

СОГЛАСОВАНО
Председатель
совета трудового коллектива
ГБУ КК «Клуб спортивной
подготовки по игровым
видам спорта»

А.В. Кузнецов

« 21 » 2014 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБУ КК «Клуб спортивной
подготовки по игровым
видам спорта»

В.Н. Кузнецов

« 21 » 2014 г.



ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ПЛЯЖНОМУ ГАНДБОЛУ

*разработана в соответствии с
Федеральным стандартом спортивной подготовки
по виду спорта гандбол*



Срок реализации программы: 7 лет
г. Краснодар, 2014 г.

Программу разработал коллектив ГБУ КК «Клуб спортивной подготовки по игровым видам спорта» в составе:

О.А. Тарасова, заместитель директора;

Л.В. Пазич, заместитель директора;

Л.А. Евтушенко, старший инструктор-методист физкультурно-спортивных организаций;

А.И. Тарасиков, инструктор-методист физкультурно-спортивных организаций;

А.В. Кузнецов, инструктор-методист физкультурно-спортивных организаций;

В.С. Григорьев, инструктор-методист физкультурно-спортивных организаций

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	4
1.1.	Задачи программы.....	5
1.2.	Обоснование программы.....	5
1.3.	Требования к результатам реализации программы.....	6
1.4.	Особенности программы.....	7
1.5.	Характеристика и особенности игры. Правила игры в пляжный гандбол.....	7
1.6.	Система многолетней спортивной подготовки.....	9
2.	Нормативная часть.....	12
2.1.	Правила приема лиц на этапы спортивной подготовки.....	12
2.2.	Основные формы организации тренировочного процесса.....	13
2.3.	Особенности организации тренировочного процесса.....	13
2.4.	Структура процесса спортивной подготовки в пляжном гандболе.....	14
2.5.	Годовой план спортивной подготовки, углубленное распределение программного материала на этапах спортивной подготовки.....	15
2.6.	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах многолетней подготовки.....	15
2.7.	Планирование показателей соревновательной деятельности.....	16
2.8.	Требование к экипировке, спортивному оборудованию и инвентарю.....	16
2.9.	План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.....	16
3.	Методическая часть.....	17
3.1.	Периоды развития физических качеств.....	17
3.2.	Методы развития физических качеств.....	18
3.3.	Физическая подготовка.....	19
3.4.	Особенности игровой спортивной деятельности в пляжном гандболе.....	39
3.5.	Техническая подготовка.....	41
3.6.	Тактика игры в пляжный гандбол. Тактическая подготовка. Стратегия игры.....	43
3.7.	Теоретическая подготовка.....	51
3.8.	Морально-волевая и психологическая подготовка.....	56
3.9.	Воспитательная работа.....	61
3.10.	Восстановительные мероприятия.....	63
3.11.	Инструкторская и судейская практика.....	67
3.12.	Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....	68
4.	Система контроля и зачетные требования.....	70
4.1.	Виды контроля в процессе спортивной подготовки.....	70
4.2.	Влияние физических качеств и телосложения на результат в пляжном гандболе.....	73
4.3.	Зачетные требования на этапах спортивной подготовки.....	73
5.	Перечень информационного обеспечения.....	74
6.	Приложения.....	76

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по пляжному гандболу (далее – программа) разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями, Трудовым кодексом Российской Федерации с изменениями и дополнениями, Законом Краснодарского края «О физической культуре и спорте», Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденных Министерством спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 года, Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта гандбол.

При разработке программы использованы инструктивные, методические материалы по пляжному гандболу, гандболу для спортивных школ, учебно-методические пособия отечественных и зарубежных специалистов по подготовке гандболистов в пляжном гандболе, методические и практические рекомендации теории и методики физической культуры и спорта, педагогики, физиологии, гигиены, психологии, спортивной медицины.

Программа рассматривается как нормативная основа подготовки спортивного резерва, спортивных сборных команд и спортсменов высокой квалификации в пляжном гандболе в процессе многолетней спортивной подготовки в части реализации индивидуальных возможностей в государственном бюджетном учреждении Краснодарского края «Клуб спортивной подготовки по игровым видам спорта» (далее – Клуб) и предусматривает прохождение спортсменами следующих этапов спортивной подготовки:

- тренировочный (Т) – 3, 4, 5 год;
- совершенствования спортивного мастерства (ССМ) – 1, 2, 3 год;
- высшего спортивного мастерства (ВСМ) – без ограничений (лет).

Программа опирается на основополагающие принципы спортивной тренировки:

- Комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам спортивной подготовки, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- Вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

1.1. Задачи программы

По развитию массового спорта:

- создание условий для развития и популяризация пляжного гандбола;
- повышения уровня физической подготовленности детей и подростков;
- пропаганда здорового образа жизни и пляжного гандбола среди детей, подростков и молодежи;
- профилактика заболеваемости и снижения криминогенной напряженности в подростково-молодежной среде средствами физической культуры и спорта;

По развитию спорта высших достижений:

- подготовка спортивного резерва, спортсменов высокого класса, входящих в состав сборной команды России по пляжному гандболу, способных конкурировать на международном уровне;
- создание новой системы подготовки сборных команд, отвечающей современным требованиям;
- внедрение в повседневную практику подготовки спортсменов сборных команд последних достижений спортивной науки и медицины;
- совершенствование нормативной правовой базы и осуществление государственной поддержки развития пляжного гандбола;
- содействие строительству простейших плоскостных сооружений для пляжного гандбола.

Программа содержит разделы, в которых освещены задачи, организация и содержание тренировочного процесса, порядок комплектования и режим тренировочной работы, основной материал по видам подготовки (теоретической, физической, технической, тактической, психологической) на этапах спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа 3 года спортивной подготовки, средства и формы подготовки, систему контрольных нормативов и упражнений, восстановительные мероприятия, инструкторскую и судейскую практику.

1.2. Обоснование программы

Пляжный гандбол (beach handball) - сравнительно молодой, чрезвычайно динамичный и зрелищный вид спорта, появился в Италии в плане спортивных развлечений-шоу. В дальнейшем с 1995 года он стал культивироваться постоянно. Несомненно, пляжный гандбол - интересная, увлекательная игра, тем более она имеет большое оздоровительное значение. Поскольку игра проводится на свежем воздухе и вблизи водоёмов. В настоящее время пляжный гандбол развивают свыше 50 стран мира. Чемпионаты мира проходят с 2004 года под эгидой Международной федерации гандбола (ИФГ). С 2005 года бич-гандбол включен в программу Всемирных игр, что является ощутимым козырем на получение олимпийского статуса. Более того, пляжный гандбол уже получил статус показательного вида на Олимпиаде 2016 года в Рио-де-Жанейро.

В России пляжный гандбол культивируют уже более 10 лет. Женская сборная становилась чемпионом мира (в 2004 году в Египте) и Европы (Испания-2002, Турция-2004). Мужчины – бронзовые призеры чемпионата мира-

2004, в немецком Дуйсбурге выиграли Всемирные игры-2005, дважды взяли «золото» на чемпионате континента (2004, 2007), трижды «серебро» (2002, 2009, 2011). Все это говорит о том, что Россия прочно удерживает лидирующие позиции в мире и Европе.

Огромен эффект этого игрового вида спорта, особенно в плане пропаганды здорового образа жизни и популяризации спорта. Данную игру сразу приняли специалисты физической культуры и спорта в Европе: в настоящее время вся Европа играет в "пляжку".

Краснодарский край – самый развивающийся в пляжном гандболе регион страны, который проводит чемпионаты и Кубки края, молодежные соревнования, спартакиады. Костяк молодежных сборных команд России составляют кубанские юноши и девушки.

Дальнейшее повышение уровня спортивных достижений российских спортсменов в пляжном гандболе, успешное выступление на чемпионатах мира и Европы, выход на олимпийскую арену, требуют круглогодичного профессионального подхода к организации и проведению тренировочного и соревновательного процесса, учета особенностей развития игры.

Пляжный гандбол необходимо уже сейчас развивать серьезно. Для этого должна быть создана соответствующая инфраструктура: игровые площадки, подготовлен собственный резерв, устойчивый календарь, учитывающий природные условия проведения и тепловой режим нашей страны.

В настоящее время тренеры, спортсмены, специалисты в области пляжного гандбола испытывают значительный дефицит в научно-теоретическом и научно-методическом обеспечении процесса подготовки спортсменов высокого класса в пляжном гандболе. Это связано, в первую очередь, со спецификой тренировочной и соревновательной деятельности в пляжном гандболе.

Процесс подготовки спортсменов высокого класса в пляжном гандболе в современных условиях требует, обоснования, разработки и внедрения новых перспективных технологий и методик, комплексного изучения проблем подготовки на основе аналитико-синтетических подходов при ведущей роли специфики соревновательной деятельности.

1.3. Требования к результатам реализации программы

Результатом реализации программы является:

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по пляжному гандболу;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

1.4. Особенности программы

Годовой план программы спортивной подготовки по пляжному гандболу рассчитан на 52 недели. Из которых 47 недель тренировочных занятий непосредственно в условиях учреждения, осуществляющего спортивную подготовку и дополнительно 5 недель* – в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период их активного отдыха.

(5 недель* (35 календарных дней) складывается из расчета отпуска тренера (28 календарных дней + 7 календарных дней дополнительного отпуска в соответствии со статьей ТК РФ 348.10 «Дополнительные гарантии и компенсации спортсменам и тренерам»).

Продолжительность одного тренировочного занятия исчисляется в академических часах.

Спортивная подготовка в Клубе начинается с тренировочного этапа третьего года спортивной подготовки как углубленная спортивная специализация в процессе многолетней подготовки спортсменов в пляжном гандболе.

1.5. Характеристика и особенности игры

Правила игры в пляжный гандбол

1.5.1. Характеристика и особенности игры

Пляжный гандбол – командная игра с мячом, проводимая на песчаных пляжах. Соревнования по пляжному гандболу организуются для мужских, женских и смешанных команд. Команды соревнуются на песчаном корте размерами 27х12 метров. Особенностью пляжного гандбола является участие вратаря в атаках своей команды, причем гол, забитый вратарем, приносит нападающим 2 очка вместо обычного одного. Также 2 очка присуждается за эффектные голы, забитые слету, а также за 6-ти метровые броски.

Матч состоит из двух таймов по 10 минут, каждый из которого оценивается отдельно, причем ни один из таймов не может закончиться ничьей. В случае равенства после первого тайма действует правило "золотого гола", а в конце игры - правило послематчевых "пенальти".

1.5.2. Правила игры в пляжный гандбол

Площадка. Площадка для игры в пляжный гандбол представляет собой прямоугольник длиной 27 м и шириной 12 м, включающий игровую зону и две площадки ворот. Поверхность площадки должна быть засыпана песком глубиной не менее 40 см. Вокруг игровой площадки должна быть предусмотрена зона безопасности размером примерно 3 м. Игровая зона имеет 15 м в длину и 12 м в ширину. Её границы обозначаются цветной лентой или верёвкой шириной не более 8 см. Все линии на площадке являются составной частью площади, которую они ограничивают. Длинные ограничительные линии называются боковыми линиями, короткие — линиями ворот (между стойками ворот) и наружными линиями ворот (с обеих сторон ворот).

Ворота. Ворота устанавливаются по центру линии ворот. Размеры ворот: ширина 3 м и высота 2 м. Ворота должны иметь сетку. Перед каждым воротами располагается площадь ворот. Площадь ворот ограничивается линией площади ворот, которая проводится следующим образом: параллельно (наружной) линии ворот в 6 м от неё крепится лента или верёвка.

