызовет у ребенка нежелание выполнять порученное. Принимая поручение, ребенок каждый раз берет на себя роль, соответствующую заданному содержанию действия, а через эти роли у детей формируется разнообразный опыт деятельности и общественных отношений. Поэтому любое поручение должно иметь понятный детям социальный смысл, т. е. им должно быть ясно, для кого, на пользу кому они его выполняют. Продолжительное выполнение детьми поручения требует от воспитателя организации ситуации «первичного успеха», чтобы у них закрепился положительный эмоциональный опыт выполнения ответственных дел.

Сюда же относится и такой эффективный воспитательный метод, как *пример*. Его действие основывается на естественном психологическом механизме подражания. Чем младше ребенок, тем менее осознанно и избирательно он подражает, для малыша это самый простой путь приспособления к жизни. По мере взросления ребенка взрослые начинают сознательно предъявлять ему положительные примеры с той целью, чтобы ребенок сам обратился к предлагаемому образу, захотел быть таким, иметь такие черты характера и так поступать. Пример-идеал направляет активность ребенка: те качества, которые ему нравятся в герое, он хочет иметь сам. Примером для осознанного подражания может оказаться сам воспитывающий взрослый, присутствующий рядом сверстник, художественный персонаж или реальная выдающаяся личность. Приходится пользоваться и отрицательными примерами, показывая на них детям последствия дурных поступков, но доля отрицательных примеров в воспитании должна быть многократно меньше, чем положительных.

Истинную, реальную жизнь для ребенка моделирует воспитательный метод *ситуации свободного выбора*. Для становления социального опыта ребенка чрезвычайно важно, чтобы он умел действовать не только по требованию и прямому указанию взрослого, в рамках его конкретного поручения, где все определено, не только ориентируясь на пример-образец, но и мог самостоятельно, мобилизовав свои знания, чувства, волю, привычки, ценностные ориентации, принять решение. В ситуации свободного выбора в личностном плане у ребенка происходят серьезные изменения. Выбирая решение, он должен мысленно просмотреть свой прошлый опыт, вспомнить, как раньше поступал в подобной ситуации и каковы были последствия. Одновременно он устремлен в будущее, прогнозируя: что будет, если я так поступлю? Принятие окончательного решения вызывает самое сильное эмоциональное переживание, так как ребенок, еще не осознавая этого, берет на себя ответственность за свой выбор. Воспитательное действие ситуации свободного выбора бывает порой настолько сильно и

результативно, что надолго и устойчиво определяет направленность нравственной жизни ребенка.

### **Методы осмысления детьми своего социального опыта, мотивации деятельности и поведения**

Это в основном вербальные методы: рассказ, лекция, беседа, дискуссия. С их помощью описываются события и явления, порой еще не встречавшиеся детям в жизни, формируются понятия, представления, собственное мнение и оценка происходящего. *Рассказ* – наиболее распространенный метод в работе с дошкольниками и младшими школьниками. Выглядит он как монолог воспитателя, строящийся по принципу повествования, описания или разъяснения. При этом важно не выводить нравоучение из рассказа прямо, а предоставить возможность детям самим дать оценку услышанному и сделать выводы.

*Лекция* также представляет собой монолог воспитателя, но существенно большего объема и на более высоком уровне теоретического обобщения. Она применяется в работе с подростками и старшеклассниками, а также в работе с родителями. В содержании лекции, как правило, выделяется несколько вопросов, последовательное рассмотрение которых составляет у слушателей представление о проблеме. При подготовке лекции информацию, взятую из книг и другой литературы, следует адаптировать для устной речи, так как письменные словесные конструкции плохо воспринимаются на слух. Для большей убедительности лекции лектору необходимо огласить и собственную точку зрения на обсуждаемый вопрос.

*Беседа* в отличие от описанных выше методов состоит в диалоге воспитателя с воспитанниками (или с одним из них). В беседе могут разъясняться нормы и правила поведения, формироваться представления о главных жизненных ценностях, вырабатываться собственные взгляды и суждения детей. Для беседы необходимо заранее выбрать тему настолько актуальную, чтобы у детей была собственная внутренняя потребность обсуждать ее. Зная тему за некоторое время до запланированной беседы, дети тоже актуализируют свой жизненный опыт, связанный с ней. Воспитатель должен постараться найти очень точные слова, выстроить логику беседы так, чтобы за короткое время детям удалось осмыслить некую область их социального опыта.

*Дискуссия* (диспут) предполагает спор, столкновение точек зрения, взглядов, мнений и оценок, отстаивание своих убеждений. Она требует глубокой специальной подготовки участников: выбирается очень острая тема, определяется авторитетный и эрудированный ведущий, разрабатываются вопросы, которые побуждали бы участников спорить. Сам спор и подготовка к нему забирают огромную интеллектуальную и эмоциональную энергию участников. Дискуссии необходимы, поскольку в них отстаивается собственное мнение.

### **Методы стимулирования и коррекции действий и отношений детей в воспитательном процессе**

Эти методы помогают детям совместно со взрослыми найти новые резервы своей деятельности, изменить линию поведения, поверить в свои силы и возможности, осознать ценность своей личности. Одним из наиболее действенных методов данной группы является *соревнование*. Оно часто помогает повысить активность детей в деятельности, которая уже стала для них привычной и начала надоедать. Ребенку всегда свойственно сравнивать свои результаты с результатами сверстников. Соревнование создает сильные эмоциональные стимулы, способно проявить совершенно неожиданные способности детей, которые в привычной обстановке раскрыть не удавалось, сплачивает детей, развивает дух коллективизма, укрепляет дружбу, но только при методически правильной организации.

К методам коррекции относятся также два извечных антипода в воспитании – поощрение и наказание. *Поощрение* призвано одобрять правильные действия и поступки

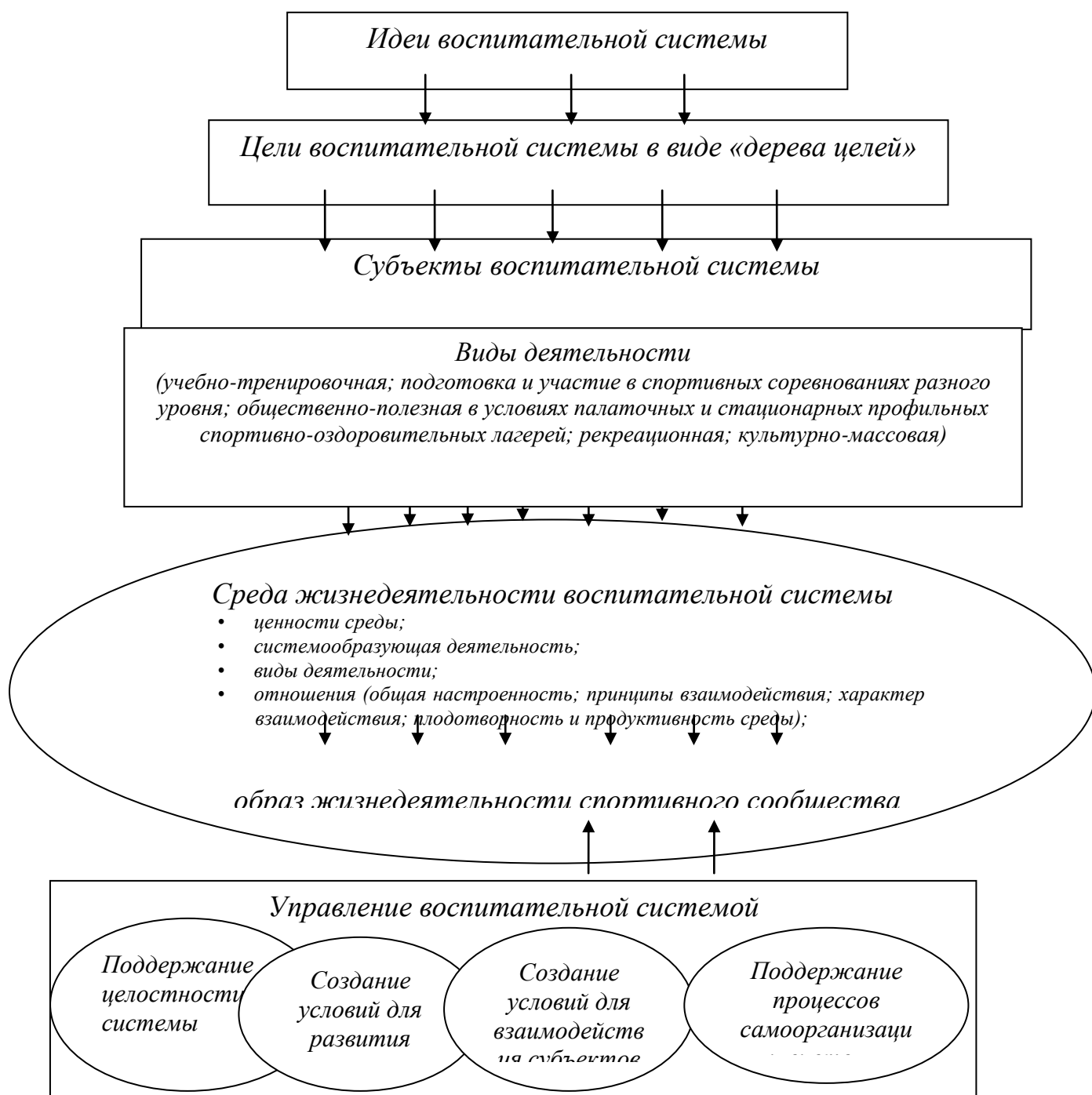


детей, поддерживать у них стремление действовать именно так, самоутвердиться в правильной линии поведения. Психологический механизм воспитательного воздействия поощрения состоит в переживании ребенком радости, счастья, удовлетворения собой, сделанной работой. Поэтому конкретная форма поощрения не настолько важна, насколько важно произвести его вовремя, дать понять ребенку, что его усилия замечены и не напрасны. Тогда ребенок навсегда запомнит, за что его похвалили, и будет в дальнейшем придерживаться этой линии поведения. *Наказание* же призвано в первую очередь указать ребенку на его ошибку, помочь осознать ее, признать свою вину, исправить ошибку. Наказание должно заставить ребенка совершать внутреннюю работу по преодолению себя. Как и в случае с поощрением, важна не форма наказания сама по себе, а то, какие переживания оно вызвало у ребенка.

Рассмотренные методы воспитания не исчерпывают всего их многообразия, есть и много других методов воздействия на личность, но приведенные и проанализированные здесь классификации методов помогают разобраться в общих характеристиках их системы.

### Структура воспитательной системы

Таблица 14



## Модель выпускника

Основу характеристик образа выпускника составляют результативные действия человеческой деятельности (социально значимые функции и роли), новообразования возраста как механизмы становления человеческой деятельности, а также внутренние побудители деятельности (дают возможность выразить себя, свои способности, в том числе и к творчеству) в их единстве и взаимообусловленности.

Такой подход к пониманию специфики развития, становления социального и индивидуального в человеке позволяет с учетом реализуемых видов деятельности проектировать образ будущего как координатора и ориентира и эффективно управлять развитием личности.

Выпускник школы-личность, осознающая ценности человеческой жизни и ценности других людей, с внутренней установкой поступать согласно своей совести.

Он коммуникабелен, обладает культурой общения, умеет сотрудничать с другими людьми, проявляя открытость, уважение, сопереживание.

У него сформирована готовность и способность выражать и отстаивать гражданскую, общественную позицию, критически оценивать собственные намерения, мысли и поступки; проявлять принципиальность и честность в критических ситуациях и ситуациях конфликта.

Выпускник спортивной школы — социально компетентная личность, способная к саморазвитию и самореализации творческого потенциала в духовной и предметно-продуктивной деятельности.

Человек, который осознает ценность своего здоровья и здоровья окружающих как интегрального понятия, включающего в себя культуру здоровья, культуру жизни и силу личности.

Выпускник школы — оптимист, проявляющий настойчивость в преодолении трудностей, целеустремленность в достижении результата и принятии ответственности за него.