Мяч. В игре используется резиновый мяч. Для мужских команд вес мяча 350—370 г., с окружностью 54-56 см, для женских команд вес мяча 280—300 г с окружностью 50-52 см. Для детских команд может быть использован более лёгкий мяч.

Состав команды. Команда состоит из 8 игроков. По крайней мере, 6 игроков должны находиться на площадке в начале игры. Если число игроков с правом играть становится менее 4-х, игра прекращается и победителем объявляется команда соперника. Каждая команда должна иметь не менее 4-х игроков на игровой площадке (3 полевых игрока и 1 вратарь). Остальные игроки являются запасными и должны оставаться в зоне замены. Все полевые игроки команды должны быть одеты в одинаковые майки без рукавов. Цвет и дизайн формы одной команды должны четко отличаться от цветов другой команды. Игроки, которые выполняют функцию вратаря, должны иметь форму, цвета которой четко отличаются от цвета формы полевых игроков обеих команд и вратаря команды соперника. В форме вратаря должны находиться не более 2-х игроков в каждой команде. На вратарях могут быть одеты поверх игровой формы прозрачные майки (например, светлых оттенков, сквозь которые можно было бы различить их игровые номера). Все игроки должны играть босиком. Запрещается играть в спортивной или любой другой обуви, но разрешается играть в носках или бинтовать ступни.

Начало игры. Перед началом матча судьи проводят жеребьёвку (подбрасывают монету) для выбора ворот и зон замены. Выигравшая жеребьёвку команда выбирает либо одну из сторон площадки, либо соответствующую зону замены. Другая команда делает свой выбор в соответствии с решением первой команды. Игра начинается со свистка судьи. После первой половины команды меняются местами. Зоны замен не меняются. Каждая половина игры, а также «золотой гол» начинаются со спорного броска, после свистка судьи.

Время игры. Игра состоит из двух периодов, счет в которых ведется раздельно. Каждый период длится 10 минут. Перерыв между ними — 5 минут.

Понятие гола. Гол засчитывается, если мяч всей своей окружностью пересекает всю ширину линии ворот, при условии, что не было нарушения правил со стороны игрока, бросавшего мяч, или другого члена команды до или во время броска. Гол засчитывается, даже если игрок защищающейся команды допустил нарушение правил в момент полёта мяча в ворота. Гол не засчитывается, если судья или хронометрист прервали игру до полного пересечения мячом линии ворот. Гол засчитывается, если что-то или кто-то, не участвующий в игре (зрители и т. п.), не допускает попадания мяча в ворота, а судьи не сомневаются в том, что мяч, в противном случае, обязательно попал бы в ворота. За заброшенный мяч в ворота после привлекательных и зрелищных ситуаций в игре, к счету прибавляется ещё одно дополнительное очко. Мяч, заброшенный с 6-ти метрового броска, награждается 2 очками. Также два очка присуждаются, если мяч в ворота забрасывает вратарь.

Определение результата игры. Если в конце периода счет остаётся ничейным, используется правило «золотого гола». Победителю каждого периода присуждается одно очко. Если оба периода выиграны одной командой, эта команда объявляется победителем со счетом 2:0. Если каждая из команд выигрывает по периоду, то результат будет ничейным. Так как всегда должен быть победитель, применяется правило «выбивание» (один игрок против вратаря). Пять игроков, с правом играть, выполняют броски попеременно с командой соперника. Если вратарь входит в число игроков, выполняющих броски, то при выполнении своего броска он рассматривается как полевой игрок. Победителем объявляется команда, получившая большее количество очков после выполнения 5 бросков. Если после первого круга результат ещё не определен, то броски продолжают. Команды меняются местами. Снова 5 игроков, имеющих право играть, выполняют броски, чередуясь с командой соперника. На этот раз начинает другая команда. В этом раунде и любом последующем результат матча решается: победителем будет считаться та команда, которая будет лидировать после одинакового числа попыток взятия ворот.

Окончание игры. Игра заканчивается по финальной сирене. В отсутствие такого сигнала, судья даёт свисток об окончании времени игры.

2.1. Система многолетней спортивной подготовки

На всех этапах многолетнего процесса подготовки спортсменов в пляжном гандболе, их обучение и тренировка строятся на взаимосвязанных дидактических принципах сознательности и активности, систематичности и постепенности, наглядности и доступности, индивидуализации. Эти принципы не только взаимосвязаны, но еще и взаимообусловлены и в ходе тренировочного процесса как бы дополняют друг друга.

Таким образом, успех в подготовке спортсменов высокого класса возможен лишь на основе соблюдения единства **дидактических принципов:**

- соблюдение единой методической системы, обеспечивающей рациональную преемственность задач, средств, методов и организационных форм подготовки занимающихся.

- обеспечение целевой направленности к высшему спортивному мастерству в тренировочном процессе и соревнованиях.

- соразмерность развития основных физических качеств спортсменов;

- планирование неуклонного роста объема и средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается доля специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается доля общей подготовки.

- планирование поступательного увеличения объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

- соблюдение принципа одновременного развития физических качеств на всех этапах многолетнего процесса подготовки и преимущественного развития отдельных физических качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

В Клуб зачисляются спортсмены, прошедшие полностью стадию базовой подготовки и частично стадию реализации индивидуальных возможностей.

Этапы спортивной подготовки в Клубе:

1) тренировочный этап (этап спортивной специализации);

2) этап совершенствования спортивного мастерства;

3) этап высшего спортивного мастерства.

Процесс подготовки спортивного резерва на каждом этапе предполагает решение конкретных задач:

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы спортивной подготовки.

Этап совершенствования спортивного мастерства – специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Этап высшего спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Общая направленность многолетней подготовки спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;

- изменение приоритетности общеподготовительных средств на специализированные;

- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;

- рост объема тренировочных нагрузок;

- повышение интенсивности занятий и, следовательно, более широкое использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья занимающихся.

Структура многолетнего процесса подготовки гандболистов в пляжном гандболе представлена в Таблице № 1.

Таблица № 1

Структура многолетнего процесса спортивной подготовки в пляжном гандболе

Стадии многолетнего процесса спортивной подготовки	Базовая подготовка (занятия классическим гандболом)	Реализация индивидуальных возможностей			
	I	II	III	IV	
Этапы многолетней спортивной подготовки	Начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Совершенствования спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства	
Продолжительность этапов (в годах)	1-3	1-5	1-3 и без ограничений	Без ограничений	
Минимальный возраст для зачисления (лет)	9	10	14	15	
Минимальная наполняемость групп (чел)	10-12	8-10	2-5	1-3	

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Правила приема лиц на этапы спортивной подготовки

Правила приема поступающих (спортсменов) для освоения программы спортивной подготовки устанавливаются в соответствии с Порядком приема лиц в физкультурно-спортивные организации Краснодарского края и утверждаются в локальном акте Клуба.

Прием спортсменов в Клуб производится с учетом специфики и особенностей пляжного гандбола из числа перспективных спортсменов, членов сборных команд муниципальных образований, студентов средних специальных, высших учебных заведений и работающих, других регионов Российской Федерации при выполнении ими требований, предусмотренных настоящей программой спортивной подготовки в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по гандболу.

Зачисление спортсменов в Клуб оформляется приказом директора на основании решения приемной или апелляционной комиссий в соответствии с рапортом тренера, заявления спортсмена или родителей (законных представителей), допуска врача территориальной поликлиники по месту проживания.

На тренировочный этап зачисляются спортсмены, из числа членов сборных команд муниципальных образований, студентов средних специальных, высших учебных заведений и работающих при условии выполнения ими нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие 1 спортивный разряд по гандболу при выполнении ими нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются перспективные спортсмены, вошедшие в основной или резервный состав сборной команды Краснодарского края или Российской Федерации, показавшие стабильные, высокие результаты на уровне норматива «Кандидата в мастера спорта» и имеющие звание «Мастер спорта России», «Мастер спорта России международного класса», «Заслуженный мастер спорта» при выполнении ими нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке.

Минимальный возраст зачисления спортсменов в Клуб – 14 лет.

С целью отбора перспективных спортсменов, тренер может ходатайствовать перед администрацией Клуба зачислить (в порядке исключения) на тренировочный этап 3 года спортивной подготовки спортсменов, моложе 14 лет, но не моложе минимального возраста, установленного для зачисления на тренировочный этап спортивной подготовки, на основании допуска врача и выполнения соответствующих требований этапа спортивной подготовки.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программам спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается.

2.2. Основные формы организации тренировочного процесса:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- медицинское тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

2.3. Особенности организации тренировочного процесса

2.3.1. Порядок перевода по годам тренировочных занятий и с одного этапа многолетней подготовки на другой.

Спортсмены, выполнившие нормативные требования для определённого года спортивной подготовки на этапах многолетней подготовки, не достигнув установленного возраста, могут быть переведены досрочно на этап соответствующего года подготовки при наличии допуска врача, ходатайства тренера и на основании решения тренерско-методического совета.

При формировании этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства списки спортсменов утверждаются министерством физической культуры и спорта Краснодарского края.

Перевод спортсменов на всех этапах многолетней подготовки осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных результатов и выполнения требований, соответствующих этапам спортивной подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, предоставляется возможность повторно продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более одного раза на данном этапе.

Тренерам разрешается объединять спортсменов разных по полу, возрасту и спортивной подготовленности в одну группу для проведения тренировочных занятий, если разница в уровнях их спортивного мастерства не превышает двух спортивных разрядов, с учетом правил техники безопасности и методики спортивной тренировки на тренировочных занятиях.

2.3.2. Порядок отчисления спортсменов на этапах многолетней подготовки.

Спортсмены могут быть отчислены из Клуба:

- в случае ухудшения состояния здоровья на основании заключения врача;
- при не освоении минимальных объемов тренировочных нагрузок, утвержденных тренировочным планом спортивной подготовки, а также невыполнение установленных спортивных результатов;

- при неоднократном нарушении устава и Правил внутреннего трудового распорядка;
- при невыполнении индивидуальных планов подготовки;
- при нарушении общественного порядка, морали, совершении преступления;
- при прекращении занятий по собственной инициативе или при иных обстоятельствах, не позволяющих достичь высшего спортивного мастерства;
- при дисквалификации;
- при прочих нарушениях.

Отчисление спортсменов оформляется приказом директора Клуба на основании рапорта тренера, заявления спортсмена или заявления родителей (законных представителей) несовершеннолетнего спортсмена.

2.4. Структура процесса спортивной подготовки в пляжном гандболе

В соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по гандболу к возрасту зачисления, объему недельной тренировочной нагрузки на этапах многолетней подготовки, спецификой поставленных и решаемых на каждом этапе спортивной подготовке задач, представлена структура процесса спортивной подготовки в пляжном гандболе.

Таблица № 2

Структура процесса спортивной подготовки в пляжном гандболе

Этап спортивной подготовки	Год спортивной подготовки	Возрастные категории (лет)	Количество часов в неделю (академич. час)	Выполнение разрядно-нормативных требований
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	третий год	14-15	18	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТП
	четвертый год	15-16		
	пятый год	16-17		
Совершенствования спортивного мастерства	первый год	17-18	20	Выполнение (подтверждение) норматива 1 спортивного разряда по гандболу, нормативов по ОФП, СФП, ТП
	второй год	18-19		
	третий год и без ограничений	19 и старше		
Высшего спортивного мастерства	без ограничений	20 и старше	28	Выполнение (подтверждение) норматива КМС, МС, МСМК, нормативов по ОФП и СФП, ТП

Выполнение программы на каждом этапе спортивной подготовки служит основным критерием оценки качества работы отдельного тренера и учреждения в целом. В отдельных случаях, на основании решения тренерско-методического совета Клуб может вносить изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом ее основную направленность.