Его характеризует адекватная самооценка, знание своего личностного потенциала и понимание собственных личностных ресурсов.

Выпускник школы представляется конкурентоспособным человеком, которого отличают мобильность, гибкость по отношению к быстро меняющимся условиям, готовность к индивидуально-ответственному поведению в окружающей среде, умение находить социокультурные ориентиры.

### Идеи воспитательной системы:

саморазвитие личности как социокультурный процесс сознательного рационального самообразования и как природообусловленный процесс разносторонней самореализации для интеграции в социокультурный процесс, в общество, достижение целостности и гармонии:

- акт собирания своей жизни в целое (достроить себя до общего, соответствующему всему, что свойственно людям);
- культивирование собственных сил (развитие своей индивидуальности, самобытности, свободы, творческого потенциала, силы, мужества и здоровья).

актуализация духовных и нравственных начал в развитии и жизнедеятельности личности (совести, чести, собственного достоинства, долга, благородства, порядочности, свободы выбора для построения личностной картины мира и способности устанавливать для себя регулятивы и ограничители).

успешность личности, интегрирующая успех (положительный результат деятельности по достижению значимых целей, отражающих социальные ориентиры общества) и готовность к успеху, обусловленному многообразием индивидуально-психологических особенностей:

- системой ценностных ориентаций,
- познавательными способностями,
- уровнем самосознания,
- системой оценок и самооценок,
- уровнем притязаний,
- степенью развития аффективно-волевой сферы,
- мотивацией достижения,
- уровнем коммуникативной культуры,
- способностью к самоутверждению,
- мерой доверия к миру и к себе.

### **Принципы реализации идей воспитательной системы**

1. Принципы здоровьеразвивающего образования для формирования жизненной философии, мотивации к самосовершенствованию, для освоения ценностей спортивной и физической культуры, двигательной культуры, телесной культуры; для развития способности творить здоровье и обеспечивать высокое качество жизни.
2. Принцип природосообразности воспитания как реализация базовых потребностей человека (в безопасности, принятии, общении, самоактуализации); как развитие потенциала растущего человека, как оказание ему помощи в самопознании и саморазвитии (развитии способностей к самоопределению, самореализации, самоорганизации, самореабилитации).
3. Принцип культуросообразности воспитания как сохранение и поддержание духовности, нравственности, смысла жизни, личной свободы, экологии человека, его телесного и душевного здоровья; как сохранение, воспроизводство и развитие культурных ценностей, связанных со спортом и физической культурой; как проектирование зримых элементов культурной среды и культуросообразного устройства жизни спортивного сообщества.
4. Принцип индивидуально-личностного подхода как поддержание уникальности личности, расширение границ ее свободы и жизнотворчества, способности преодолевать трудности, развивать волю, саморазвиваться и достигать победы над самим собой, добиваться высоких результатов и спортивных побед.
5. Принцип субъектности познающего сознания как развитие проблемного мышления для осознания смыслов и содержания базовых ценностей, включая ценности физического развития, физической, телесной, двигательной, спортивной культуры, переживания и принятия их на личностном уровне.
6. Принцип единства соперничества и сотрудничества для достижения целей отдельной личности и коллектива, грамотного формирования и творения физического, духовного и нравственного здоровья.

### **Дерево целей воспитательной системы**

**Цель воспитательной системы:** создание условий для развития способностей к самосовершенствованию, поддержания гармонии с другими людьми, с самим собой, с окружающим миром на основе приобщения к духовным и нравственным ценностям

человека и общества, ценностям физического развития, физической и спортивной культуры, здорового образа жизни.

Инициирование и поддержка самопроцессов личности как стремления проделать внутреннюю работу, связанную с самосовершенствованием на основе самопознания, самоопределения, свободного выбора воли, энергии, устремленности, личных усилий.

Поощрение социальных, индивидуально-творческих инициатив индивидуальных и коллективных субъектов с использованием потенциала ситуаций свободной самореализации, личного опыта социального проектирования, социальных проб, социального партнерства, активного участия в обустройстве окружающей общественной жизни.

Оказание помощи личности в осознании своего потенциала, ресурсов и рисков в умении побеждать и проигрывать, не теряя своего достоинства и веры в будущий успех, в определении целей собственного развития и их формулировке, в выстраивании индивидуальной траектории жизни, используя опыт проб собственных сил в спортивном мастерстве своей направленности и смежных дисциплин.

Организация событийного характера взаимодействия субъектов для ярких, насыщенных переживаний принадлежности к сообществу, взаимопомощи и взаимной защиты, личностно значимого общения (обмена и диалога, сотворческого поиска решения проблем, поиска личностных смыслов, удовлетворения потребности в новой информации).

Актуализация совести, чести, собственного достоинства, долга, свободы выбора для построения личностной картины мира, способности устанавливать нравственные регулятивы и ограничители, накапливать достаточный объем индивидуальных ценностно-смысловых установок и личностных свойств, помогающих самообеспечивать свою жизнь нравственными ценностями

Инициирование способов деятельности к самонаблюдению, самоанализу, нравственной самооценке, самоконтролю, мобильно оперировать различными способами и корректировать их, инициировать новые задачи, выходящие за пределы ситуации, к самодвижению в процессе собственной деятельности на основе продуктивной коммуникации (принятия друг друга, проявления уважения и доверия друг к другу) и понимания внутреннего мира личности

Развитие познавательной культуры личности в ситуациях освоения ценностей физического развития, телесной, двигательной, физической и спортивной культуры, переживания и преодоления внутриличностных и межличностных конфликтов (несовпадения ценностных ориентаций и способов поведения, формирования толерантности к стрессу).

Включение в разнообразную учебно-тренировочную и спортивно-оздоровительную деятельность, в подготовку к спортивным событиям разного уровня, приобщение к традициям школы, участие в реализации дополнительных спортивных программ различной направленности.

«Мужество – Успех – Гармония»



## Пример, образ тренера, как объект для подражания

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребёнка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить её во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

Нельзя забывать, что особенностью построения образовательного процесса в учреждениях дополнительного образования является добровольность их посещения. С одной стороны, это заставляет тренера-преподавателя искать пути формирования мотивации к занятиям выбранной деятельностью у ребёнка. С другой стороны, добровольность занятий и высокий авторитет тренера-преподавателя позволяет вести более эффективный воспитательный процесс, чем в общеобразовательных школах, и даже более эффективный, чем в семье. В связи с этим, как тренер-преподаватель, так и администрация образовательного учреждения должны подходить к данной проблеме с высокой степенью ответственности.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся, прежде всего, патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, целеустремлённость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, товарищества;
- Дружный коллектив;
- Система морального стимулирования;
- Наставничество опытных спортсменов;
- Воспитательные дела.

Основные воспитательные мероприятия:

- Торжественный приём вновь поступивших в школу;
- Проводы выпускников;
- Праздничное подведение итогов учебного года;
- Просмотр соревнований и их обсуждение;
- Просмотр шедевров мировой кинематографии (в том числе и тематическое) и их обсуждение;
- Проведение тематических праздников;
- Встречи со знаменитыми спортсменами;
- Экскурсии, культпоходы;
- Тематические диспуты и беседы;
- Трудовые сборы, субботники;
- Оформление стендов, газет.

Тренеру-преподавателю сегодня приходится сталкиваться с рядом серьёзных проблем: с резким ухудшением состояния физического и психического здоровья детей и подростков, социального будущего нашей страны, происходящим на фоне увеличения употребления спиртных напитков (алкоголизация среди подростков 15-17 лет приобрела массовый характер - спиртные напитки употребляют 72-92% мальчиков и 80-94% девочек,

доля часто употребляющих спиртное составляет 17%), неудовлетворительным количественным и качественным уровнем физической подготовки в школах, отсутствием или извращенными ценностными ориентирами у молодежи. Немаловажную роль в этом играет общественное телевидение, заполнение рынка низкокачественной видеопродукцией, отсутствие цензуры на печатные издания и конечно же, компьютерные и видеоигры, зачастую пропагандирующие культ жестокости и насилия, а также резкий рост уровня криминогенности в нашей стране.

Воспитательный аспект деятельности тренера-преподавателя должен быть заложен в иерархии целей, которые необходимо структурировать на принципах, так называемого, лично-ориентированного воспитания, концепция которого схожа с принципами лично – ориентированного образования. Воспитание мы, вслед за Х.Й. Лийметсом и Л.И. Новиковой, понимаем как целенаправленное управление процессом развития личности ребенка. Этот процесс должен пронизывать всю жизнь ребёнка: ведь развитие личности происходит и на уроке, и за его пределами, и в школе, и вне школы. И всюду на этом пути ребенку нужен взрослый, который окажет ему помощь в «трудной работе роста». Ясно, что данная трактовка воспитания предполагает принципиально иную, по сравнению с традиционными представлениями, воспитательную деятельность педагогов, что станет возможным при условии кардинальных изменений, как в сфере профессионального сознания педагога, так и в сфере практической деятельности. Такой подход уже много веков используется в восточной педагогической традиции.

#### **Распределение нагрузки воспитательной работы**

Распределение нагрузки теоретической подготовки с разбивкой на периоды подготовки составляет:

Таблица 16

Этапный норматив	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	Весь период			
Год подготовки												
Общее кол-во часов по программе	3	5	5	6	8,5	12	17,5	26	28	28	28	

#### **Тематическое планирование**

##### **Этап начальной подготовки 1-го года спортивной подготовки**

Таблица 17

Метод	Тема	часы
Методы осмысления детьми своего социального опыта, мотивации деятельности и		

поведения.		
Рассказ	Соблюдение техники безопасности, как ответственность перед родителями, тренером, товарищами	0,5
	Соблюдение ПДД, как составная часть правового воспитания	0,5
	Физические навыки и безопасность (зима, самостраховка)	0,5
Методы стимулирования и коррекции действий и отношений детей в воспитательном процессе.		
Соревнование	Оценка технических действий в своем амплуа	0,5
Поощрение	Подведения итогов спортивного и учебного года, награждение за прилежание	1

### Этап начальной подготовки 2-го года спортивной подготовки

Таблица 18

Метод	Тема	часы
Методы осмысления детьми своего социального опыта, мотивации деятельности и поведения.		
Рассказ	Соблюдение техники безопасности, как ответственность перед родителями, тренером, товарищами	0,5
	Соблюдение ПДД, как составная часть правового воспитания	0,5
	Этикет и уважение к сопернику	0,5
	Правила проведения соревнований по гандболу поведение спортсмена во время соревнований	0,5
	Соблюдение режима спортивной подготовки	0,5
	Соблюдение соревновательной нагрузки, как фактор формирования целеустремления	0,5
Методы стимулирования и коррекции действий и отношений детей в воспитательном процессе.		
Соревнование	Оценка технических действий в своем амплуа (первое полугодие)	0,5
	Оценка технических действий в своем амплуа (второе полугодие)	0,5
Поощрение	Подведения итогов спортивного и учебного года, награждение за прилежание, за результативность спортивной деятельности среди начинающих спортсменов	1



### Этап начальной подготовки 3-го года спортивной подготовки

Таблица 19

Метод	Тема	часы
Методы осмысления детьми своего социального опыта, мотивации деятельности и поведения.		
Рассказ	Соблюдение техники безопасности, как ответственность перед родителями, тренером, товарищами	0,5
	Соблюдение ПДД, как составная часть правового воспитания	0,5
	Этикет и уважение к сопернику	0,5
	Правила проведения соревнований по гандболу поведение спортсмена во время соревнований	0,5
	Соблюдение режима спортивной подготовки	0,5
	Соблюдение соревновательной нагрузки, как фактор формирования целеустремления	0,5
Методы стимулирования и коррекции действий и отношений детей в воспитательном процессе.		
Соревнование	Оценка технических действий в своем амплуа (первое полугодие)	0,5
	Оценка технических действий в своем амплуа (второе полугодие)	0,5
Поощрение	Подведения итогов спортивного и учебного года, награждение за прилежание, за результативность спортивной деятельности среди начинающих спортсменов	1

### Тренировочный этап 1-го года спортивной подготовки

Таблица 20

Метод	Тема	часы
Методы осмысления детьми своего социального опыта, мотивации деятельности и поведения.		
Рассказ	Соблюдение техники безопасности, как ответственность перед родителями, тренером, товарищами	0,5

	Соблюдение ПДД, как составная часть правового воспитания	0,5
	Мера нравственной ответственности.	0,5
	Правила проведения соревнований по гандболу нравственный облик спортсмена	0,5
	Соблюдение соревновательной нагрузки, как фактор формирования целеустремления	0,5
Беседа	Вредные привычки. Курение.	1
<b>Методы стимулирования и коррекции действий и отношений детей в воспитательном процессе.</b>		
Соревнование	Оценка технических действий в своем амплуа (первое полугодие)	0,5
	Оценка технических действий в своем амплуа(второе полугодие)	0,5
Поощрение	Подведения итогов спортивного и учебного года, награждение за прилежание, за результативность спортивной деятельности среди спортсменов без учёта членов ССК.	1
Наказание	Система наказаний, предусмотренная правилами проведения соревнований за их нарушение	0,5

### **Тренировочный этап 2-го года спортивной подготовки**

Таблица 21

Метод	Тема	часы
<b>Методы формирования социального опыта детей</b>		
Поручение	Проведение разминки во время тренировки	0,5
	Проведение тренировочного занятия с обучающимися 1-го года обучения	1
<b>Методы осмысления детьми своего социального опыта, мотивации деятельности и поведения.</b>		
Рассказ	Соблюдение техники безопасности, как ответственность перед родителями, тренером, товарищами	0,5
	Соблюдение ПДД, как составная часть правового воспитания	0,5
	Герб, флаг, гимн России.	0,5
	Герб, флаг, гимн Ростовской области.	0,5

	Соблюдение соревновательной нагрузки, как фактор формирования целеустремления	0,5
Беседа	Вредные привычки. Алкоголь.	1
	Облик члена ССК, индивидуальный поступок, коллективная ответственность	1
Методы стимулирования и коррекции действий и отношений детей в воспитательном процессе.		
Соревнование	Оценка технических действий в своем амплуа (первое полугодие)	0,5
	Оценка технических действий в своем амплуа (второе полугодие)	0,5
Поощрение	Подведения итогов спортивного и учебного года, награждение за прилежание, за результативность спортивной деятельности на общих основаниях.	1
Наказание	Система наказаний, предусмотренная локальными актами, проводящих соревнование организаций, за нарушение регламента проведения соревнований, соблюдения правил общественной безопасности.	0,5

### Тренировочный этап 3-го года спортивной подготовки

Таблица 22

Метод	Тема	часы
Методы формирования социального опыта детей		
Поручение	Проведение тренировочного занятия с обучающимися 1-го года обучения	1
Методы осмысления детьми своего социального опыта, мотивации деятельности и поведения.		
Рассказ	Соблюдение техники безопасности, как ответственность перед родителями, тренером, товарищами	0,5
	Соблюдение ПДД, как составная часть правового воспитания	0,5
	Соблюдение соревновательной нагрузки, как фактор формирования целеустремления	0,5
Беседа	Допинг! За и против!?	1

Дискуссия	ГАНДБОЛ. История. Этапы развития.	3
	Файр-плей. Победа любой ценой!?	3
Методы стимулирования и коррекции действий и отношений детей в воспитательном процессе.		
Соревнование	Оценка технических действий в своем амплуа(первое полугодие)	0,5
	Оценка технических действий в своем амплуа (второе полугодие)	0,5
Поощрение	Подведения итогов спортивного и учебного года, награждение за прилежание, за результативность спортивной деятельности на общих основаниях.	1
Наказание	Система наказаний, предусмотренная за неспортивное поведение законодательством РФ	0,5

### Тренировочный этап 4-го года спортивной подготовки

Таблица 23

Метод	Тема	часы
Методы формирования социального опыта детей		
Поручение	Проведение тренировочного занятия с обучающимися 1-го года обучения	1
	Судейство соревнования. Стажировка.	3
Методы осмысления детьми своего социального опыта, мотивации деятельности и поведения.		
Рассказ	Соблюдение техники безопасности, как ответственность перед родителями, тренером, товарищами	0,5
	Соблюдение ПДД, как составная часть правового воспитания	0,5
	Соблюдение соревновательной нагрузки, как фактор формирования целеустремления	0,5
Беседа	Идеалы олимпийского движения. Актуальность в современном спортивном движении!	3

	Допинг в спорте. За и против!	3
Дискуссия	Развитие современного гандбола.	3
Методы стимулирования и коррекции действий и отношений детей в воспитательном процессе.		
Соревнование	Оценка технических действий в своем амплуа (первое полугодие)	0,5
	Оценка технических действий в своем амплуа (второе полугодие)	0,5
Поощрение	Подведения итогов спортивного и учебного года, награждение за прилежание, за результативность спортивной деятельности на общих основаниях.	1
Наказание Наказание	Система наказаний, предусмотренная международным спортивным сообществом.	0,5
	Система наказаний, предусмотренная законодательством РФ к зрителям спортивных мероприятий	0,5

**Тренировочный этап 5-го года спортивной подготовки**

Таблица 24

Метод	Тема	часы
Методы формирования социального опыта детей		
Поручение	Проведение тренировочного занятия с обучающимися 1-го года обучения	2
	Судейство соревнования. Стажировка.	6
Ситуация свободного выбора	Ситуативная игра. Выбери правильный путь.	3
Методы осмысления детьми своего социального опыта, мотивации деятельности и поведения.		
Лекция	Периодизация спортивной подготовки, соревновательная нагрузка, виды тренировочных сборов, соблюдение план-графиков ключ к успеху.	3
Беседа	Олимпийские игры. Причины побед и поражений	3
Дискуссия	Спорт и политика.	3
Методы стимулирования и коррекции действий и отношений детей в воспитательном процессе.		

Соревнование	Оценка технических действий в своем амплуа (первое полугодие)	0,5
	Оценка технических действий в своем амплуа (второе полугодие)	0,5
Поощрение	Подведения итогов спортивного и учебного года, награждение за прилежание, за результативность спортивной деятельности на общих основаниях.	1
	Рейтинг спортсменов, судей	1
Наказание	Анализ наказаний спортсменов. Школа, регион, Российская Федерация, Международное спортивное движение	3

### **Воспитательные мероприятия**

Воспитательное мероприятие - это одна из организационных форм, широко используемая как во вне тренировочной, так и во внешкольной воспитательной работе. Форма организации воспитания - это способ организации воспитательного процесса, отражающий внутреннюю связь различных элементов этого процесса и характеризующий взаимоотношения воспитателей и воспитанников». Воспитательное мероприятие - это форма совместной деятельности, в которой передается (предъявляется и усваивается) содержание воспитания. Воспитательное мероприятие является целостной динамической системой, включающей как содержательные, так и процессуальные элементы.

Типология воспитательных мероприятий:

Воспитательные мероприятия можно различать по: количеству участников (фронтальные, групповые, парные, индивидуальные); содержанию воспитания (социальные, интеллектуальные, художественные, валеологические, трудовые, социально-педагогической поддержки, досуговые); по степени универсальности.

Формы воспитательных мероприятий:

Возникновение новой формы организации воспитания происходит тогда, когда найдена инновационная совместная деятельность, обеспечивающая достижение воспитательной цели. Форма организации воспитания (воспитательное мероприятие) определяется: особенностью содержания воспитания (семантическая, операциональная, метрическая стороны).

Можно предложить следующий примерный набор обязательных и добровольных форм воспитания:

Обязательные:

- фронтальные (собрание, соревнование, тренировочные сборы, спортивно-оздоровительные лагеря);
- групповые (собрание, заседания органов детского самоуправления);
- индивидуальные (посещение на дому, поручение, собеседование...).

Добровольные:

- фронтальные (общественно-полезный труд, субботник, экскурсии);
- групповые (конкурс, слёт, игра, консультация, экскурсия, круглый стол, диспут, экспедиция, встреча, выставка);
- индивидуальные (поручение, консультация).

Данный перечень форм организации воспитания не претендует на полноту и является ориентационным.

Этапы проведения воспитательного мероприятия. Этапов в воспитательном мероприятии пять: анализ обстановки и формулировка цели, планирование, организация воспитательного воздействия на коллектив, непосредственное воспитательное воздействие на коллектив, и, наконец, заключительная фаза воспитательного мероприятия».

Этапы проведения программного воспитательного мероприятия: планирование (анализ ситуации, целеполагание, формулировка задач, организация планирования, коррекция процесса планирования); осуществление плана подготовки воспитательного мероприятия (мотивация, организация, коррекция, учёт); осуществление плана воспитательного мероприятия (состав участников, содержание, организация, охрана труда, жизни и здоровья); анализ; оценка; учет и отчетность.

Ситуативное воспитательное мероприятие будет дополнительно включать этап обоснования необходимости (анализ ситуации, предполагаемый воспитательный эффект).

При проведении воспитательных мероприятий целесообразно руководствоваться следующими принципами:

- необходимости;
- учета возрастных и индивидуальных особенностей детей; доминирования предметно-практической деятельности;
- сочетания форм педагогического воздействия;
- разнообразие форм воспитания;
- оптимизации времени;

При проведении воспитательного мероприятия следует учитывать, что оно чаще всего вносит небольшой вклад в формирование личности юного спортсмена. Тем не менее, накапливаясь, и малозаметные результаты воспитательных воздействий в своей совокупности в течение определенного времени приводят к ощутимым качественным изменениям. Именно последовательность воспитательных мероприятий составляет одну из важнейших содержательных линий целостного процесса воспитания в школе. Такое понимание места и роли воспитательных мероприятий и определяет элементы методики их проведения:

- установление места и роли данного воспитательного мероприятия в системе воспитания (школы, группы);
- определение (инициирование самозаявления) участников;
- постановка целей: образовательных (мотивационных, информативных, развивающих, самоорганизации, оздоровительных, коррекционных, профилактики, ориентационных, релаксационных и др.); побочных (продукты совместной деятельности);
- отбор и структурирование содержания воспитания (знания, деятельностные умения, поведенческие умения, чувства, отношения, ценности);
- разработка плана мероприятия (определение ограничений, организация, используемые методы, средства, условия, время, продолжительность);
- разработка плана подготовки мероприятия (изучение плана мероприятия, анализ имеющихся ресурсов, мотивация, распределение работ, распределение компетенций и ответственности, прогнозирование срывов, инструктирование, подготовка обеспечения, график подготовки, контроль подготовки);
- осуществление плана мероприятия (предъявление и усвоение содержания воспитания, интенсивность, коррекция хода);
- анализ;
- оценка;

- учет и отчетность.

Для обеспечения функционирования и развития воспитательной системы того или иного уровня важно по мере возможности иметь представление об эффективности каждого воспитательного мероприятия. Однако установить конкретный воспитывающий эффект отдельного мероприятия невозможно (насколько ребенок стал аккуратнее, добрее, трудолюбивее и т.п.). Поэтому, важнейшим методологическим принципом анализа воспитательного мероприятия является положение: «Воспитательный эффект определяется качеством подготовки и осуществления мероприятия и может быть оценен по косвенным показателям». К таким косвенным показателям можно отнести:

- интерес участников к мероприятию (явка, дисциплинированность, эмоциональное возбуждение, активность и др. признаки);
- удовлетворенность участников мероприятием (удовлетворенность ожиданий, хорошее настроение, оптимизм, желание повторить мероприятие);
- качество и количество побочных продуктов (рисунков, поделок, рефератов, инсценировок, фотографий, сообщений и т.п.).

При этом следует учитывать, что данные косвенные показатели отражают не только данное мероприятие, но и все предыдущую воспитательную работу. Таким образом, анализ воспитательного мероприятия предполагает изучение:

- уровня его готовности;
- уровня осуществления;
- косвенных показателей.