2.5. Годовой план спортивной подготовки, углубленное распределение программного материала на этапах спортивной подготовки

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам (этапам) спортивной подготовки в соответствии с конкретными задачами этапов многолетней подготовки.

Тренировочный процесс осуществляется на основе современной методики спортивной тренировки с применением технических средств спортивной тренировки и восстановительных мероприятий, строится на базе освоения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели. Из которых 47 недель тренировочных занятий непосредственно в условиях Клуба и дополнительно 5 недель – в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период их активного отдыха.

В приложении № 1 представлен годовой план спортивной подготовки по пляжному гандболу.

Углубленное распределение программного материала в зависимости от целей и задач этапа спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки представлено в приложении № 2.

2.6. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах многолетней подготовки

В соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по гандболу, система многолетней подготовки спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки на разных этапах спортивной подготовки. Нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе тренировок. Во всех периодах годичного цикла в пляжном гандболе присутствуют все виды подготовки, их соотношение представлено в Таблице №3.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах многолетней подготовки в Клубе

Разделы спортивной подготовки (%)	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Тренировочный (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет)	Совершенствования спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства
Общая физическая подготовка	18	14	14
Специальная физическая подготовка	17	19	17
Техническая подготовка	20	14	15
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16	18	18
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	17	19	19
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	12	16	17

2.7. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Свыше двух лет		
Контрольные	2	2	2
Отборочные	2	2	2
Основные	2	2	2
Всего игр	28	36	36

2.8. Требования к экипировке, спортивному оборудованию и инвентарю представлены в приложениях № 4,5.

2.9. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий представлен в приложении № 6.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

В данной части программы представлены практические материалы по методике организации тренировочного процесса в пляжном гандболе на всех этапах спортивной подготовки по:

- теоретической подготовке и воспитательной работе;
- практическим занятиям на основе современных технологий построения спортивной подготовки по общей физической и специальной физической подготовке, с учетом гендерных особенностей, сенситивных периодов и влияния физических качеств и морфофункциональных показателей на результативность;
- технической и тактической подготовке на разных этапах спортивной подготовки;
- средствам и мероприятиям по психологической подготовке;
- восстановительным средствам и мероприятиям;
- организации инструкторской и судейской практики.

3.1. Периоды развития физических качеств

Спортивная подготовка детей и подростков имеет существенные особенности из-за ограниченности уровня их физической и психической подготовленности в каждом возрастном периоде, которые ограничивают возможности юных спортсменов к освоению элементов игры в пляжном гандболе. Также имеет значение воздействие пубертатного периода на динамику развития различных двигательных и психических качеств. Поэтому, при построении многолетней тренировочной деятельности, в целях систематизации содержания обучения спортсменов в пляжном гандболе, необходимо четкое разделение средств и методов применяемых на различных этапах подготовки, с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания те качества, которые в данном возрасте не имеют преимущественного развития. Особенно важно соблюдать соразмерность сочетания развития гибкости и координационных способностей, общей выносливости и скоростных качеств, общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют в своей основе разные физиологические механизмы.

Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания их физических способностей в процессе развития. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом - выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

В Таблице № 4 представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств общие для всех детей и подростков.

Активные фазы игры в пляжном гандболе представляют собой нагрузки скоростно-силовой направленности. Поэтому в тренировочном процессе необходимо моделировать ситуации, развивающие преимущественно скоростно-силовые качества и выносливость.

Примерные чувствительные периоды развития физических качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост							X	X	X	X			
Мышечная масса							X	X	X	X			
Гибкость	X	X	X	X	X	X							
Координационные способности	X	X	X	X	X	X	X	X					
Быстрота			X	X	X	X				X	X	X	X
Скоростно-силовые качества				X	X	X	X	X	X	X			
Сила								X	X		X	X	X
Выносливость аэробная			X	X	X					X	X	X	X
Выносливость анаэробная										X	X	X	X

3.2. Методы развития физических качеств

Для развития специальных физических качеств используются следующие методы спортивной тренировки:

- равномерный (метод длительной, непрерывной работы аэробной выносливости);
- переменный (отличается от предыдущего характером длительно выполняемой работы, способствует развитию аэробно-анаэробной выносливости);
- повторный (представляет собой разновидность прерывистой работы, имеющей место в игре; его отличает сравнительно большая мощность выполняемой работы; используется для развития быстроты, силы, скоростной выносливости);
- интервальный (отличается прерывистой работой строгой регламентацией периодов работы и отдыха, причем период отдыха не велик, что не дает организму восстанавливаться; применяется для развития скоростной силы и выносливости);

- метод максимальной интенсивности (метод предельных нагрузок, выполняемых с максимальной интенсивностью с установкой действовать «до отказа»);
 - сопряженный (предусматривает развитие физических качеств одновременно с совершенствованием технико-тактических действий; используется для развития силы, ловкости и выносливости);
 - круговой (самостоятельная организационно-методическая форма, используемая для развития нескольких физических качеств, а в отдельных случаях для их совершенствования);
- Разумеется, в работе тренера могут быть использованы и другие методы, эффективность которых в конкретных ситуациях определяет тренер.

3.3. Физическая подготовка

Физическая подготовка гандболистов в пляжном гандболе предполагает их всестороннее развитие, укрепление органов и систем организма, развитие физических качеств и расширение функциональных возможностей. Различается общая и специальная физическая подготовка.

Общая и специальная физическая подготовка находятся в тесной взаимосвязи между собой, дополняя друг друга. С одной стороны, эти виды подготовки зависят от специфики пляжного гандбола, с другой – определяют реальные возможности действий игроков в соревнованиях.

К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость. В процессе подготовки гандболистов-пляжников тренеры, наряду с преимущественной направленностью в развитии определенных физических качеств, должны, также уделять внимание и развитию тех качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Следует также учитывать, что у девочек сенситивные периоды развития физических качеств наступают обычно на один год раньше, чем у мальчиков.

У каждого человека двигательные способности развиты по-своему. В основе разного развития способностей лежит иерархия врожденных (наследственных) анатомо-физиологических задатков:

- анатомо-морфологические особенности мозга и нервной системы (свойства нервных процессов – сила, подвижность, уравновешенность, индивидуальные варианты строения коры, степень функциональной зрелости ее отдельных областей и др.);
- физиологические (особенности сердечно-сосудистой и дыхательной систем – максимальное потребление кислорода, показатели периферического кровообращения и др.);
- биологические (особенности биологического окисления, эндокринной регуляции, обмена веществ, энергетики мышечного сокращения и др.);
- телесные (длина тела и конечностей, масса тела, масса мышечной и жировой ткани и др.);
- хромосомные (генные).

На развитие двигательных способностей влияют также и психодинамические задатки (свойства психодинамических процессов, темперамент, характер, особенности регуляции и само регуляции психических состояний и др.).

О способностях человека судят не только по его достижениям в процессе спортивной подготовки или выполнения какой-либо двигательной деятельности, но и по тому, как быстро и легко он приобретает эти умения и навыки. Способности проявляются и развиваются в процессе выполнения деятельности, но это всегда результат совместных действий наследственных и средовых факторов.

Практические пределы развития человеческих способностей определяются такими факторами, как длительность человеческой жизни, методы воспитания и обучения и т.д., но вовсе не заложены в самих способностях. Достаточно усовершенствовать методы обучения, чтобы пределы развития способностей немедленно повысились. Для развития двигательных способностей необходимо создавать определенные условия деятельности, используя соответствующие физические упражнения на скорость, на силу и т.д. Однако эффект тренировки этих способностей зависит, кроме того, от индивидуальной нормы реакции на внешние нагрузки.

Получить точную информацию об уровне развития двигательных способностей (высокий, средний, низкий) можно с помощью соответствующих тестов (контрольных упражнений).

3.3.1. Развитие силы

Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или же противостоять ему за счет мышечных усилий. Пляжный гандбол предъявляет достаточно высокие требования к силовым способностям игроков, в значительной степени определяющим быстроту выполнения ими различных технических приемов и тактических действий, скорость перемещения, а также имеющих большое значение в проявлениях выносливости и ловкости, увязая в песке. Сила мышц зависит, прежде всего, от иннервации центральной системы, физиологического поперечника мышц, особенностей биохимических процессов, протекающих в работающих мышцах, и, конечно, от степени утомления занимающихся. Однако, здесь не стоит сбрасывать со счетов волевые усилия занимающихся противостоять утомлению. Под влиянием упражнений на силу, мышечная масса увеличивается, усиливается кровообращение, активизируются процессы обмена веществ, увеличиваются энергетические запасы.

Упражнения на развитие силы можно разделить на две группы с учетом особенностей режимов, в которых протекает работа мышц, т.е. – на динамическую и статическую. Игрокам в пляжном гандболе не свойственны статические режимы работы мышц. Поэтому использование статических режимов работы мышц в подготовке спортсменов в пляжном гандболе следует ограничить, а при выполнении таких упражнений, их следует сочетать с упражнениями на расслабление и гибкость.

В качестве основных средств развития силы у гандболистов-пляжников рекомендуются две группы упражнений, которые отличаются друг от друга по характеру используемых отягощений: гантели, набивные мячи, эспандеры, штанга, бег по песку, опилкам, снегу. Ко второй группе относятся упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения, лазания, отжимания, приседания и т.п.).

Упражнения первой группы используются для развития основных мышечных групп, особенно мышц спины и живота. Это диктуется тем, что в игре необходимо выполнять сложные движения, а также сохранять равновесие в одноопорном состоянии.

Упражнения второй группы позволяют спортсменам переходить от медленных движений к быстрым, от простых к более сложным.

- На этапе углубленной спортивной специализации необходимо более целенаправленно и эффективно развивать как силовые, так и скоростно-силовые координационные способности (бег на короткие дистанции, различные прыжки и прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями и без отягощений, специальные упражнения с мячом).

- На этапе спортивного совершенствования необходимо значительное место отводить развитию скоростно-силовых способностей (упражнения, структура которых приближена к технике игры в пляжном гандболе с мячом и без мяча, единоборства за мяч и использование отягощений, прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, толчком двух ног).

Скоростно-силовые способности характеризуются неопредельными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины. Они проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений. При этом, чем значительнее внешнее отягощение, преодолеваемое спортсменом, тем большую роль играет силовой компонент, а при меньшем отягощении возрастает значимость скоростного компонента.

К скоростно-силовым способностям относят быструю и взрывную силу.

Быстрая сила характеризуется неопредельным напряжением мышц, проявляемым в упражнениях, которые выполняются со значительной скоростью, не достигающей предельной величины.

Взрывная сила отражает способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время.

Взрывная сила характеризуется двумя компонентами: стартовой силой и ускоряющей силой.

Стартовая сила — это характеристика способности мышц к быстрому развитию рабочего усилия в начальный момент их напряжения.

Ускоряющая сила — способность мышц к скорости наращивания рабочего усилия в условиях их начавшегося сокращения. К специфическим видам силовых способностей относят силовую выносливость и силовую ловкость.

Силовая выносливость — это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины. В зависимости от режима работы мышц выделяют статическую и динамическую силовую выносливость. В пляжном гандболе, как и в игровых видах спорта, используется силовая выносливость динамического характера, соответственно необходимо уделять внимание ее развитию на этапах углубленной специализации.

Силовая ловкость проявляется там, где есть сменный характер режима работы мышц, меняющиеся и непредвиденные ситуации деятельности. Ее можно определить, как «способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц».