Примерное распределение воспитательных мероприятий с разбивкой на периоды подготовки составляет:

Таблица 25

Этапный норматив	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	Весь период		
Воспитательные мероприятия	5	8	10	11	12	14	14	14	15	15	15

### Тематическое планирование

#### Этап начальной подготовки 1-го года спортивной подготовки

Таблица 26

Срок	Мероприятие
Сентябрь	Праздничное мероприятие. Добро пожаловать в школу!
Декабрь	Новогодний праздник.
Май	Оценка технических действий в своем амплуа
Май	Вечер подведения итогов учебного и спортивного года.



Июнь	Спортивно-оздоровительный лагерь, знакомство с памятниками природы.
------	---

**Этап начальной подготовки 2-го года спортивной подготовки**

Таблица 27

Срок	Мероприятие
август - сентябрь	Праздничное мероприятие. День открытых дверей!
Октябрь	День учителя
Декабрь	Новогодний праздник.
Декабрь	Оценка технических действий в своем амплуа
Февраль	Праздничное мероприятие. День защитника отечества.
Март	Праздничное мероприятие. Международный женский день.
Май	Участие в мероприятиях, посвящённых Дню Победы.
Май	Вечер подведения итогов учебного и спортивного года.
Июнь	Спортивно-оздоровительный лагерь, знакомство с памятниками природы, историческими памятниками.
Июль	Спортивно-оздоровительный лагерь, знакомство с памятниками природы, историческими памятниками.

**Этап начальной подготовки 3-го года спортивной подготовки**

Таблица 28

Срок	Мероприятие
август - сентябрь	Праздничное мероприятие. День открытых дверей!
Октябрь	День учителя
Декабрь	Новогодний праздник.
Декабрь	Оценка технических действий в своем амплуа
Февраль	Праздничное мероприятие. День защитника отечества.
Март	Праздничное мероприятие. Международный женский день.
Май	Участие в мероприятиях, посвящённых Дню Победы.
Май	Вечер подведения итогов учебного и спортивного года.

Июнь	Спортивно-оздоровительный лагерь, знакомство с памятниками природы, историческими памятниками.
Июль	Спортивно-оздоровительный лагерь, знакомство с памятниками природы, историческими памятниками.

### Тренировочный этап 1-го года спортивной подготовки

Таблица 29

Срок	Мероприятие
август - сентябрь	Праздничное мероприятие. День открытых дверей!
Октябрь	День учителя
Декабрь	Новогодний праздник.
Декабрь	Оценка технических действий в своем амплуа
Февраль	Праздничное мероприятие. День защитника отечества.
Март	Праздничное мероприятие. Международный женский день.
Апрель	Участие в мемориальных соревнованиях.
Май	Участие в мероприятиях, посвящённых Дню Победы.
Май	Вечер подведения итогов учебного и спортивного года.
Июнь	Спортивно-оздоровительный лагерь, знакомство с памятниками природы, историческими памятниками.
Июль	Спортивно-оздоровительный лагерь, знакомство с памятниками природы, историческими памятниками.

### Тренировочный этап 2-го года спортивной подготовки

Таблица 30

Срок	Мероприятие
август - сентябрь	Праздничное мероприятие. День открытых дверей!
Октябрь	День учителя
Декабрь	Новогодний праздник.
Декабрь	Оценка технических действий в своем амплуа
Февраль	Праздничное мероприятие. День защитника отечества.
Март	Праздничное мероприятие. Международный женский день.
Апрель	Участие в мемориальных соревнованиях.

Март – Апрель	Экскурсия с целью изучения культурологических, исторических, природных особенностей регионов России. Во время проведения выездных соревнований.
Май	Участие в мероприятиях, посвящённых Дню Победы.
Май	Вечер подведения итогов учебного и спортивного года.
Июнь	Спортивно-оздоровительный лагерь, знакомство с памятниками природы, историческими памятниками.
Июль	Спортивно-оздоровительный лагерь, знакомство с памятниками природы, историческими памятниками.

### Тренировочный этап 3-го – 5-го года спортивной подготовки

Таблица 31

Срок	Мероприятие
август - сентябрь	Праздничное мероприятие. День открытых дверей!
Октябрь	День учителя
Декабрь	Новогодний праздник.
Декабрь	Оценка технических действий в своем амплуа
Февраль	Праздничное мероприятие. День защитника отечества.
Март	Праздничное мероприятие. Международный женский день.
Апрель	Участие в мемориальных соревнованиях.
Март – Апрель	Экскурсия с целью изучения культурологических, исторических, природных особенностей регионов России. Во время проведения выездных соревнований.
Май	Участие в мероприятиях, посвящённых Дню Победы.
Май	Участие в мемориальных соревнованиях.
Май	Вечер подведения итогов учебного и спортивного года.
Июнь	Спортивно-оздоровительный лагерь, знакомство с памятниками природы, историческими памятниками.
Июль	Спортивно-оздоровительный лагерь, знакомство с памятниками природы, историческими памятниками.
Июль – Август	Тренировочные сборы, знакомство с памятниками природы, историческими памятниками.

## Методы поощрения

Метод поощрения направлен на стимулирование и закрепление положительного поведения воспитуемого. Психологическая основа поощрения — переживание ребенком радости. Признанием, похвалой тренера, коллектива товарищей. Дети любого возраста всегда испытывают потребность в оценке своей деятельности и поведения. Оценка помогает юному спортсмену понять, правильно ли они действуют, что им необходимо изменить в отношении к тренировочному процессу, к товарищам и взрослым людям. Положительная оценка усилий ребенка всегда вызывает у него веру в свои силы, бодрость, прилив энергии и готовность к выполнению более серьезных заданий. Кроме того, педагогически оправданное поощрение вызывает потребность в самовоспитании. Если метод поощрения будет педагогически не обоснован, то это может породить тщеславие, эгоистическую направленность личности, иначе говоря, данный метод воспитания может оказать отрицательное воздействие на психологию воспитуемого. Поэтому естественно, что существует ряд педагогических требований к применению этого метода воспитания, например:

- Поощряются действия и поступки ребенка, которые служат примером для окружающих и поддерживаются коллективом обучающихся, юных спортсменов;
- При поощрении необходимо обязательно учитывать возрастные и индивидуальные особенности спортсмена;
- Поощрение должно исходить от авторитетных лиц, организаций или выборных органов общественного управления;
- Нельзя поощрять часто одних и тех же детей;
- При поощрении самое главное — добиться, чтобы испытывали чувство удовлетворения, гордости за хорошие результаты в спорте, учебе, в общественной работе, трудовой и других видах деятельности, а не сам факт поощрения.
- Цель поощрения — развивать самостоятельность и инициативу юных спортсменов, стимулировать самовоспитание, формировать чувство ответственности за порученное дело.

В системе спортивной школы можно выделить несколько способов поощрения юных спортсменов:

- Объективно-результативные;
- Конкурсные;
- Субъективные.

К объективно-результативным мы относим присвоение спортивных разрядов и званий, категорий спортивных судей в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации в области физической культуры и спорта.

К конкурсным мы относим награждения, производимые по итогам подведения рейтингов, результатов конкурсов за утверждённый период.

К субъективным мы относим награждения по результатам представления спортсменов к наградам, утверждённых спортивной школой, органами местного самоуправления, исполнительными органами власти, общественными организациями.

## VII. Система контроля и зачетные требования дополнительной предпрофессиональной программы

### Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

Программы тестирования общей физической подготовленности учащихся

Таблица 32

Этап начальной подготовки			
№ п/п	Двигательные способности	Двигательные задания	
		мальчики	девочки
1	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)
2	Скоростные	Бег 30 м (с)	Бег 30 м (с)
3	Координационные	Челночный бег 50 м (с)	Челночный бег 50 м (с)
4	К общей выносливости	Передвижение (ходьба + бег) 1200 м (с)	Передвижение (ходьба + бег) 1200 м (с)
5	К гибкости	Наклон вперед, стоя (см)	Наклон вперед, стоя (см)
6	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	Прыжок в длину с места (см)
		Бросок н/мяча (1кг) двумя из-за головы, сидя (см)	Бросок н/мяча (1кг) двумя из-за головы, сидя (см)

Тренировочный этап			
№ п/п	Двигательные способности	Двигательные задания	
		юноши	девушки
1	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)
2	Скоростные	Бег 30 м (с)	Бег 30 м (с)
3	Координационные	Челночный бег 100 м (с)	Челночный бег 100 м (с)
4	К общей выносливости	Бег 1800 м (с)	Бег 1800 м (с)
5	К гибкости	Наклон вперед, стоя (см)	Наклон вперед, стоя (см)
6	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	Прыжок в длину с места (см)
		Бросок н/мяча (2 кг) двумя из-за головы, сидя (см)	Бросок н/мяча (2 кг) двумя из-за головы, сидя (см)

Этап совершенствования спортивного мастерства			
№ п/п	Двигательные способности	Двигательные задания	
		юноши	девушки
1	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)
2	Скоростные	Бег 30 м (с)	Бег 30 м (с)
3	Координационные	Челночный бег 100 м (с)	Челночный бег 100 м (с)
4	К общей выносливости	Бег 2400 м (с)	Бег 2400 м (с)
5	К гибкости	Наклон вперед, стоя (см)	Наклон вперед, стоя (см)
6	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	Прыжок в длину с места (см)
		Бросок н/мяча (2 кг) двумя из-	Бросок н/мяча (2 кг) двумя



### **Подтягивание на низкой перекладине (девочки и девушки)**

В висе лежа на низкой перекладине (хват сверху, руки прямые, туловище и ноги выпрямлены, ноги упираются в стену) выполнить возможно большее число подтягиваний. Подтягивания должны выполняться сгибанием рук до касания грудной клеткой перекладины без рывков, колебательных движений туловищем, сгибанием ног. Тренер-преподаватель, стоя рядом, подсчитывает количество правильно выполненных движений. Если попытка выполнена правильно, то он называет номер очередного подтягивания; если попытка выполнена неверно, то он произносит «Не считать!».

### **Бег 30 м ( мальчики и девочки; юноши и девушки)**

Упражнение может выполняться с «высокого» или «низкого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией (либо принимают положение «низкого» старта). По команде «Внимание!» - прекращают движения (при «низком» старте принимают соответствующее положение). По команде «Марш!»- начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с. Выполняется две попытки с временным интервалом не менее 5 минут. Регистрируется сумма времени двух попыток.

### **Челночный бег 50м (мальчики и девочки)**

Старт с линии ворот. По сигналу спортсмен выполняет ускорение до линии вратарской площадки, после касания ее ногой возвращение к месту старта. Затем ускорение до линии свободных бросков и возврат к месту старта. Затем ускорение до центральной линии. Задание считается выполненным при преодолении спортсменом всей дистанции, каждый раз касаясь ногой соответствующей линии. Измерение производится с точностью до 0,1с.

### **Челночный бег 100м (юноши и девушки)**

Старт с линии ворот. По сигналу спортсмен выполняет ускорение до линии вратарской площадки, после касания ее ногой возвращение к линии старта. Ускорение до линии свободных бросков и возврат к линии старта. Ускорение до центральной линии. Возврат к линии старта. Ускорение к линии свободных бросков. Возврат к линии старта. Ускорение к линии вратарской площадки. Возврат к линии старта. Задание считается выполненным при преодолении спортсменом всей дистанции, каждый раз касаясь ногой соответствующей линии. Измерение производится с точностью до 0,1с.

### **Передвижение 1200, 1800 и 2400 м (мальчики и девочки; юноши и девушки)**

Передвижение на указанные дистанции выполняется с высокого старта по периметру гандбольной площадки или по легкоатлетической дорожке стадиона. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией и прекращают все движения. По команде «Марш!» участники начинают забег, который проводится по общей дорожке. Во время забега запрещено заступание за «бровку».

Результат фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с.