Примерные упражнения:

Для мышц плечевого пояса и рук

- В стойке ноги врозь, спортсмены выполняют круговые движения руками над головой, махи руками вверх-вниз и назад-вниз. Вариант: то же, но в выпаде.
- Стоя, ноги вместе, руки – в стороны, спортсмены выполняют круговые движения руками с возрастающей амплитудой.
- В положении широкой стойки спортсмены выполняют круговые движения руками вперед.
- Спортсмены выполняют движения кистями в различных направлениях: сгибания и разгибания, вращения. Вариант: тоже, но с утяжелением.
- Спортсмены сжимают кистями упругие предметы (резиновые кольца, теннисные мячи, пружины и т.п.).
- Стоя, ноги врозь, спортсмены выполняют имитацию боксерских ударов поочередно каждой рукой.
- Стоя, ноги врозь, пальцы рук сжаты в кулаки (на плечах), спортсмены выполняют вращения локтями - попеременно назад и вперед.
- Стоя, ноги вместе, руки прижаты к телу, спортсмены выполняют движения плечами вверх-вниз и вперед-назад.
- Из упора лежа спортсмены выполняют отжимания от поверхности площадки (сгибание и разгибание рук в локтевых суставах).
- Спортсмены упражняются в парах. Стоя лицом к друг другу и упираясь один в другого ладонями (у каждого правая нога – в шаге перед левой; одна рука согнута, другая выпрямлена) партнеры выполняют встречные движения руками, оказывая сопротивление.

- Из виса на рейке гимнастической стенки (лицом к ней) спортсмены выполняют подтягивание, доставая подбородком до этой рейки. Вариант: тоже, но на перекладине.
- Из положения стоя, лицом к стене, спортсмены выполняют «падение» вперед с последующим энергичным отталкиванием от стены ладонями.
- В упоре лежа спортсмены выполняют передвижения на руках вправо (влево), по кругу, фиксируя носки ног на месте.
- Из упора лежа, отталкиваясь от поверхности площадки ладонями, спортсмены выполняют ладонями хлопки.
- Стоя на коленях на гимнастической скамейке, закрепленной наклонно к гимнастической стенке, спортсмены выполняют подъем вверх с помощью рук.
- В упоре лежа сзади на гимнастической скамейке спортсмены выполняют сгибание и разгибание рук.
- В висе на перекладине на одной руке спортсмены выполняют смену рук.
- Из виса на брусках, ноги согнуты в коленных суставах, спортсмены выполняют подтягивание.
- В положении стоя, ноги врозь, держа эспандер на уровне бедер, спортсмены выполняют разведение рук в стороны. Вариант: то же, но эспандер держится перед грудью или за головой.
- В положении стоя, ноги врозь (один конец эспандера в руке, другой - удерживается ногой), спортсмены растягивают эспандер рукой (правой и левой).
- Сидя на пятках, лицом к гимнастической стенке и держа перед грудью конец эспандера, закрепленного за рейку стенки, спортсмены растягивают эспандер руками в стороны.
- Стоя, ноги врозь, держа гантели перед грудью, спортсмены осуществляют разведение рук в стороны с возвращением в исходное положение.
- Стоя, ноги врозь, спортсмены выполняют махи руками с гантелями вверх-вниз, в стороны, вперед-назад.
- Лежа на груди и держа руки с гантелями вдоль туловища, спортсмены, прогибаясь, отводят руки назад-вверх.
- Из положения сидя и держась руками за канат или шест, спортсмены выполняют лазание на руках. Вариант: то же, но лазание выполняется в положении виса согнувшись с прямыми ногами.
- Упражнение выполняется в парах. Встав в 3-5 метрах друг против друга, партнеры выполняют передачи набивного мяча двумя руками от груди, из-за головы, а также одной рукой (правой и левой) от плеча.
- Упражнение выполняется в парах. Встав боком друг к другу на расстоянии вытянутых рук и взявшись за руку партнера, спортсмены выполняют перетягивание в свою сторону. Вариант: то же, но из положения сидя на коленях, лицом друг к другу и взявшись за ладони партнера.

- Упражнение выполняет в парах. Первый ложится на спину, а второй держит его руками за ноги, приподняв их вверх. Первый в этом положении продвигается на руках вперед-назад. Периодически партнеры меняются ролями.

Для мышц туловища:

- Стоя, ноги врозь, руки вверх, спортсмены выполняют наклоны вперед, касаясь левой рукой носка правой ноги, а правой рукой - носка левой ноги.

- Стоя ноги врозь, руки перед грудью, спортсмены выполняют наклоны вперед, разводя руки в стороны. Вариант: то же, но с последующими поочередными поворотами туловища вправо и влево с махом руками.

- Стоя, ноги врозь, руки за головой, спортсмены выполняют пружинящие наклоны вправо и влево.

- Из положения лежа на спине, руки вытянуты за голову, занимающиеся переходят в положение сидя, наклоняются вперед и касаются пальцами рук носков. Спружинив, они возвращаются в исходное положение.

- Из положения лежа на спине, держась руками за опору за головой, спортсмены поднимают ноги в вертикальное положение. Вариант: то же, но партнер, занявший позиции рядом, оказывает сопротивление, взявшись за ноги упражняющегося.

- Из положения сидя, ноги закреплены за нижнюю планку гимнастической скамейки, спортсмены выполняют сгибание и разгибание туловища, держа руки в разных положениях (на груди, за головой, вытянутыми вверх).

- Из стойки ноги врозь с набивным мячом в руках над головой спортсмены выполняют круговые движения туловищем.

- Из положения стоя с закрепленным за спиной весом (например, рюкзак с набивными мячами) спортсмены выполняют повороты и наклоны туловища в различных направлениях.

- Из полуприседа с набивным мячом в руках спортсмены выполняют выпрыгивание вверх с выпрямлением рук и возвращением в исходное положение.

- Упражнение выполняется в парах. Стоя спиной друг к другу, партнеры передают из рук в руки гандбольный или набивной мяч в разных направлениях (справа, над головой, между ног).

- Лежа на спине, спортсмены поднимают прямые ноги, опуская их за головой, слева и справа от себя.

- В висе на перекладине спортсмены поднимают ноги вверх, касаясь ступнями перекладины.

- Раскачиваясь в висе на кольцах, спортсмены стараются переносить ноги через гимнастического коня, верхняя часть которого находится на уровне таза выполняющих упражнение.

- В висе на гимнастической стенке (спиной к ней), спортсмены поднимают и опускают выпрямленные ноги.

- Сидя с зажатым между стопами набивным мячом спортсмены выполняют поднимание и опускание выпрямленных ног.
- Из виса на гимнастической стенке (с упором спины в стенку), спортсмены выполняют вис согнувшись, поднимая ноги вверх.
- Лежа на спине (один набивной мяч вверху в руках, другой зажат стопами), спортсмены выполняют одновременное поднимание рук и ног.
- Лежа на животе (набивной мяч зажат стопами), спортсмены прогибаются, одновременно поднимая руки и ноги вверх.
- Из положения лежа на спине (набивной мяч - в руках за головой), спортсмены выполняют сед, перенося руки с мячом вперед.
- Из наклона согнувшись, держа набивной мяч двумя руками, спортсмены выполняют бросок мяча за голову, назад.
- Лежа на спине, держа набивной мяч двумя руками за головой, спортсмены выполняют бросок мяча вперед.
- В висе спиной к гимнастической стенке (набивной мяч зажат стопами), спортсмены выполняют маякообразные движения туловищем в стороны.
- Сидя на гимнастической скамейке, ноги врозь (набивной мяч в вытянутых вверх руках), спортсмены выполняют наклоны туловища вправо-влево с касанием мячом песка.
- Из положения стоя перед брусками (мяч зажат стопами), спортсмены выполняют вис согнувшись, переходя в вис углом.
- В висе на брусках, спортсмены выполняют махи ногами вправо-влево.

Для мышц ног:

- Отталкиваясь от поверхности площадки обеими ногами спортсмены выполняют прыжки в длину с места.
- Отталкиваясь правой (левой) ногой, спортсмены выполняют прыжки в длину с разбега.
- Спортсмены выполняют многоскоки на левой и правой ноге.
- Спортсмены выполняют многократные приседания.
- Спортсмены выполняют «хромающий бег», попадая одной ногой на гимнастическую скамейку, а другой - на поверхность площадки.
- В приседе спортсмены продвигаются вперед.
- Из приседа занимающиеся встают в стойку ноги скрестно, поднимая руки вверх.
- Отталкиваясь обеими ногами, спортсмены выполняют прыжки вперед-вверх через 2-3 ступеньки лестничного марша.
- Спортсмены выполняют прыжки через скакалку: на месте, с продвижением вперед, с продвижением назад, попеременно на каждой ноге на месте.
- Спортсмены выполняют прыжки на обеих ногах с подтягиванием коленей к груди. Вариант: то же, но на правой (левой) ноге.

- Спортсмены выполняют прыжки на обеих ногах через ряд последовательно расставленных препятствий (набивные мячи, барьеры, гимнастические скамейки и т.п.).
- Спортсмены выполняют прыжок с высоты 50-70 см с последующим ускорением на 10 метров. Вариант: то же, но с последующим прыжком в длину или в высоту.
- Отталкиваясь обеими ногами, спортсмены выполняют прыжок через препятствия высотой до 70 см с последующим прыжком в длину.
- Зажав мяч стопами, спортсмены выполняют прыжки с продвижением вперед, назад, в стороны.
- Прикрепив за спиной груз, спортсмены выполняют прыжки на месте с ноги на ногу.
- Из полуприседа, держа набивной мяч в согнутых руках перед собой, спортсмены выполняют прыжки вверх, вверх-вперед.
- Стоя боком к гимнастической стенке, спортсмены выполняют приседания на правой (левой) ноге, вытянув вперед левую (правую) ногу.
- Спортсмены выполняют бег вверх по лестничному маршу с прикрепленным к телу поясом с песком.
Вариант: а) тоже, но бег выполняется через одну ступеньку;
б) то же, но бег выполняется с высоким подниманием бедер.
- Спортсмены выполняют ускорения на 10-20 метров с прикрепленным к телу поясом с песком.
- Лежа на спине, ногами к гимнастической стенке, с эспандером, прикрепленным к стопам и к стенке, спортсмены выполняют сгибание и разгибание ног в коленных суставах.
- Лежа на груди, головой к гимнастической стенке, с эспандером, прикрепленным к стопам ног и к стенке, спортсмены выполняют разгибание и сгибание ног в коленных суставах.
- Спортсмены упражняются в парах. Первый встает позади присевшего партнера, положив ему руки на плечи. Тот должен встать, преодолевая сопротивление первого. Периодически спортсмены меняются ролями.
- Спортсмены упражняются в парах. Сидя, в упоре сзади, лицом друг к другу упираясь стопами в стопы партнера, они поочередно стремятся выпрямить ноги, преодолевая сопротивление товарища.
- Спортсмены упражняются в парах. Встав спиной друг к другу и соединив руки сзади в локтевых суставах, они выполняют приседания.
- Спортсмены упражняются в парах. Первый ложится на спину (руки - вдоль тела, ноги прижаты к груди), второй садится на его ступни (спиной к нему). Первый резко разгибает ноги, выталкивая партнера вверх. Периодически спортсмены меняются местами.
- Из приседа, держа руки вдоль туловища, спортсмены выполняют прыжки в длину («лягушачьи прыжки») с махом руками вверх.