#### **Наклон вперед, стоя (мальчики и девочки; юноши и девушки)**

На скамейке, стуле (или другой опорной поверхности не ниже 20-30см) закреплена линейка, при этом нулевая отметка совмещена с местом опоры (как показано на рисунке 26). Учащийся становится у края опоры в положение пятки вместе, носки врозь и выполняет наклон вперед с выпрямленными в коленях ногами, стараясь коснуться линейки как можно ниже с фиксацией согнутого положения на 1-2с. Результаты ниже нулевой отметки засчитываются со знаком «+», а выше нулевой отметки – со знаком «-». Тест выполняется после предварительной разминки. Измерение производится с точностью до 1см.

#### **Прыжки в длину с места (мальчики и девочки; юноши и девушки)**

По команде тренера-преподавателя спортсмен подходит к линии и встает перед ней, не касаясь ее носками ног. Затем, отводя руки назад, одновременно сгибая ноги в коленях, отталкивается обеими ногами, совершая прыжок вперед. После выполнения прыжка спортсмену следует продолжить движение вперед или вперед - в сторону. Расстояние измеряется от линии до ближайшей точки касания пола любой частью тела. Даются 2 попытки, лучший результат идет в зачет. Измерение производится с точностью до 5см.

#### **Бросок н/мяча (1 и 2 кг) двумя из-за головы (мальчики и девочки; юноши и девушки)**

Бросок выполняется двумя руками из-за головы, из положения сидя на полу, в коридоре шириной 3 м. В исходном положении ноги спортсмена должны находиться за линией старта. Даются 2 попытки, лучший результат идет в зачет. Измерение производится с точностью до 5см.

#### **Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся**

Промежуточная и итоговая аттестации проводятся в целях определения:

- качества реализуемой дополнительной предпрофессиональной программы;
- качества теоретической и практической подготовленности обучающихся;
- уровня знаний, умений и навыков, сформированных у обучающихся на определенном этапе освоения программы.

Промежуточная аттестация воспитанников проводится в конце каждого учебного (тренировочного) года в период апреля-мая месяцев. Она осуществляется комиссией, сформированной и утвержденной приказом директора ДЮСШ в соответствии с предварительно разработанным расписанием. Одновременно аттестацию может проходить лишь одна группа.

Промежуточная аттестация включает в себя тестирование физической и специальной подготовленности учащихся в соответствии с представленными в п. 4.1. программами. Проведение аттестации предполагается в течение 2-3 тренировочных занятий. На первом осуществляется контроль имеющегося у воспитанников уровня физической подготовленности. На последующем (последующих) занятиях реализуется программа контроля специальной подготовленности обучающихся.



Все контрольные двигательные задания выполняются воспитанниками после 20-30-минутной разминки, в соответствующей спортивной экипировке.

Двигательные способности оцениваются в следующей последовательности:

- скоростные;
- скоростно-силовые;
- координационные;
- к гибкости;
- силовые;
- к общей выносливости.

Тесты, связанные с преодолением коротких дистанций, прыжками в длину с места, броском набивного мяча на дальность, челночным бегом и наклоном туловища вперед, стоя, могут выполняться каждым воспитанником до трех раз на отдельном занятии с интервалом отдыха между попытками, достаточным для полного восстановления.

Двигательные задания, отражающие степень развития силовых способностей и общей выносливости, выполняются обучающимися не более одного раза в течение тренировочного занятия.

Интервалы отдыха между двигательными заданиями различной направленности должны быть достаточными для демонстрации максимального результата.

Скоростные и координационные задания могут выполняться парами, воспитанниками примерно одинакового уровня подготовленности.

Тесты, характеризующие общую выносливость, могут выполняться одновременно группой воспитанников, численностью до 10 человек.

Контроль специальной подготовленности обучающихся осуществляется в последовательности:

- ведение мяча;
- передачи и ловля мяча;
- броски мяча.

На выполнение каждого тестового задания предоставляется две контрольные попытки. Регистрируется лучший результат.

Итоговая аттестация воспитанников проводится после полной реализации данной программы комиссией, сформированной и утвержденной приказом директора ДЮСШ в соответствии с предварительно разработанным расписанием. Одновременно аттестацию может проходить лишь одна группа.

Итоговая аттестация воспитанников, помимо тестирования уровня физической и специальной подготовленности воспитанников, включает контроль специальных знаний и умений.

**Требования к результатам освоения программы, служащие основанием для перевода на последующие этапы подготовки**

Требования к специальным знаниям и умениям обучающихся представлены в таблице 14.

Таблица 34

Требования к результатам подготовки на различных этапах

Требования	Этапы и годы подготовки				
	НП		ТЭ		ССМ
	1 год	Свыше	До 2	Свыше 2	

		года	лет	лет	
Знать:					
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек	X	X			
- современное состояние и историю и тенденции развития гандбола в мире, России на Кубани	X	X	X	X	X
- методы профилактики травматизма, гигиенические требования и правила техники безопасности использования мест проведения занятий, спортивного оборудования, инвентаря и спортивной одежды	X	X	X	X	X
- закономерности формирования двигательных умений и навыков, средства и методы воспитания физических качеств, способы регламентации и контроля физической нагрузки		X	X	X	X
- систему и технологии спортивной подготовки гандболистов				X	X
- основы техники и тактики гандбола	X	X	X	X	X
- правила игры в классическом, мини- и пляжном гандболе и методику судейства матчей	X	X	X	X	X
Уметь:					
- составлять комплексы и выполнять упражнения по развитию физических качеств, общей и специальной разминки с учетом игрового амплуа и индивидуальных особенностей организма				X	X
- демонстрировать должные результаты выполнения контрольных двигательных заданий, предусмотренные настоящей программой, действующими положениями и требованиями к уровню подготовленности	X	X	X	X	X
- выполнять технико-тактические действия в условиях тренировки и соревнований по гандболу			X	X	X
- осуществлять соревновательную деятельность в соответствии с функциональными обязанностями в составе гандбольной команды на должном уровне			X	X	X
- контролировать и регулировать выполняемую физическую нагрузку, свою спортивную подготовленность и психическое состояние				X	X
- обслуживать гандбольные матчи в качестве судьи в поле, секретаря, секундометриста и				X	X

информатора					
Владеть:					
- навыками здорового образа жизни, активной позитивной жизненной позиции	X	X	X	X	X
- способностью выполнения должным образом тренировочных двигательных заданий по развитию физических качеств, совершенствованию в технике выполнения игровых приемов гандбола	X	X	X	X	X
- навыками самостоятельного проведения утренней гигиенической зарядки, общей и специальной разминки			X	X	X
- способностью осуществлять соревновательную деятельность в составе гандбольной команды на соответствующем качественном уровне			X	X	X
- навыками самостоятельного управления своим психическим состоянием, степенью своей общей и специальной подготовленности				X	X
- способностью выполнять тренерские установки и задания в условиях соревновательной деятельности должным образом			X	X	X
- навыками обслуживания гандбольных матчей в качестве полевого арбитра, судьи-секретаря, секундометриста и информатора				X	X

Требования к физической и специальной подготовленности воспитанников для перевода на последующий этап подготовки представлены в таблицах 35 и 36.

Таблица 35

Двигательное задание	Пол	Этап подготовки									
		НП			ТЭ					ССМ	
		Год обучения									
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
Подтягивание на низкой перекладине	Ж	10	12	13	15	16	17	18	19	20	20
Подтягивание на высокой перекладине	М	2	3	4	6	7	8	10	12	15	15
Бег 30 м (сумма двух попыток)	М	11,5	11,0	10,5	10,0	9,5	9,0	8,8	8,5	8,4	8,4
	Ж	12,0	11,5	10,0	10,5	10,0	9,5	9,2	9,0	8,8	8,8
Бег 1200 м	М	450	415	400							
	Ж	480	450	425							
Бег 1800 м	М				500	480	460	450	430		
	Ж				600	560	530	510	500		
Бег 2400 м	М									640	630
	Ж									750	720
Челночный бег 50 м	М	15,0	14,5	14,0							
	Ж	15,5	15,0	14,5							
Челночный бег 100 м	М				28,0	27,0	26,5	25,5	24,5	24,0	23,5
	Ж				29,0	28,0	27,5	27,0	26,5	25,5	25,0
Наклон вперед, стоя	М	7	8	9	10	11	12	12	12	12	12
	Ж	9	9	10	11	12	12	13	14	15	15
Прыжок в длину с места	М	150	160	170	180	190	200	210	220	230	230
	Ж	145	155	165	175	185	185	190	190	200	200
Бросок н/мяча 1 кг двумя из-за головы	М	300	350	400							
	Ж	250	300	350							
Бросок н/мяча 2 кг двумя из-за головы	М				450	500	550	600	650	700	750
	Ж				250	300	350	400	450	500	560

Модельные результаты выполнения контрольных двигательных заданий по физической подготовленности

Таблица 36

Модельные результаты выполнения контрольных двигательных заданий по специальной подготовленности

Двигательное задание	Пол	Этап подготовки									
		НП			ТЭ					ССМ	
		Год обучения									
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
Ведение мяча «змейкой» 30 м	М	9,5	9,0	8,5	8,2	7,8	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5
	Ж	10,0	9,5	9,0	8,5	8,2	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0
Ведение мяча по прямой 30 м	М	7,5	7,0	6,5	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8
	Ж	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0
Выполнение 20 передач в паре	М	23,0	21,0	20,5	19,5	19,0	18,5	18,0	17,5	17,0	16,5
	Ж	25,0	23,0	21,5	20,5	20,0	19,5	19,0	18,5	18,0	17,5
Выполнение 5 бросков мяча в ворота с линии свободных бросков	М	23,0	22,0	21,0	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	15,0	14,7
	Ж	24,0	23,0	22,0	21,0	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	15,5

Нормативные требования для перевода на программу спортивной подготовки

Таблица 37

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Пол	Этапы подготовки		
			НП	ТЭ	ССМ
Быстрота	Бег 30 м, с	М	≤5,7	≤5,5	≤4,4
		Ж	≤5,8	≤5,6	≤4,8
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, см	М	≥180	-	-
		Ж	≥175	-	-
	Метание гандбольного мяча (№ 2) на дальность одной рукой с места, м	М	≥12,0	-	-
		Ж	≥10,0	-	-
	Метание гандбольного мяча (№ 2) двумя руками, сидя, м	М	≥6,0	-	-
		Ж	≥5,0	-	-
	Метание мяча массой 1 кг на дальность одной рукой с места, м	М	-	≥10,0	≥27,0
		Ж	-	≥8,0	≥20,0
Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками, сидя, м	М	-	≥5,2	≥11,0	
	Ж	-	≥4,2	≥8,2	
Силовая выносливость	Тройной прыжок с места, см	М	≥480	≥520	≥770
		Ж	≥460	≥500	≥700
Координация	Челночный бег 3x10 м, с	М	≤9,6	-	-
		Ж	≤10,2	-	-
	Челночный бег 2x100м, с	М	-	≤23,2	≤23,6
		Ж	-	≤25,2	≤28,0

Результатом освоения дополнительной предпрофессиональной программы служит приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история и развитие гандбола;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- основы спортивной подготовки;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования к технике безопасности при занятиях гандболом;

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- должное развитие физических качеств, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий гандболом;
- укрепление здоровья, повышение физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;

- освоение скоростной техники, развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности, индивидуального мастерства;
- В области избранного вида спорта – гандбола:
  - владение основами техники и тактики гандбола;
  - наличие соревновательного опыта, приобретенного путем участия в спортивных соревнованиях;
  - освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
  - выполнение норм, требований и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий в сфере гандбола;
- В области развития творческого мышления:
  - наличие изобретательности и творческого мышления;
  - умение сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленных задач;
  - умение концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в игре;
- В области других видов спорта и подвижных игр:
  - умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с конкретным видом спорта и правилами подвижных игр;
  - умение развивать специальные физические качества гандболиста средствами других видов спорта и подвижных игр;
  - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- В области технико-тактической и психологической подготовки:
  - владение основами технических и тактических действий в гандболе;
  - владение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
  - освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
  - наличие навыков анализа спортивного мастерства соперника;
  - умение адаптироваться к тренировочной и соревновательной деятельности;
  - умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние;
  - умение концентрировать внимание в ходе соревновательной деятельности;
- В области специальных навыков:
  - умение точно и своевременно выполнять задания, связанные со спортивной деятельностью в гандболе;
  - умение соблюдать требования техники безопасности в процессе спортивной деятельности;
  - наличие навыков сохранения собственной спортивной формы;
  - обладание психологической устойчивостью в различных ситуациях во время соревнований;
- В области спортивного и специального оборудования:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по гандболу;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- наличие навыков должного содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

### **Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

Предпрофессиональная подготовка, также как и спортивная, предусматривает регулярный врачебно-педагогический контроль, реализуемый посредством наблюдений врача в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований. Врачебно-педагогический контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
- оценку воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм занимающихся;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви занимающихся;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил безопасности.

Важнейшей задачей врачебно-педагогического контроля является оказание помощи преподавателям и тренерам в постановке учебно-тренировочного процесса. Анализируя и обобщая свои наблюдения, врач может помочь тренеру полнее раскрыть функциональные возможности отдельных спортсменов и подсказать наиболее верные и быстрые пути и средства для повышения их спортивно-технических результатов. Для решения этих вопросов врачу необходимо:

- периодически сопоставлять результаты медицинских обследований с данными педагогических наблюдений;
- систематически вместе с тренерами анализировать правильность избранных методов тренировок;
- вместе с тренерами регулярно обсуждать результаты отдельных занятий и итоги тренировок за определенный период времени;
- обсуждать и уточнять вместе с тренерами индивидуальные планы тренировок, особенно тогда, когда длительные занятия не достигают намеченных целей;
- изучать условия внешней среды, в которых проводят тренировки, добываясь ее оздоровления и соответствия задачам учебно-тренировочных занятий;
- помогать тренерам повышать специальные знания в области медицины, анатомии, физиологии, гигиены.

Врачебно-педагогические наблюдения помогают врачу расширить свои представления о состоянии здоровья спортсменов, степени их тренированности, характере учебно-тренировочных занятий; все это значительно сближает врача тренера в осуществлении стоящих перед ними общих задач.

Принципиальным положением врачебного контроля является то, что к физическим нагрузкам и соревнованиям допускаются только здоровые люди.

Психологический контроль связан с изучением особенностей личности спортсменов, его психического состояния и подготовленности, общего микроклимата в тренировочной группе и условий тренировочной и соревновательной деятельности.

Центральной проблемой психологического контроля является диагностика и оценка психического состояния спортсмена. К простым методам исследования относятся оценка субъективных ощущений, визуальные наблюдения за внешними признаками утомления, определение ЧСС, ЧД и АД, измерение массы тела, ЖЕЛ, МВЛ, мощности вдоха и выдоха, ортостатическая проба, оценка сухожильных рефлексов, простейшие методики исследования нервной и нервно-мышечной систем и опорно-двигательного аппарата, методика САН, самооценочные опросники, анкеты, шкалы.

Поскольку психологическая подготовленность спортсменов постоянно изменяется, она подлежит количественной и качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. В процессе контроля психической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях в различных видах спорта;
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в связи со спецификой видов спорта и различных соревновательных ситуаций;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований;
- степень совершенства различных восприятий параметров движений, способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность анализаторной деятельности, сенсомоторных реакций, пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), количественный и качественный состав которых отражает произошедшие функциональные изменения. Поэтому в спорте наряду с врачебным, педагогическим, психологическим контролем используется биохимический контроль функционального состояния спортсмена. Он осуществляется специалистами в лабораторных условиях. Исследованию подвергаются кровь и моча. Нормативные значения основных параметров представлены в таблицах 38 и 39.

Таблица 38  
Основные биохимические показатели цельной крови и плазмы  
здорового взрослого человека



Компоненты крови	Цельная кровь	Плазма
Вода, %	75-85	90-91
Сухой остаток (белок крови), %	15-25	9-10
- общий белок, г/л	-	65-80
- гемоглобин, г/л	140-160 (муж.) 120-140 (жен.)	-
- гематокрит, %	40-54 (муж.) 37-47 (жен.)	-
- глобулины, г/л	-	20-30
- альбумины г/л	-	40-50
- мочевины, мМ/л	3,30-6,60	3,30-6,60
- мочевая кислота, мМ/л	0,18-0,24	0,24-0,29
- креатин, мМ/л	0,23-0,38	0,08-0,11
- креатинин, мкМ/л	44,0-106,0	-
- глюкоза, мМ/л	3,30-5,50	3,60-3,50
- молочная кислота, мМ/л	-	1,00-2,50
- пировиноградная кислота, мМ/л	-	0,07-0,14
- нейтральные жиры, мМ/л	1,00-2,60	1,20-2,80
- свободные жирные кислоты, мМ/л	-	0,10-0,40
- холестерин общий, мМ/л	3,90-5,20	3,90-6,50
- кетоновые тела, мМ/л	-	8-30
- ацетоуксусная кислота, мМ/л	-	0,05-0,19
- ацетон, мМ/л	0,20	0,20-0,30
- лимонная кислота, мМ/л	-	0,10-0,15
- аскорбиновая кислота, мМ/л	-	0,05-0,10
- билирубин общий, мкМ/л	-	4-26
- рН	7,35-7,45	-

По результатам анализа крови можно охарактеризовать состояние здоровья, уровень тренированности, протекание адаптационных процессов и др. В связи с угрозой заражения СПИДом исследования крови необходимо проводить с соблюдением всех предусмотренных мер защиты. Для многих исследований требуется небольшое количество крови (0,01—0,05 мл), поэтому берут ее из безымянного пальца руки либо из ребра мочки уха. После выполненной физической работы забор крови рекомендуется проводить спустя 3—7 мин, когда наступают наибольшие биохимические изменения в ней.

Моча в определенной степени отражает работу почек — основного выделительного органа организма, а также динамику обменных процессов в различных органах и тканях. Поэтому по изменению количественного и качественного ее состава можно судить о состоянии отдельных звеньев обмена веществ, избыточному их поступлению, нарушению гомеостатических реакций в организме, в том числе связанных с мышечной деятельностью. С мочой из организма выводятся избыток воды, многие электролиты, промежуточные и конечные продукты обмена веществ, гормоны, витамины, чужеродные вещества (табл. 19). Суточное количество мочи (диурез) в норме в среднем составляет 1,5 л. Мочу собирают в течение суток, что вносит определенные затруднения в проведение исследований. Иногда мочу берут дробными порциями (например, через 2 ч), при этом фиксируют порции, полученные до выполнения физической работы и после нее.

Моча не может быть достоверным объектом исследования после кратковременных тренировочных нагрузок, так как сразу после этого весьма сложно собрать необходимое для ее анализа количество.

Таблица 39  
Биохимические компоненты мочи взрослого человека

Компоненты мочи	Норма	
	г . сутки	ммМ . сутки
Органические вещества:	22-46	-
- мочевины	20-35	333-583
- аминокислоты	До 1,1	8,8
- креатинин	1,0-2,0	8,8-17.7
- мочевая кислота	0,2-1,2	1.2-7.1
- глюкоза	0	0
- белок	0	0
Неорганические вещества:	15-25	-
- хлорид	3,6-9,0	100-250
- фосфор неорганический	0,9-1,3	29-45
- фосфаты	2,0-6,7	-
- натрий	3,0-6,0	130-260
- калий	1,5-3,2	38-82
- кальций (общий)	0,1-0,25	2,5-6,2
- магний	0,1-0,2	4,2-8,4
- бикарбонаты	-	0,5 при pH 5,6
- азот аммиака	0,5-1,0	36-71
РН	4,6-8,0	-

При различных функциональных состояниях организма в моче могут появляться химические вещества, не характерные для нормы: глюкоза, белок, кетоновые тела, желчные пигменты, форменные элементы крови и др. Определение этих веществ может использоваться в биохимической диагностике отдельных заболеваний, а также в практике спорта для контроля эффективности тренировочного процесса, состояния здоровья спортсмена.

Слюна обычно используется параллельно с другими биохимическими объектами. В слюне определяют электролиты (N3 и K), активность ферментов (амилазы), рН. Существует мнение, что слюна, обладая меньшей, чем кровь, буферной емкостью, лучше отражает изменения кислотно-щелочного равновесия организма человека. Однако как объект исследования слюна не получила широкого распространения, поскольку состав ее зависит не только от физических нагрузок и связанных с ними изменений внутритканевого обмена веществ, но и от состояния сытости («голодная» или «сытая» слюна).

Пот в отдельных случаях представляет интерес как объект исследования. Необходимое для анализа количество пота собирается с помощью хлопчатобумажного белья или полотенца, которое замачивают в дистиллированной воде для извлечения различных компонентов пота. Экстракт выпаривают в вакууме и подвергают анализу.

Мышечная ткань является очень показательным объектом биохимического контроля мышечной деятельности, однако используется редко, так как образец мышечной ткани необходимо брать методом игольчатой биопсии. Для этого над исследуемой мышцей делается небольшой разрез кожи и с помощью специальной иглы берется кусочек (проба) мышечной ткани (2—3 мг), которая сразу замораживается в жидком азоте и в дальнейшем подвергается структурному и биохимическому анализу. В пробах определяют количество сократительных белков (актина и миозина), АТФ-азную активность миозина, показатели энергетического потенциала (содержание АТФ, гликогена, креатинфосфата), продукты энергетического обмена, электролиты и другие вещества. По их содержанию судят о составе и функциональной активности мышц, ее энергетическом потенциале, а также изменениях, которые происходят при воздействии однократной физической нагрузки или долговременной тренировки.

При биохимическом обследовании в практике спорта используются следующие биохимические показатели:

- 1 – энергетические субстраты (АТФ, КрФ, глюкоза, свободные жирные кислоты);
- 2 – ферменты энергетического обмена (АТФ-аза, КрФ-киназа, цитохромоксидаза, лактатдегидрогеназа и др.);
- 3 – промежуточные и конечные продукты обмена углеводов, липидов и белков (молочная и пировиноградная кислоты, кетоновые тела, мочевины, креатинин, креатин, мочевины, углекислый газ и др.); показатели кислотно-основного состояния крови (рН крови, парциальное давление  $CO_2$ , резервная щелочность или избыток буферных оснований и др.);
- 4 – регуляторы обмена веществ (ферменты, гормоны, витамины, активаторы, ингибиторы);
- 5 – минеральные вещества в биохимических жидкостях (например, бикарбонаты и соли фосфорной кислоты определяют для характеристики буферной емкости крови);
- 6 – содержание общего белка, количество и соотношение белковых фракций в плазме крови;
- 7 – анаболические стероиды и другие запрещенные вещества в практике спорта (допинги), выявление которых — задача допингового контроля.

## **VIII. Информационное обеспечение дополнительной предпрофессиональной программы**

### **Список литературы**

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
2. Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 198-ФЗ от 23.07.2013 г.
3. Приказ Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края № 1858 от 15.10.2014 г. «Об утверждении методических рекомендаций по разработке и реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта».

4. Аршинник С.П., Барсукова Е.Ю., Тхорев В.И., Шиян В.М. Физическая подготовленность школьников: структура, состояние, динамика, средства и методы повышения, контроль: Учебно-методическое пособие. – Краснодар, 2010. – 52 с.
5. Гандбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /Игнатьева В.Я., и др. – М.: Советский спорт, 2003. – 116 с.
6. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
7. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г., Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.
8. Тхорев В.И. Гандбол [Текст]: терминологический словарь /авт.-сост. В.И.Тхорев. – Краснодар: КРОО «Федерация гандбола», 2012. – 82 с.
9. Тхорев В.И. Нагрузка соревновательного и тренировочных упражнений гандболистов высокой квалификации (учебно-методическое пособие). – Краснодар: ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2012. – 33 с.
10. Тхорев В.И. Теория и методика избранного вида спорта (гандбол). Часть 1 (Учебное пособие). – Краснодар: КГУФКСТ, 2013. – 96 с.
11. Тхорев В.И., Анисимова Н.Ю., Будагов В.С., Долгий А.П. Гандбол: Примерная региональная программа подготовки юных гандболистов в ДЮСШ системы дополнительного образования детей. – Краснодар: КРОО «Федерация гандбола», 2013. – 88 с.