3.3.2. Развитие быстроты

Быстрота – это способность выполнять двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Различают элементарные и комплексные формы проявлений быстроты. К элементарным формам относятся: быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений, быстрота начала движений. К комплексным формам проявления быстроты относятся скорость старта в простой и сложной ситуациях, скорость стартового разгона, абсолютная пиковая скорость, скорость рывково-тормозных действий, скорость выполнения технического приема, скорость переключения от одного действия к другому. Все компоненты быстроты находятся под сильным генетическим контролем, но поддаются тренировке в минимальной степени. Например, быстрота реакции во многом зависит от типа нервной системы и является наследственным качеством. Но и это физическое качество способно, в определенной степени развиваться под влиянием занятий физическими упражнениями. Частота движений также зависит не только от унаследованных свойств нервной системы, но в значительной степени от состояния мышц, производящих эти движения. А так как сократительная способность мышц с возрастом и с помощью физических упражнений улучшается, то, следовательно, частота движений, а вместе с ней и скорость выполнения большинства видов движений в детском возрасте может быть увеличена.

Для пляжного гандбола присущи комплексные формы проявления быстроты, основным методом развития которых является повторное выполнение различных циклических упражнений с частотой, близкой к предельной. Такими упражнениями в основном является бег на короткие дистанции в виде повторных ускорений. В таких упражнениях рекомендуется постепенно, плавно наращивать скорость и увеличивать амплитуду движений, доводя их до максимальных. Упражнения на быстроту дают большой эффект, если тренеры имеют возможность контролировать и точно оценивать достигнутый уровень быстроты своих воспитанников. Так же, большое значение для достижения максимальной быстроты имеет соревновательный метод. В качестве таких упражнений рекомендуется использовать хорошо освоенные упражнения их техники и тактики. Однако недостаточно хорошо освоенные технико-тактические приемы гандболисты-пляжники будут неспособны выполнять на предельной скорости, т.к. их основное внимание будет сосредоточено не на скорости, а на технике выполнения приемов.

Таким образом, основой методики развития быстроты у гандболистов в пляжном гандболе, являются беговые упражнения, выполняемые с максимальной предельной интенсивностью в течение не более 15 минут. Перед тем, как выполнять такие упражнения, рекомендуется провести разминку длительностью не менее 15-20 минут. Мышцы спортсменов должны быть разогреты, так как в противном случае может произойти разрыв мышц, связок.

Примерные упражнения:

- Из различных исходных положений (стоя боком, лицом или спиной вперед, на одном или обоих коленях, лежа на животе и т.д.), спортсмены выполняют по зрительному или звуковому сигналу рывки на 5, 7, 10,15 и 30 метров.
- Подвижные игры и различные эстафеты.
- Спортсмены выполняют повторную пробежку коротких отрезков (6-10 метров); челночный бег 2x10 метров, 4x5 метров, 4x10 метров, 2x15 метров, 5x30 метров.
- Спортсмены выполняют бег с максимальной частотой движений через набивные мячи.
- Спортсмены выполняют бег на 15-20 метров с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу.
- Спортсмены выполняют бег с высоким подниманием бедра на месте в упоре руками на гимнастическую лестницу.
- Спортсмены выполняют 6-8 подскоков на месте с последующим рывком на 10-15 метров.
- Стартуя с места, занимающиеся выполняют бег под уклон, бег в гору. Из положения выпада спортсмены выполняют прыжки вверх с быстрой сменой исходного положения.
- Стартуя с места, спортсмены выполняют ускорение по песчаной (опилочной) дорожке на 10-15 метров. Вариант: то же, но бег осуществляется по воде на 8-10 метров.
- Стартуя с места, спортсмены выполняют бег за лидером (световым или механическим) на 20-30 метров.
- Стартуя из различных исходных положений, спортсмены выполняют бег на 20-30 метров (на тело прикрепляется пояс весом до 3-х кг).
- Спортсмены выполняют двойные и тройные прыжки с места в длину.
- Спортсмены выполняют бег на 15-30 метров, начиная движение с поворота на 360°. Вариант: бег выполняется приставными шагами левым (правым) боком.
- Спортсмены выполняют бег на 10-15 метров под уклон (угол 3-5°), предварительно разогнавшись на 10-метровой дистанции.
- В висе на предплечьях на брусках спортсмены выполняют беговые движения ногами в высоком темпе.
- В стойке на плечах спортсмены в высоком темпе выполняют вращательные движения ногами.
- Спортсмены выполняют переменный бег на дистанции 120 метров, пробегая отрезок 20 метров в полную силу, затем отрезок 20 метров - расслаблено и т.д.
- Из положения стоя спортсмены выполняют рывок на 10-15 метров. В конце дистанции, не снижая скорости, следует прыжок вертикально вверх и остановка. Вариант: рывок завершается резкой остановкой.
- Из положения стоя спортсмены выполняют зигзагообразный бег 5+5+5 в максимальном темпе.

- Спортсмены упражняются в парах. Первый выполняет бег предельной интенсивности с изменением направления движения, а второй старается точно повторить движения партнера.
- Спортсмены выполняют бег по прямой, резко изменяя направление движения по звуковому сигналу тренера.

3.3.3. Развитие выносливости

Выносливость – это способность организма противостоять утомлению, или же выполнять длительную игровую деятельность без снижения ее эффективности в течение всего матча. Данное физическое качество – одно из важнейших для игроков, посвятивших себя пляжному гандболу. Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности. В игровых видах спорта измеряют время, в течение которого осуществляется уровень заданной эффективности двигательной деятельности.

Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость – это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. По-другому ее еще называют аэробной выносливостью. Человек, который может выдержать длительный бег в умеренном темпе длительное время, способен выполнить и другую работу в таком же темпе (плавание, езда на велосипеде и т.п.). Основными компонентами общей выносливости являются возможности аэробной системы энергообеспечения, функциональная и биомеханическая экономизация.

Общая выносливость играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья и, в свою очередь, служит предпосылкой развития специальной выносливости.

Специальная выносливость – это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности. Специальная выносливость классифицируется: по признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача; по признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача (например, игровая выносливость); по признакам взаимодействия с другими физическими качествами (способностями), необходимыми для успешного решения двигательной задачи (например, силовая выносливость, скоростная выносливость, координационная выносливость и т.д.).

Специальная выносливость зависит от возможностей нервно-мышечного аппарата, быстроты расходования ресурсов внутримышечных источников энергии, от техники владения двигательным действием и уровня развития других двигательных способностей.

Чтобы правильно подойти к методике развития выносливости в пляжном гандболе, в первую очередь рекомендуется принимать во внимание характер

игровой деятельности, а также той нагрузки, которая приходится на долю игроков в матче.

Основными методами развития выносливости у гандболистов-пляжников, является **равномерный и интервальный**. Учитывая специфику вида спорта, следует развивать лучше дыхательные (аэробные) возможности организма, чтобы в течение всего матча выдерживать высокий темп. Одновременно игроку для выполнения неоднократных рывков, которыми изобилует пляжный гандбол, необходимо и хорошее развитие анаэробных способностей.

Для развития **общей выносливости** рекомендуется использовать кросс с ходьбой, бег на средние и длинные дистанции, плавание, которые должны выполняться в равномерном темпе. Приемлемы также и ациклические упражнения (круговая тренировка, спортивные и подвижные игры). В качестве упражнений с большой интенсивностью для развития общей выносливости в работе с гандболистами в пляжном гандболе, можно рекомендовать повторное пробегание отрезков различной длины с заданной скоростью и с интервалами отдыха до минут, а также многократное повторение общеразвивающих упражнений.

На этапе углубленной спортивной специализации можно использовать равномерно-переменный метод развития общей выносливости, для которого характерно деление нагрузки на несколько «порций», чередование пассивного и активного отдыха. (Дистанция 1000 метров. Через каждые 200 метров, выполнение ускорений 20-30 метров). Применяя данный метод необходимо учитывать, что интенсивность должна быть такой, чтобы на завершающей стадии ЧСС достигла 160 уд./мин. Продолжительность выполнения упражнений определяется в пределах 30-45 сек., интервал отдыха от 15 до 45 сек. При этом к концу паузы ЧСС должна снизиться до 120-140 уд./мин.

На этапе спортивного совершенствования для улучшения аэробных возможностей организма спортсменов достаточно широко применяется интервальный метод, при этом интенсивность выполнения упражнений не должна превышать 80% от максимальной (ЧСС – 90-170 уд./мин.), продолжительность от 1 до 3 минут, отдых 30-90 сек., число повторений – до 10. Если же упражнения выполняются сериями (по 5-6 повторений в каждой), то отдых между сериями должен достигать 6 минут, а число серий в одном занятии от 2 до 6.

В специальной выносливости для занимающихся пляжным гандболом следует особо выделить скоростную выносливость, способность игроков выполнять технические приемы и перемещения с высокой скоростью на протяжении всего матча, а так же игровую выносливость, т.е. способность игроков вести игру в высоком темпе, без снижения эффективности выполнения технических приемов. Для развития скоростной выносливости рекомендуется использовать упражнения на быстроту, выполняемые многократно (рывки, ускорения, многократные повторяемые сочетания из рывков, остановок, ускорений, поворотов, прыжков; имитационные и основные упражнения по

технике игры). Интервальный метод является основным для развития скоростной выносливости.

Примерные упражнения:

- Спортсмены выполняют бег умеренной интенсивности с ходьбой на средние дистанции, а также кросс по пересеченной местности с подъемами и спусками.

- Спортсмены выполняют длительный бег по периметру игрового поля: по боковым линиям приставными шагами, по линиям ворот спиной и лицом вперед.

- Игра в гандбол без ведения мяча. Передачи выполняются только руками, а удары по воротам наносятся слета ногами и головой.

- Спортсмены выполняют бег по игровому полю следующим образом: по боковой линии - бег в среднем темпе, по диагонали - рывок на 10-15 метров с переходом на медленный бег, по линии ворот - бег спиной вперед и т.д.

- Спортсмены выполняют бег по периметру игрового поля рывками по звуковому сигналу в течение 3-5 сек.

- Бег с препятствиями. Стартуя, спортсмены через 5 метров возвращаются спиной вперед на линию старта, вновь набирают скорость, змейкой оббегают 4 стойки, расположенные в 2-х метрах друг от друга, перепрыгивают через 4 барьера, расположенных в 3-х метрах друг от друга, и приставными шагами возвращаются к линии старта.

- Спортсмены выполняют челночный бег на дистанции длиной 21 метр, которая разграничивается через каждые 7 метров контрольными линиями. Задача игроков - добежать до каждой из этих линий и возвратиться на старт, т.е. в ходе упражнения выполнить три возвращения.

- Спортсмены выполняют бег прыжками 15 метров, поворот направо на 90° - семенящий бег 15 метров, поворот налево на 90° - бег с высоким подниманием бедер 15 метров, поворот налево на 90° с рывком к месту старта.

- Спортсмены в парах выполняют ведение и передачи мяча по периметру игрового поля.

- Спортсмены выполняют кувырок вперед, рывок на 10 метров и после резкой остановки - 8-10 прыжков вверх из глубокого седа.

- Стоя левым боком к ступеням лестничного марша, занимающиеся в высоком темпе выполняют в течение 10-15 сек. напрыгивание на ступени и спрыгивание. После отдыха - то же, но стоя правым боком.

- Упражнение выполняется в парах. Встав в 10-ти метрах друг против друга, партнеры делают рывок вперед. Один из них, сближаясь, выполняет кувырок вперед, а второй - прыжок через него. После этого вновь следует рывок на 6-8 метров. В следующей попытке партнеры меняются ролями.

3.3.4. Развитие ловкости. Двигательно-координационные способности

В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции,

способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Все эти качества или способности в теории физического воспитания связывают с понятием **ловкость** — способностью человека быстро, оперативно, целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях.

Ловкость — сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высоко – развитое мышечное чувство и так называемая пластичность нервных корковых процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под **двигательно-координационными** способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Объединяя целый ряд способностей, относящихся к координации движений, их можно в определенной мере разбить на три группы.

Первая группа. Способности точно измерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.

Вторая группа. Способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие.

Третья группа. Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

Координационные способности, отнесенные к первой группе зависят, в частности, от «чувства пространства», «чувства времени» и «мышечного чувства», т.е. чувства прилагаемого усилия.

Координационные способности, относящиеся ко второй группе, зависят от способности удерживать устойчивое положение тела, т.е. равновесие, заключающееся в устойчивости позы в статических положениях и ее балансировке во время перемещений. Координационные способности, относящиеся к третьей группе, можно разделить на управление тонической напряженностью и координационной напряженностью. Первая характеризуется чрезмерным напряжением мышц, обеспечивающих поддержание позы. Вторая выражается в скованности, закрепощенности движений, связанных с излишней активностью мышечных сокращений, излишним включением в действие различных мышечных групп, в частности мышц-антагонистов, неполным выходом мышц из фазы сокращения в фазу расслабления, что препятствует формированию совершенной техники.

Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно:

- 1) способности человека к точному анализу движений;
- 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного;

- 3) сложности двигательного задания;
- 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.);
- 5) смелости и решительности;
- 6) возраста;
- 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков) и др.

Координационные способности, которые характеризуются точностью управления силовыми, пространственными и временными параметрами и обеспечиваются сложным взаимодействием центральных и периферических звеньев моторики на основе обратной афферентации (передача импульсов от рабочих центров к нервным), имеют выраженные возрастные особенности.

Замечено, что у юношей уровень развития координационных способностей с возрастом выше, чем у девушек.

Примерные упражнения:

- Подвижные игры, эстафеты.
- Из упора присев, спортсмены выполняют кувырки вперед, возвращаясь в и.п. Вариант: то же, но из положения ноги шире плеч, наклонившись вперед и взявшись руками за щиколотки.
- Из упора присев, спортсмены выполняют кувырки назад, возвращаясь в и.п. Вариант: тоже, но с махом руками назад;
- То же, но из положения стоя
- Из положения стоя, ноги вместе, спортсмены, «нырнув» вперед, выполняют кувырок вперед.
- Спортсмены упражняются в парах. Держа друг друга за ноги, партнеры выполняют повороты вперед («колесо»). Вариант: то же, но перевороты выполняются назад.
- Спортсмены упражняются в парах. В приседе лицом друг к другу, держась за руки, партнеры исполняют пляску «казачок», выбрасывая вперед одноименные ноги.
- Упражнение выполняется в тройках. Крайние игроки стоят лицом друг к другу. Средний делает кувырок навстречу партнеру, к которому стоит лицом, а тот перепрыгивает через него и сразу же выполняет кувырок навстречу третьему, который также перепрыгивает через среднего и т.д.
- Разбежавшись и оттолкнувшись одной ногой от пола, спортсмены выполняют прыжок вперед-вверх на возвышение (положенные друг на друга маты, плиты и т.п.), затем - соскок и кувырок вперед.
- Из упора присев, спортсмены выполняют прыжок вверх-вперед, ускорение с обеганием змейкой пяти стоек, расставленных в двух метрах друг от друга, и удар головой в прыжке по подвешенному мячу.
- Игрок выполняет стартовое ускорение 5-6 метров, затем прыжок через присевшего партнера, пролезание под следующим партнером, занявшим позицию в наклоне упором, вновь прыжок через третьего партнера и т.д.

- Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2—3 м.
- Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель.
- Метание теннисного и пляжного гандбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, седа.

3.3.5. Развитие гибкости

Гибкость — это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Термин «гибкость» более приемлем, если имеют в виду суммарную подвижность в суставах всего тела. А применительно к отдельным суставам правильнее говорить «подвижность», а не «гибкость», например «подвижность в плечевых, тазобедренных или голеностопных суставах».

Гибкость позволяет более ярко и экономно проявлять другие физические качества - силу, быстроту, выносливость и ловкость, а также овладевать наиболее совершенными двигательными навыками. Упражнения на гибкость незаменимы для правильного формирования скелета и всего опорно-двигательного аппарата ребенка.

По форме проявления различают гибкость активную и пассивную. При активной гибкости движение с большой амплитудой выполняют за счет собственной активности соответствующих мышц. Под пассивной гибкостью понимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п.

По способу проявления гибкость подразделяют на динамическую и статическую. Динамическая гибкость проявляется в движениях, а статическая — в позах.

Выделяют также **общую и специальную гибкость**.

Общая гибкость характеризуется высокой подвижностью (амплитудой движений) во всех суставах (плечевом, локтевом, голеностопном, позвоночника и др.); специальная гибкость — амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия.

Проявление гибкости зависит от ряда факторов. Главный фактор, обуславливающий подвижность суставов, - анатомический. Ограничителями движений являются кости. Форма костей во многом определяет направление и размах движений в суставе (сгибание, разгибание, отведение, приведение, супинация, пронация, вращение). Гибкость обусловлена центрально-нервной регуляцией тонуса мышц, а также напряжением мышц-антагонистов. Это значит, что проявления гибкости зависят от способности произвольно расслаблять растягиваемые мышцы и напрягать мышцы, которые

осуществляют движение, т.е. от степени совершенствования межмышечной координации.

На гибкость существенно влияют внешние условия:

- 1) время суток (утром гибкость меньше, чем днем и вечером);
- 2) температура воздуха (при 20...30 °С гибкость выше, чем при 5...10 °С);
- 3) проведена ли разминка (после разминки продолжительностью 20 мин гибкость выше, чем до разминки);
- 4) разогрето ли тело (подвижность в суставах увеличивается после 10 мин нахождения в теплой ванне при температуре воды +40 °С или после 10 мин пребывания в сауне).

Фактором, влияющим на подвижность суставов, является также общее функциональное состояние организма в данный момент: под влиянием утомления активная гибкость уменьшается (за счет снижения способности мышц к полному расслаблению после предшествующего сокращения), а пассивная увеличивается (за счет меньшего тонуса мышц, противодействующих растяжению).

Положительные эмоции и мотивация улучшают гибкость, а противоположные личностно-психические факторы ухудшают. Результаты немногих генетических исследований говорят о высоком или среднем влиянии генотипа на подвижность тазобедренных и плечевых суставов и гибкость позвоночного столба.

Работу над развитием этого физического качества рекомендуется планировать с 6-летнего возраста. При этом необходимо иметь в виду, что во все возрастные периоды у девочек показатели гибкости на 20-30% выше, чем у мальчиков.

Примерные упражнения:

- Спортсмены выполняют ходьбу выпадами с пружинистыми покачиваниями.
- В положении руки подняты вверх спортсмены выполняют движения в лучезапястных суставах вперед-назад. Вариант: тоже, но с гантелями.
- Спортсмены выполняют вращательные движения руками с предельной амплитудой с отягощением и без него.
- Из положения стоя в одном метре от стены спортсмены выполняют «падение» вперед с отталкиванием от стены кистями.
- Спортсмены выполняют вращательные движения в коленных суставах.
- Спортсмены выполняют вращательные движения туловища в тазобедренном суставе.
- Спортсмены выполняют вращательные движения правой и левой ногой в тазобедренном суставе (нога сгибается в коленном суставе до 90°).
- Спортсмены выполняют наклоны к правой и левой ноге, зафиксированной на гимнастической стенке, скамейке и т.п.

- Из положения сидя, ноги вместе, спортсмены, наклоняясь, касаются головой коленей.
- Лежа на спине, спортсмены достают носками ног пол слева, справа от головы и за головой.
- Сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади, спортсмены выполняют отведение в сторону правой (левой) ноги.
- Из положения стоя на коленях спортсмены переходят в сед на пятках.
- Спортсмены выполняют прыжки на месте с одной ноги на другую с активным отталкиванием стопами.
- Спортсмены выполняют упражнения в парах на сопротивление и растягивание.
- Спортсмены выполняют упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину);

Рациональной методикой развития гибкости у спортсменов в пляжном гандболе является система упражнений, получившая название стретчинг (от англ. «stretching» - «растягивание»).

Стретчинг широко применяется во многих видах спорта. Он представляет собой комплекс упражнений и поз на растягивание определенных мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей. Упражнения, включаемые в такие комплексы, достаточно просты и могут спортсменами выполняться с использованием инвентаря, без инвентаря, а также при помощи партнера.

В то же время в стретчинге не используются высокоамплитудные маховые упражнения, любые быстрые и мощные движения при высокой степени растяжения и напряжения мышц, а также такие движения, которые могут механически повредить мышечно-связочные элементы опорно-двигательного аппарата. **Суть стретчинга** - в чередовании напряжения и расслабления максимально растянутых мышц или растягивании расслабленных мышц. Стретчингу последовательно подвергаются или все основные мышечные группы туловища и конечностей, или же только отдельные, что определяется задачами, решаемыми в данном тренировочном занятии.

На тренировках стретчинг следует применять лишь на разогретые мышцы: в подготовительной части тренировки - для подготовки мышечного аппарата к выполнению основных упражнений, в основной части - для решения конкретных задач (например, силовых упражнений на данную мышечную группу), в заключительной части - для релаксации.

Стретчинг также может широко применяться как самостоятельное занятие и в разминке при подготовке юных спортсменов к матчу. В то же время следует учитывать, что стретчинг не заменяет, а только дополняет комплексы общеразвивающих и специальных упражнений и может быть рекомендован только достаточно подготовленным спортсменам. Стретчинг предполагает выполнение упражнений несколькими методами:

- 1) напряжение отдельных мышц или группы мышц с максимальной силой, направленной на предмет опоры, находящийся в статическом положении;
- 2) расслабление мышц, в таких упражнениях выполняется в паузах отдыха протяженностью 2-3 сек;
- 3) растягивание работающих мышц выполняется плавно с одинаковым напряжением до 20-30 сек.

Наибольший эффект от выполнения стретчинга достигается тогда, когда мышцы спортсменов растянуты до границы болевых ощущений. В то же время не рекомендуется добиваться от спортсменов выполнения упражнений при сильной боли на границе переносимости. Целесообразнее несколько увеличить время растянутого состояния мышцы.

Примерные упражнения для растягивания мышц (стретчинг):

- Спортсмены сплетают пальцы рук сзади на шее, отводят локти назад, подав голову вперед.
- Надавливая ладонью на локоть, спортсмены прижимают его к плечу.
- Спортсмены упражняются в парах. Соединив сзади на шее, первый оказывает сопротивление руками стоящему позади партнеру, тянущему его локти вниз.
- Вытянув руки вперед, спортсмены сжимают ладонями мяч.
- Стоя в углу лицом к стене (упор ладонями о стены), спортсмены осуществляют давление туловищем вперед.
- Стоя спиной к гимнастической стенке, спортсмены осуществляют давление ладонями вниз, на рейку стенки.
- Стоя, левая (правая) рука согнута в локтевом суставе и поднята вверх, спортсмены осуществляют давление правой (левой) рукой на локоть, вниз.
- Согнув руку в плечевом суставе и выпрямив в локтевом суставе, спортсмены осуществляют напряжение предплечья.
- В седе на гимнастической скамейке, в упоре ладонями (пальцы рук развернуты назад), спортсмены осуществляют давление пальцами вниз, на поверхность скамейки.
- В положении выпада, руки в упоре на колене, спортсмены выполняют разгибание тазобедренного сустава.
- Упираясь предплечьями в какую-либо опору и прислонившись лбом к рукам (одна нога, согнутая в коленном суставе, выдвинута вперед, а другая отведена назад), спортсмены медленно двигают таз вперед (спина прямая). Не отрывая пятку выпрямленной ноги от поверхности площадки, они слегка поворачивают ногу от колена в сторону, растягивая икроножные мышцы. Такая напряженность создается попеременно для мышц обеих ног.
- В положении стоя спортсмены осуществляют напряжение четырехглавых надколенных мышц, расслабляя мышцы задней поверхности бедер.
- Из положения стоя, ноги на ширине плеч, спортсмены выполняют наклон вперед (ноги в этот момент слегка согнуты в коленных суставах, шея и

руки расслаблены) до тех пор, пока почувствуется напряжение мышц задней поверхности бедра.