#### **Перечень аудиовизуальных средств**

1. Видеозаписи официальных матчей с участием сильнейших мужских и женских клубных и сборных гандбольных команд.
- 2.

#### **Перечень Интернет-ресурсов**

1. [rushandball.ru](http://rushandball.ru);
2. [olympic.ru](http://olympic.ru);
3. [ihf.info](http://ihf.info);
4. [ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org);
5. [handball.in.ua](http://handball.in.ua);
6. [sportcom.ru](http://sportcom.ru)

## IX. Приложения

### Параметры процедур лечебных ванн

#### Параметры процедур лечебных ванн, применяемых для восстановления и повышения работоспособности спортсменов (Г.Р. Гигинейшвили, 1998)

Лечебная ванна	Концентрация химического ингредиента, входящего в ванну	Температура ванны, длительность экспозиции
Контрастная ванна	-	Горячая ванна – 40° С, холодная – 20° С. Экспозиция в горячей ванне 2,5 – 3 мин, в холодной – 1 мин, всего 4 – 6 переходов из одной ванны в другую.
Ванна из «белой эмульсии» скипидара	Первая ванна содержит 15 мл «белой эмульсии» скипидара на 200 л. Воды, при каждой последующей ванне добавляют по 5 мл до появления ощущения отчетливого жжения. Максимальное содержание 40 – 55 мл.	37 – 39° С, 10 – 15 – 20 мин
Ванна из «желтого раствора» скипидара	Первая ванна содержит 15 мл «желтого раствора» скипидара на 200 л. Воды, при каждой последующей ванне добавляют по 5 мл до появления ощущения отчетливого жжения. Максимальное содержание 45 – 60 мл.	38 – 40° С, 10 – 15 – 20 мин
Смешанная скипидарная ванна	Первая ванна содержит 5 мл «белой эмульсии» и 10 мл «желтого раствора» скипидара, при каждой последующей ванне концентрацию скипидара увеличивают, максимальное содержание «белой эмульсии» - 20 мл, «желтого раствора» - 30 – 35мл	38 – 40°С, 10 – 15 – 20 мин
Хвойная ванна	70 – 100 мл хвойного порошка, или 1 – 2 таблетки хвойного экстракта, или 100 мл жидкого хвойного экстракта на 200 л воды.	36 – 38°С, 10 – 15 мин
Хлоридная натриевая ванна	10 – 30 г/л хлористого натрия (соответственно 2 – 4 – 6 кг на 200 л воды)	36 – 37°С, 10 – 12 мин
Йодобромная ванна на хлоридной натриевой основе	10 мг/л йодида натрия, 25 мг/л бромида калия или натрия, 10 г/л хлористого натрия	36 – 37°С, 10 – 12 - 15 мин
Углекислая водная ванна	0,8 – 1,3 г/л углекислого газа	32 – 34°С, или 36 – 37°С, 7 – 12 мин
Углекислая ванна «сухая»	Поток углекислого газа в ванне 10 – 20 л/мин	32 – 34°С, или 36 – 37°С, 10 – 15 мин

«Жемчужная ванна»	По системе металлических труб с отверстий в ванну подается воздух под давлением 0,5 – 1,5 атм	34 - 36°С, 10 – 12 мин
-------------------	---	------------------------

**Турецкая баня** имеет помещения с температурой воздуха 50 и 40°С, а влажностью воздуха регулируют согреванием воды в котлах. Охлаждение проводят в специальном помещении путем обливания водой с постепенно снижающейся температурой либо во время пребывания в помещении с комнатной температурой.

**Ирландские бани** распространились в Средней Европе благодаря усилиям ирландского врача Bartherom. Это баня с низким насыщением водяными парами без образования тумана с температурой в парной около 50-55 С. Охлаждение осуществляют с помощью душа или обливания. К настоящему времени эти бани практически исчезли.

**Финская баня (сауна)** обогревается горячим воздухом с температурой, достигающей 100°С, и низкой относительной влажностью. Сауна оборудована ступенчатыми лавками на различной высоте, чем достигают перепада температур то 65 до 90°С. Перед окончанием пребывания в сауне для механического раздражения кожу стегают вениками или другими средствами. Охлаждение производят на воздухе или воде.

Преимуществом этой суховоздушной бани перед паровой состоит в том, что в ней более высокая температура, а влажность воздуха очень низкая. Это обеспечивает хорошую теплоотдачу. Однако у сауны есть и минусы. В ней отсутствует движение воздуха. Этот недостаток устранен в конструкции «Русский сухой», созданной П.П. Белоусовым. Горячий воздух здесь все время циркулирует. Специальные фильтры очищают его от излишней влаги, а воздушный поток насыщается парами лекарственных трав, ионизируется. Процедуры в такой бане в большей мере тонизируют функции сердечнососудистой и дыхательной систем, положительно влияют на биохимический состав крови. Сравнительный анализ, проведенный специалистами, показал, что конструкция Белоусова намного превосходит финскую сауну по микроклиматическим, техническим и экономическим параметра.

**Абсолютные противопоказания к использованию бань:**

- Страх и негативное отношение к высокой температуре окружающей среды;
- Все острые и сопровождающиеся повышением температуры тела заболевания, инфекции и контагиозные заболевания;
- Бациллоносительство и паразитарные заболевания;
- Декомпенсация хронических заболеваний;
- Сердечнососудистые и онкологические заболевания, включая доброкачественные опухоли и предопухолевые состояния;
- Болезни крови;
- Активный туберкулез;
- Хронические заболевания почек с наличием значительного мочевого осадка;
- Склонность к появлению профузных кровотечений;
- Посттромбофлебитический синдром длительностью 3 мес;
- Опасность эмболии;
- Лабильная форма сахарного диабета с периодическим или стойким ацидозом;
- Гипертиреоз;
- Кахексия и тяжелый синдром нарушения всасывания; период реконвалесценции после перенесенных заболеваний и оперативных вмешательств;
- Серьезные черепно-мозговые травмы в анамнезе;

- Тяжелый хронический алкоголизм с нарушениями социальной адаптации;
- Глаукома;
- Психозы и психопатии;
- Тяжелые вегетативные расстройства с частой декомпенсацией;
- Возраст свыше 70 лет.

**Относительные противопоказания:**

- Возраст свыше 60 лет (при отсутствии опыта посещения бань);
- Хронические заболевания с частыми рецидивами;
- Хронические заболевания в стадии декомпенсации;
- Мочекислый диатез и мочекаменная болезнь.

Перед посещением русской и паровоздушной бань необходима консультация специалиста, который в зависимости от состояния здоровья обследуемого, его возраста, уровня физической подготовленности и предшествующего опыта назначает определенный режим тепловой нагрузки. Вся процедура состоит из трех периодов (адаптация, интенсивный и глубокий прогрев организма, выход из гипертермического состояния), каждый из которых имеет в соответствии с избранным режимом свою продолжительность, количество заходов в термокамеру и нахождение в ней, особенности промежуточного и основного охлаждения, а также условия отдыха и питьевой режим.

**Режим первого приема жаровоздушных ванн**  
(общая продолжительность процедуры 1 – 1,5 ч)

<b>Периоды приема жаровоздушной процедуры и элементы её выполнения</b>	<b>Место выполнения процедуры</b>	<b>Температура среды и продолжительность процедуры, мин</b>
<i>Период адаптации</i>		
Теплый гигиенический душ с мылом	Душевая	37 – 38°C, 2 – 3
Осушение, 1-е взвешивание	Комната для отдыха	22 – 25°C, 2 – 3
Два захода с интервалом 10 – 15 мин в термокамеру	1-я полка	50– 60°C, 5 – 6
Отдых и промежуточное охлаждение на воздухе	Комната отдыха или открытая веранда	22 – 25°C, 15 – 20
<i>Период основного прогревания</i>		
1-й заход в термокамеру	1-я полка	50– 60°C, 7 – 10
Охлаждение и отдых на воздухе	Комната отдыха, в теплое время года - открытая климотоплощадка	22 – 23°C, 15 – 20
2-й заход в термокамеру	1-я полка	50– 60°C, 10 – 15
Промежуточное охлаждение на воздухе	Комната отдыха, в теплое время года - открытая климотоплощадка	20 – 22°C, 10 – 15
3-й заход в термокамеру	2-я полка	Не более 60-80°C, 5 -7
Промежуточное охлаждение с	Бассейн	28 – 32°C, 2 – 3

использованием воды и воздуха		
Отдых и прием замещающих жидкостей (200-300мл)	Комната отдыха	15-20
4-й заход в термокамеру	1-я полка	50– 60°С, 3 – 5
<i>Период пропотевания и окончательного охлаждения</i>		
Охлаждение в бассейне или под душем		28 – 32°С, 2– 3
Охлаждение на воздухе, прием замещающих жидкостей (150 – 200мл), 2-е взвешивание	Комната отдыха	22 – 23°С, 15 – 20

**Режим второго приема жаровоздушных ванн**  
(общая продолжительность процедуры 1,5 - 2 ч)

<b>Периоды приема жаровоздушной процедуры и элементы её выполнения</b>	<b>Место выполнения процедуры</b>	<b>Температура среды и продолжительность процедуры, мин</b>
<i>Период адаптации</i>		
Теплый гигиенический душ с мылом	Душевая	37 – 38°С, 3 – 5
Осушение, 1-е взвешивание	Комната отдыха	22 – 23°С, 2 – 3
1-й заход в термокамеру	1-я полка	50– 60°С, 7 – 15
Отдых и промежуточное охлаждение на воздухе	Комната отдыха	22 – 25°С, 10 – 15
<i>Период интенсивного прогревания</i>		
2-й заход в термокамеру	2-я полка	60– 70°С, 5 – 10
Промежуточное охлаждение на воздухе, в бассейне, под душем	Комната отдыха	22 – 23°С, 10 – 15 28 – 30°С, 2 – 3
3-й заход в термокамеру	2-я полка	60– 70°С, 7 – 10
Промежуточное охлаждение на воздухе, пропотевание	Комната отдыха	22 – 23°С, 15 – 20
Массаж, гидромассаж (1 -1,5 атм)	Массажная	5 - 8
Прием внутрь прохладительных и заме	Комната отдыха	
4-й, заключительный, заход в термокамеру с использованием легкого покалачивания березовым или иным веником	3-я полка	80– 85°С, 7 – 10
<i>Период заключительного охлаждения</i>		
Частичный или общий гидромассаж (1 – 1,5 атм), самомассаж	Массаж или ванна для гидромассажа	10 7-10
Охлаждение в бассейне		14 – 18°С, 1 – 2
Окатывание под душем		26 – 28°С, 1 – 2
Воздушные ванны	Климатоплощадка	Не более 5 - 7
Охлаждение и пропотевание на воздухе, прием напитков (200-300 мл), 2-е взвешивание	Комната отдыха	22 – 25°С, 20 – 30