- Стоя на одной ноге (другая согнута в коленном суставе, опирается на рейку гимнастической стенки), спортсмены надавливают стопой вниз, сгибая опорную ногу в коленном суставе.

- Стоя на левой (правой) ноге и держа стопу правой (левой) ноги, согнутой в коленном суставе, спортсмены выполняют подтягивание пятки к ягодице.

- Лежа на спине (угол наклона к поверхности площадки - до 30°), руки на бедрах, спортсмены напрягают мышцы брюшного пресса. Вариант: то же, но упражнение выполняется в положении стоя, в упоре сзади на верхнюю рейку гимнастической стенки.

- Лежа на груди и держа левой (правой) рукой стопу левой (правой) ноги, спортсмены стремятся преодолеть сопротивление и согнуть левую (правую) ногу в коленном суставе. Вариант: то же, но, держа рукой стопу одноименной ноги, спортсмены стремятся разогнуть ногу в коленном суставе.

- В положении приседа спортсмены соединяют стопы ног, придерживая их руками. Затем они мягко наклоняются вперед, пока не появится ощущение напряженности в паху. В этом положении голова и плечи не наклоняются.

- Сидя на коленях, спортсмены выполняют наклон назад, напрягая мышцы бедер и живота.

- В положении одна нога выпрямлена в коленном суставе, в упоре на гимнастической скамейке, а опорная нога слегка согнута, спортсмены осуществляют давление пяткой на скамейку, напрягая мышцы задней поверхности бедра.

- Стоя ноги врозь и опираясь спиной о гимнастическую стенку, спортсмены надавливают стопами внутрь, сводя вместе напряженные приводящие мышцы бедра.

- Стоя спиной к стене, туловище слегка наклонено вперед и опирается о стену поясницей (руки сплетены на плечах), спортсмены осуществляют давление спиной на стену.

- Стоя ноги врозь, боком к стене, руки подняты вверх, спортсмены осуществляют давление с максимальной силой на стену ладонью, предплечьем, боковой стороной грудной клетки.

- Стоя ноги врозь, спортсмены выполняют наклон в сторону, держа одну руку над головой, а другую - на поясе, и напрягая боковые мышцы.

- Спортсмены упражняются в парах. Преодолевая сопротивление партнера, его напарник осуществляет разгибание стопы, напрягая мышцы голени.

- В приседе на полной стопе, пятки в 20-30 см друг от друга, руки свободно опущены между коленями, занимающиеся напрягают мышцы бедер, голени и спины.

3.3.6. Упражнения на расслабление

Упражнения на расслабление рекомендуется выполнять после упражнений, связанных с большими мышечными напряжениями. Кроме того каждое занятие со спортсменами следует завершать выполнением серии упражнений на расслабление. Особенно хорошо способствует расслаблению выполнение упражнений в воде, а также медленное плавание.

Примерные упражнения

- Встряхивание кистей при различных исходных положениях рук (вниз, в стороны, вверх).
- Из положения стоя, руки вверх, спортсмены «роняют» руки вниз. Вариант: тот же, но из положения руки вперед, руки в стороны.
- Стоя на правой (левой) ноге, спортсмены выполняют свободное размахивание левой (правой) ногой.
- Стоя, ноги врозь, спортсмены выполняют свободное размахивание руками с поворотом туловища.
- В висе на перекладине (гимнастической лестнице), спортсмены выполняют свободное размахивание руками с поворотом туловища.
- В висе на перекладине (гимнастической лестнице), спортсмены выполняют свободное размахивание ногами. Вариант: тот же, но на кольцах.
- Стоя, ноги врозь, руки вверх, спортсмены выполняют последовательное расслабление и опускание кистей, предплечий, рук, головы, туловища с переходом в полный присед.
- В положении стоя в наклоне спортсмены выполняют расслабленное покачивание туловища и свободно опущенных рук.
- Спортсмены выполняют расслабленный семенящий бег.
- Спортсмены выполняют невысокие прыжки на месте на одной ноге со свободным покачиванием расслабленной ногой и руками.
- Лежа на спине спортсмены выполняют полное расслабление мышц плеча, рук, ног, туловища.
- В стойке на лопатках спортсмены выполняют потряхивание расслабленными ногами.

3.4. Особенности игровой спортивной деятельности в пляжном гандболе

Пляжный гандбол относится к контактным видам спорта. Поэтому рассматривать спортивную борьбу команд необходимо с позиции противоборства сторон.

Игра в пляжный гандбол требует от всех игроков высокого уровня устойчивости нервной системы, так как уровень эмоционального стресса в силу воздействия ряда факторов оказывается высоким.

Внутренние факторы, присущие игре, оказывают действенное влияние на ход ее развития:

- каждый контакт с мячом требует очень короткое время и требует очень быстрой реакции;

- при исполнении технических приемов требуется большая точность выполнения движений и обращения с мячом;
 - темп игры очень высок;
 - одной из важнейших характеристик игрока в пляжный гандбол является умение играть без мяча, т.е. находится в готовности к немедленному совершению движения, которое необязательно, но с достаточно высокой вероятностью может потребоваться в любой момент;
 - каждый розыгрыш мяча происходит очень скоротечно и всегда имеет результативный исход (потерю мяча, победу или поражение);
 - все игроки должны обладать быстрой и точной реакцией, так как четыре игрока нападающей команды действуют только всего лишь против трех игроков защиты. Нападающие игроки всегда имеют преимущества перед обороняющимися игроками, поэтому от игроков требуется очень высокий уровень исполнительного мастерства, а это требование в свою очередь, создает высокий уровень эмоционального напряжения;
 - боязнь ошибки усиливается от понимания того, что виновником командной ошибки может оказаться лишь один игрок;
 - во время владения мячом игрок располагает крайне малым промежутком времени для реакции, поэтому обязательным условием является умение поддерживать высокий уровень концентрации, что требует хорошей нервной уравновешенности;
 - в большинстве случаев тактика команды преследует главную цель – вывести соперника из эмоционального и физического равновесия и подавить его волю к сопротивлению;
 - игра вратаря против атакующего игрока походит по своему эмоциональному накалу на поединки – дуэли в индивидуальных видах спорта.
- Эмоциональный стресс могут породить и также и внешние факторы:
- введение лимита времени равного десяти минутам увеличило значение временного фактора для победы в матче. Игроки вынуждены играть наступательно и идти на существенно большой риск, чтобы добиться победы;
 - правило «Золотой гол» - используется, если по окончании игрового времени счет остается равным. Такое положение приводит к чрезвычайно высокому уровню эмоционального стресса, так как небольшая ошибка может решить исход матча.
 - большое внимание со стороны зрителей заставляет игроков ощущать, что от них ожидают очень многого;

Так как пляжный гандбол – игра на песке, координированные действия и сохранение равновесия имеет важное решающее значение.

Недостаточно развитое равновесие неизбежно приводит к техническим ошибкам, поэтому выработка правильного положения тела, позволяющего всегда сохранять равновесие и без малейшей задержки совершать быстрое перемещение в любом направлении, является важнейшим элементом подготовки игрока в пляжном гандболе.

Процесс игры в пляжный гандбол определяется наличием техники, тактики и стратегии. Без этих составляющих спортивное единоборство команд невозможно.

3.5. Техническая подготовка

Техническая подготовка – процесс овладения техникой движений, служащих средствами ведения спортивной борьбы. Техническая подготовка предусматривает овладение умениями и навыками выполнения всех приемов игры в нападении и защите. Овладение спортивной техникой заключается в поиске и освоении рациональных двигательных приемов, позволяющих наилучшим образом использовать моторные возможности спортсмена в конкретных условиях решаемой двигательной задачи. Спортивно-техническое мастерство можно характеризовать как способность гандболиста к целенаправленному, адекватному использованию своих реальных возможностей конкретной системы движений. Главной целью технической подготовки и является совершенствование этой способности.

Техника – комплекс приемов игры, представляющий собой систему рациональных движений для достижения победы над соперником.

По характеру игровой деятельности технику делят на два больших раздела: **техника полевого игрока** и **техника вратаря**. По направленности деятельности выделяют **технику нападения** и **технику защиты**. В технике нападения выделяют группы перемещения и владения мячом, а в технике защиты – перемещения и противодействия владению мячом.

3.5.1. Техника полевого игрока

Техника нападения

Приемы техники нападения: основная стойка нападающего, перемещения в нападении, ловля, передачи, ведение и броски мяча.

Основная стойка – положение на слегка согнутых ногах, руки согнуты в локтевых суставах под прямым углом для ловли мяча, спина прямая, плечи расслаблены. Этой стойкой пользуются игроки, разыгрывая мяч. Стойка игрока у линии зоны вратаря отличается тем, что руки вытянуты в сторону мяча, спина круглая. Игрок, находящийся у линии зоны вратаря, как правило, получив мяч, устремляется в атаку ворот, производя бросок. Это вынуждает принять стойку на значительно согнутых ногах для быстрого отталкивания.

Перемещения. **Ходьба** обычным и приставным шагом применяется для смены позиции.

Бег – основное средство перемещения. Для выполнения приемов с мячом необходимо усвоить бег, когда руки совершают движения независимо от ритма и темпа работы ног.

Остановка. В связи с постоянно меняющейся игровой ситуацией игроку приходится внезапно останавливаться. Умение быстро погасить скорость дает большие преимущества для осуществления дальнейших действий.

Прыжки применяются игроком при ловле высоко и далеко летящих мячей, передаче мяча, броске в ворота.

Ловля – прием обеспечивающий возможность овладеть мячом и осуществить с ним дальнейшие действия

При всех способах ловли необходимо:

1. Смотреть на мяч, пока нехватишь его руками;
2. Делать встречное движение руками к мячу;
3. Кисти и пальцы держать расслабленно до соприкосновения с мячом;
4. Захватить мяч пальцами и согнуть руки в локтях (амортизировать удар);
5. Поймав мяч, быть готовым укрыть его от близко находящегося соперника;

Передача мяча – это прием, обеспечивающий взаимодействие партнеров. Без точной и быстрой передачи невозможно создать условия для успешной атаки ворот.

Ведение мяча – это прием, позволяющий игроку передвигаться по площадке и обыгрывать защитника. Учитывая песчаное покрытие площадки, теоретически многоударное ведение возможно, но практически не применяется.

Бросок – прием, позволяющий игроку забросить мяч в ворота. С помощью его достигается результат игры, все остальные приемы направлены на создание условий для броска.

Техника защиты

Приемы техники защиты: основная стойка защитника, перемещения в защите, блокирование, выбивание, отбор мяча.

Основная стойка защитника – положение на согнутых под углом 160-170° и расставленных на 20-40 см ногах. Спина не напряжена, руки согнуты в локтевых суставах под прямым углом, находятся в удобном положении для быстрого движения ими в любом направлении. Тяжесть тела распределена на обе ноги, взгляд устремлен на опекаемого противника, а периферическое зрение контролирует расположение других игроков и передвижение мяча на площадке. Стойка на значительно согнутых ногах используется в ситуации непосредственного единоборства с нападающим. Для того, чтобы иметь возможность резко менять направление своего перемещения, реагируя на движение противника, защитнику необходимо увеличить устойчивость, понизить центр тяжести тела. Этого можно достичь благодаря сгибанию ног. Туловище наклонено вперед, голова прямо, плечи расслаблены, руки согнуты в локтях.