**Режим третьего приема жаровоздушных ванн**  
(общая продолжительность процедуры – не менее 2 ч)

<b>Периоды приема жаровоздушной процедуры и элементы её выполнения</b>	<b>Место выполнения процедуры</b>	<b>Температура среды и продолжительность процедуры, мин</b>
<i>Период адаптации</i>		
Теплый гигиенический душ с мылом	Душевая	38°C, 3 – 5
Осушение, 1-е взвешивание	Комната отдыха	22 – 23°C, 1 – 2
1-й заход в термокамеру	1-я полка	50– 60°C, 7 – 10
Отдых и промежуточное охлаждение на воздухе	Комната отдыха	22 – 23°C, 10 – 15
2-й заход в термокамеру	1-я полка	22 – 23°C, 10 – 15
Отдых и охлаждение на воздухе	Комната отдыха	22 – 23°C, 10 – 15
<i>Период интенсивного прогревания</i>		
3-й заход в термокамеру	2-я полка	60– 70°C, 7 – 10
Охлаждение в воде	Душ, бассейн	38 – 30°C, 10 – 15
4-й заход в термокамеру	2-я полка	60– 70°C, 7 – 10
Промежуточное охлаждение на воздухе, интенсивное пропотевание	Комната отдыха	22 – 23°C, 15 – 20
5-й заход в термокамеру	2-я полка	60– 70°C, 7 – 10
Промежуточное охлаждение	Душ, бассейн	20 – 16°C, 2 – 3
Отдых, пропотевание	Комната отдыха	22 – 23°C, 10 – 15
6-й заход в термокамеру (ручное разминание кожи)	3-я полка	80– 85°C, 5 – 7
Промежуточное охлаждение на холодном и морозном воздухе или обтирание воздухом	Открытая климотоплощадка	До – 10°C, 2 – 3
Гидромассаж, охлаждение в бассейне (открытом водоеме)	Бассейн (водоем)	Не ниже 10°C, 1 – 2
Отдых на воздухе, прием напитков (200-300 мл)	Комната отдыха	22 – 23°C, 15 – 20
7-й заход в термокамеру	3-я полка	85 – 90°C, 5 – 7
<i>Период заключительного охлаждения</i>		
Охлаждение в воде или на открытом воздухе	Бассейн, климотоплощадка	16 – 18°C, 2– 3 – 10°C, 2 – 3
Холодный душ	Душевая	Не выше 10°C, 1 – 2
2-е взвешивание, охлаждение на воздухе, прием напитков (200-300 мл),	Комната отдыха	22 – 23°C, 20 – 30

**Процедура приема жаровоздушных ванн**

Приняв душ, необходимо надеть на голову старую лыжную шапочку, фетровую шляпу или просто покрыть голову сложенным вдвое махровым полотенцем – это предохранит от перегревания, теплового удара. Войдя в парильное помещение, необходимо посидеть на нижней полке, где температура воздуха ниже. Привыкнув к

жаре, можно подняться повыше. Если температура не очень высокая, допустимо лечь на 10 – 15 мин на верхнюю полку. Это позволит лучше прогреться всем участкам тела и постепенно подготовить организм к основной процедуре.

Для того чтобы повысить жар, на раскаленные камни следует понемногу лить горячую воду: чем меньше порция воды, тем горячее и суше будет воздух. Дышать во время полива воды лучше носом, поскольку при этом горячий воздух несколько охлаждается, а сухой увлажняется.

Подливая воду на горячие камни печи и полки парильного помещения, можно одновременно разбрызгивать ароматические вещества. Особенно полезна для верхних дыхательных путей эвкалиптовая настойка. Ароматические вещества добавляют в теплую воду, выливаемую на горячие камни из расчета: 1 ч.л. эвкалиптовой настойки или 10 – 20 капель ментолового масла или 1,5 стакана кваса на 2 – 3 л. воды.

Могут быть использованы также «Аромат степи» (настой ромашки, душицы и чабреца) или «Лесная сказка» (настой листьев березы, можжевельника и липы). Прекрасный аромат дают квас, настой мяты, зверобоя, шалфея, листьев черной смородины.

### **Внимание!**

Время пребывания в парильном отделении сауны: максимальные сроки с учетом 2 – 3 заходов – 25 – 30 мин. после напряженной работы его сокращают до 18 – 20 мин. в парных банях еще меньше: до 4 -5 мин – при однократном пребывании и 8 – 12 мин – с учетом общей деятельности. Вся банная процедура не должно занимать более 2 ч, причем находиться в парильне можно не более 10 – 30 мин. новичкам на первых прax достаточно сделать один заходов парильное отделение на 4 – 6 мин.

## **ЗАКАЛИВАНИЕ**

### **Закаливание с использованием воздушных ванн**

**Дозирование воздушных ванн, мин**  
(А.П. Лаптев, цит. по Я.С. Вайнбауму с соавт., 2002)

Характеристика	Температура воздуха, °С	Минуты/ этапы								
		1-я	2-я	3-я	4-я	5-я	6-я	7-я	8-я	9-я
Очень холодное	-7 ... -4	0,5	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5
	-3 ... -1	0,5	1,0	2,0	2,05	3,0	4,0	5,0	5,0	6,0
Холодное	0 ... -4	1,0	1,5	2,5	3,0	4,0	5,0	6,0	6,0	7,0
	5 - 8	1,0	2,3	3,0	4,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0
Умеренно холодное	9 - 12	1,5	3,0	4,5	6,0	7,5	9,0	10,5	12,0	13,5
	13 - 16	2,0	4,0	6,0	8,0	10,0	12,0	14,	16,0	18,0
Прохладные	17 - 18	3,0	6,0	9,0	12,0	15,0	18,0	21,0	24,0	27,0
	19 - 20	4,0	8,0	12,0	16,0	20,0	24,0	28,0	32,0	36,0

### **Длительность воздушных ванн с обнажением тела по пояс в тихую пасмурную погоду**

(В.Н. Сергеев, цит. по Я.С. Вайнбауму с соавт., 2002)

ФОРМЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ	Температура воздуха, °С				
	+10	+15	+20	+23	Выше +25
	Время, мин				
Состояние покоя	-	-	15	30	Не

					ограничивается
Ходьба по равнине: 4 км/ч 6 км/ч	-	30	30	45	То же
	-		45	45	-«-
Подъём в гору (15°) со скоростью 2,5 км/ч	-	30	43	45	-«-
Подъём в гору (30°)	13	30	43	45	-«-

**Продолжительность пребывания на открытом воздухе с обнажением телом при различных формах двигательной активности**  
(В.Н. Сергеев, цит. по Я.С. Вайнбауму с соавт., 2002)

ФОРМЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ	Температура воздуха, °С				
	+10	+15	+20	+23	Выше +25
	Время, мин				
Подъём в гору (30°)	15	30	45	45	То же
Бег трусцой	15	30	45	45	-«-
Игра в волейбол	-	15	30	45	-«-
Игра в футбол	15	30	45	45	-«-
Прогулочная гребля	-	-	15	30	-«-

**Продолжительность бега трусцой с обнаженным телом в зависимости от температуры и скорости движения воздуха, мин.**  
(В.Н. Сергеев, цит. по Я.С. Вайнбауму с соавт., 2002)

Температура воздуха, °С	Закаленные		Малопривычные к холоду	
	В тихую погоду	Скорость ветра 3-5 м/с	В тихую погоду	Скорость ветра 3-5 м/с
-5 ... -10	15-40	10-30	Не проводится	Опасно
0 ... 4	20-60	15-45	10-20	Не проводится
1 ... 5	30-100	20-60	15-20	Не проводится
6 ... 10	40-120	30-90	20-45	10-20
11 ... 15	60-150	40-100	30-60	15-30

**ВОДНЫЕ ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ**

**Схема применения водных закаливающих процедур**  
(А.П. Лаптев, цит. Я.С.Вайнбауму с соавт., 2002)

Дни	Температура воды, °С	Время охлаждения, °С
<i>Начальный режим (обтирание, обливание, душ, ванна)</i>		
1-3-й	+36 ... +34	180-120
4-7-й	+33 ... +32	180-120
8-11-й	+32 ... +30	180-120
12-15-й	+31 ... +28	150-100
<i>Начальный режим (обтирание, обливание, душ, ванна)</i>		
16-20 -й	+30 ... +26	150-90
21-25 -й	+29 ... +24	130-90
26-30 -й	+29 ... +22	120-90

<i>Оптимальный режим ( обливание, душ, ванна)</i>		
31-35 –й	+27 ... +20	120-80
36-40 –й	+26 ... +18	120-80
41-45 –й	+25 ... +17	120-80
16-50 –й	+24 ... +16	110-70
51-56 –й	+23 ... +15	100-50
57-60 –й	+22 ... +14	90-30

**Примерная температура воды для влажных обтираний детей, °С**

(А.П. Лаптев, цит. Я.С.Вайнбауму с соавт., 2002)

Возраст	Начальная		Предельная	
	зима	лето	зима	лето
3-6 мес.	+36	+35	+30	+28
7-12 мес.	+34	+33	+28	+26
1-3 года	+33	+32	+26	+24
4-5 лет	+32	+30	+24	+22
6-7 лет	+30	+28	+22	+18-20

**Примерная температура воды для влажных обтираний детей, °С**

(А.П. Лаптев, цит. Я.С.Вайнбауму с соавт., 2002)

Возраст	Начальная		Предельная	
	зима	лето	зима	лето
9-12 мес.	+36	+35	+30	+28
1-3 года	+34	+33	+28	+24-25
4-5 лет	+33	+32	+26	+22-24
6-7 лет	+32	+30	+24	+20-22

**Схема применения контрастного душа**

(А.П. Лаптев, цит. Я.С.Вайнбауму с соавт., 2002)

Дни	Теплый душ, °С	Продолжительность процедуры, °С	Прохладный душ, °С	Продолжительность процедуры, °С	Количество сменяемых (горячих – холодных процедур)
<i>Начальный режим</i>					
1-3 –й	+37-34	90	30-28	120	3-4
4-6 –й	+37-34	90	27-26	120	3-4
7-10 –й	+38-39	90	26-25	120	3-4
11-15 –й	+38-39	90	25-24	120	3-4
16-20 –й	+40	90-60	24-23	100-80	4-5
<i>Оптимальный режим</i>					

21-25-й	+40	90-60	23-22	100-80	4-5
26-30-й	+40	90-60	22-21	100-80	4-5
31-35-й	+41-40	75-60	21-20	80	4-5
36-40-й	+41-40	60	20-19	80	4-5
41-45-й	+41-40	60	19-18	70	5-6
46-50-й	+41-40	60	17-16	70	5-6
51-55-й	+41-40	60	15-14	60	5-6
56-60-й	+42-41	45	13-12	45	7-8

**Продолжительность энергичного плавания зависимости от температуры воды, мин**  
(В.Н. Сергеев, цит. по Я.С.Вайнбауму с соавт., 2002)

Температура воды, °С	Закаленные здоровые люди	Незакаленные здоровые люди	Ослабленные, пожилые люди и дети до 15 лет
+12	1-2	-	-
+13	1-2	-	-
+14	1-3	-	-
+15	2-3	1-2	-
+16	2-5	1-3	-
+17	3-7	2-4	1-2
+18	4-9	2-5	1-3
+19	3-10	3-8	2-4
+20	7-13	4-8	2-5
+21	10-25	5-10	3-8
+22	13-25	7-15	5-10
+23	13-25	10-18	6-12
+24	13-40	12-20	7-15
+23	20-45	15-30	8-18

**Комплекс закаливающих процедур для детей и подростков**  
(А.П. Лаптев, цит. Я.С.Вайнбауму с соавт., 2002)

Процедура	Условия выполнения	Время года	
		Лето	Осень-зима
Воздушные ванны	Температура воды, °С	+16 ... +22	+14-20
	Продолжительность, мин	От 30	10-45
Солнечно-воздушные ванны	Температура воды, °С	+16 ... +22	-
	Продолжительность, мин	5-40	-

Обтирание	Температура воздуха, °С	+18... +20	+18 ... +20
	Температура воды, °С	+16 ... +32	+14 ... +32
	Продолжительность, мин	1-1,5	1-1,5
Обливание из душа	Температура воздуха, °С	+18 ... +20	+18 ... +20
	Температура воды, °С	+16 ... +33	+16 ... +34
	Продолжительность, мин	1-1,3	1-1,5
Купание в открытом водоеме	Температура воздуха, °С	Не ниже +18	-
	Температура воды, °С	Не ниже +18	-
	Продолжительность, мин	3-15	-
Прогулки и игры на воздухе	Продолжительность, ч	Без ограничений	2,305
Сон на воздухе	Продолжительность, ч	Без ограничений	1