Ходьба нужна защитнику для выбора позиции при опеке нападающего.

Прыжки применяются при блокировании, отборе, перехвате мяча.

Блокирование – это преграждение пути движения мяча или нападающего.

Выбивание – это прием, позволяющий прервать ведение мяча.

Отбор мяча при броске – прерывание броска в конце разгона мяча.

3.5.2. Техника вратаря

Техника нападения

Основные задачи игровой деятельности вратаря – не пропустить мяч в ворота и организовать контратаку.

Основы техники нападения вратаря совпадают с техникой нападения полевого игрока. Вратарю необходимо владеть передачами одной рукой сверху и сбоку в опорном положении. Особенно важны для него передачи на средние и дальние расстояния. Вне своей зоны приемы игры вратаря так же, как у полевого игрока.

Техника защиты

Основная стойка вратаря – это положение на согнутых под углом 160-170° ногах, расставленных на 20-30 см. Тяжесть тела равномерна распределена на обе ноги с опорой на переднюю часть стопы, руки разведены в стороны и немного согнуты, разведены ладонями вперед. Стойка вратаря приобретает особое значение, так как обеспечивает готовность к отражению мяча.

Стойка на прямых ногах – это положение на прямых ногах, тяжесть тела в большей степени перенесена на ближнюю к штанге ногу. Тело в вертикальном положении. Ближняя к штанге рука поднята вверх, слегка согнута, ладонь над головой. Дальняя согнутая рука отведена в сторону. Стойка применяется при отражении мячей, брошенных с крайних позиций.

Падения – не основной способ перемещения вратаря, но в сложных игровых ситуациях он пользуется этим средством для быстрого перемещения к мячу.

Задержание мяча – это прием, позволяющий вратарю изменить направление летящего в ворота мяча после броска нападающего.

Ловля – это прием, позволяющий преградить доступ мячу в ворота с обязательным овладением им. Ловля выполняется только двумя руками.

3.6. Тактика игры в пляжный гандбол. Тактическая подготовка.

Стратегия игры

3.6.1. Тактика игры

Тактика — это система действий, нацеленная на решение текущих задач борьбы в ходе одной встречи. В процессе борьбы одна команда, владеющая мячом, стремится забросить его в ворота соперника наибольшее количество раз, переиграв защиту и вратаря. Противоположная команда старается не пропустить мяч в свои ворота, перехватить его до совершения броска соперниками и провести ответную атаку.

Средствами ведения игры являются приемы техники. Тактика определяет применение приемов в процессе игры двух команд, в различных ситуациях этой борьбы.

Тактика находится в постоянном развитии. Это зависит от изменения правил игры, совершенствования физических способностей гандболистов, появления новых приемов в технике. Соперничество игроков нападения и

защиты, нападения и вратаря рождает новые способы и варианты действий. В процессе развития то нападение доминирует над защитой и стимулирует поиск новых вариантов обороны, то оборона становится настолько крепкой, что заставляет гандболистов изобретать новые средства и способы достижения победы. Современная тактика строится на высоком индивидуальном техническом мастерстве и молниеносном взаимодействии игроков.

Тактика делится на **тактику полевого игрока и тактику вратаря**. По направленности деятельности различают тактику нападения и защиты. В каждом из этих разделов содержится несколько групп, характеризующихся числом действующих игроков. Это индивидуальные, групповые и командные действия.

Индивидуальные действия — это самостоятельные действия игрока, направленные на решение поставленных перед командой тактических задач, осуществляемых им без непосредственной помощи партнера. Чем разнообразнее арсенал средств и способов ведения игры каждого нападающего, тем легче команде в целом добиться победы. Знание правил применения приемов игры, умение осуществить их на практике дают преимущество нападающему в единоборстве с защитником. От уровня индивидуального мастерства зависит результат коллективных действий.

Групповые действия — это взаимодействие двух или трех игроков, выполняющих часть командной задачи. Групповые действия - основа на которой строятся взаимодействия всей команды. Зная правила групповых действий и грамотно осуществляя их на практике, можно быстро добиться взятия ворот. Вид группового действия определяется тем, как перемещаются партнеры относительно друг друга: параллельно, скрестно или применив заслон. Каждый вид группового действия может осуществляться несколькими способами. Способ характеризуется воздействием, которое оказывает на защитников передвигание, сводит защитников или рассредоточивает.

Командные действия — это взаимодействия всех игроков команды, направленные на решение общекомандной задачи. Командные действия делятся на два вида: стремительное нападение и позиционное нападение. Стремительное нападение включает в себя элемент неожиданности, нападающие действия против неорганизованной защиты противника. Позиционное определенную запланированную расстановку игроков защиты и нападения, борьба идет последовательно на разных позициях. Для осуществления взятия ворот применяются комбинации индивидуальных и групповых действий.

Комбинация — это последовательный ряд индивидуальных и групповых действий, заранее обусловленный местом и определенным составом исполнителей. Во время комбинации каждый игрок должен использовать любую возможность для взятия ворот.

Тактика нападения полевого игрока

Нападение — основная функция команды в процессе игры. Правильно организованные, заранее продуманные и хорошо подготовленные действия в

нападении дают возможность добиться победы.

Принципы тактики командных действий нападения — это основные закономерности по ведению спортивной борьбы, опираясь на которые, гандболисты рационально организуют свои тактические командные действия. Знание их помогает игроку действовать сознательно, соблюдать порядок действия и игровую дисциплину. Следование принципам тактики упорядочивает способ действий в нападении, но не ограничивает проявления инициативы. Анализ соблюдения или несоблюдения принципов тактики дает тренеру и игрокам материал для контроля правильности командных действий, сыгранности команды.

1. Принцип создания численного преимущества заключается в нарушении численного равновесия между нападением и защитой. Достичь численного преимущества в нападении можно различными способами:

- а) переносом очага борьбы с одной стороны площадки на другую за счет дальней передачи мяча;
- б) быстротой смены позиций игроками, особенно крайними;
- в) чередованием темпа передвижения игроков по площадке;
- г) применением заслонов, финтов.

2. Принцип разнообразия действий исключает шаблонное применение тактических действий. Любые действия нападающих должны быть неожиданными для защитников. Добиться этого можно:

- а) применением различных систем нападения в ходе игры;
- б) чередованием комбинаций с разнообразными вариантами завершения атаки;
- в) заменой игроков одного амплуа, но с различным стилем игры;
- г) импровизация действий.

3. Принцип соблюдения игровой дисциплины. На каждую встречу с командой противника разрабатывается тактический план действий. Перед игрой тренер доводит этот план до всех членов команды, сообщая сильные и слабые стороны противника и намечая конкретные пути борьбы с ним. С самого начала поединка гандболисты должны осуществлять этот план, внося незначительные коррективы в отдельные ситуации. Для осуществления этого принципа в игре необходимо:

- а) всем членам команды усвоить основные принципы тактики;
- б) добросовестно выполнять функции своего амплуа в команде;
- в) соблюдать оптимальное соотношение регламентированных и импровизированных действий;
- г) найти целесообразность замены действий по указанию тренера и капитана команды проявлением собственной инициативы.

4. Принцип взаимопомощи. Гандбол — командная игра, и успех зависит от усилий всех игроков команды. Поэтому действия каждого должны быть подчинены выполнению общекомандной задачи. Причем все без исключения члены коллектива обязаны не только добросовестно выполнять свои функции в

команде, но при необходимости брать на себя обязанности партнеров. Для осуществления этого принципа гандболист должен рационально применять приемы игры. Нужно помнить, что:

а) ответственным за передачу мяча является передающий игрок, который должен рассчитать скорость передвижения и место нахождения партнера;

б) если игрок с мячом, не рассчитав свои возможности, попал в трудное положение и ему некому отдать мяч, партнер обязан сделать уход от своего опекуна и найти возможность принять мяч;

в) если игрок с мячом допустил ошибку и потерял мяч, все его партнеры немедленно переходят к защитным действиям.

Тактика защиты полевого игрока

Умелая **защита** закрепляет успех команды, достигнутый в нападении, и придает уверенность в дальнейших действиях. **Защитные действия** являются ответом на нападающие действия противника и организуются в зависимости от особенностей тактики соперников.

Для успешного решения оборонительных задач всем игрокам команды необходимо соблюдать все принципы защиты. Если хотя бы один из них будет нарушен, система защиты получит брешь, которой может воспользоваться противник.

Принципы тактики командных действий защиты:

1. **Принцип замещения** предусматривает моментальное переключение от нападения к защите, как только команда потеряла мяч. При этом защитники должны сразу опекать нападающих, которые устремляются к воротам. Опекать нужно самого ближнего в момент потери мяча нападающего. Если такого рядом не оказалось, то защитник должен немедленно бежать в свою защитную зону. Но при этом он должен взять под опеку любого угрожающего воротам игрока, даже если он находится не на его защитной позиции. Дождавшись, когда партнер, выполняющий функцию защитника на данной позиции, переключится на опеку опасного нападающего, защитник занимает место, отведенное в общей системе.

2. **Принцип создания численного преимущества** заключается в том, чтобы в опасной зоне против игрока с мячом всегда должна быть «стенка». За счет быстрого перемещения защитникам нужно стремиться к тому, чтобы вместе возможного взятия ворот, обороняющихся было больше, чем нападающих. Это позволит им осуществить подстраховку и групповое блокирование. Осуществить этот принцип можно следующим образом:

а) если нападающий с мячом обыграл партнера, надо немедленно переключиться на него;

б) если нападающий движется к очагу борьбы после ухода от партнера, надо немедленно переключиться на его опеку, оставляя без опеки своего игрока;

3. **Принцип противохода** заключается в том, что опеку игрока с мячом должен осуществлять тот защитник, в направлении которого движется нападающий. Движение защитника должно быть встречным, а не наперерез или вдогонку.

4. Принцип пересечения передачи мяча предусматривает такое расположение защитников по отношению к нападающим в общей системе защиты, чтобы передача мяча была затруднена или вообще невозможна. Для этого защитнику нужно выбирать позицию между игроком с мячом и опекаемым игроком, все время как бы отгораживая их друг от друга.

Тактика вратаря

Исход матча во многом зависит от игры вратаря. Он последним из игроков может повлиять на полет мяча, допустить или не допустить взятие ворот.

Выбор позиции вратарем во многом решает исход его поединка с нападающим и зависит от того, где находится игрок с мячом.

Выбор позиции в воротах – это перемещение вратаря вдоль ворот по воображаемой дуге, соединяющей обе штанги ворот. Удаление дуги от линии ворот находится в пределах от 20 см до 1 м. Трудность **выбора** позиции **в площади вратаря** заключается в определении момента выхода, который уменьшает угол броска.

Для определения возможного направления полета мяча следует учитывать:

- а) с какого расстояния выполняется бросок;
- б) каким способом выполняется бросок;
- в) расположение и действия партнеров-защитников;
- г) особенности броска нападающего. Во время нападения команды вратарь должен **выбрать позицию в поле** — напротив своих ворот около 9-метровой линии.

Успешность игры вратаря в защите нередко определяется тем, насколько рационально он выберет **способ задержания мяча**. Для определения возможного направления полета мяча следует учитывать:

- а) с какого расстояния выполняется бросок;
- б) каким способом выполняется бросок;
- в) расположение и действия партнеров-защитников;
- г) особенности броска нападающего.

Финты — это индивидуальные тактические действия вратаря, направленные на то, чтобы вызвать нападающего на бросок в желаемую часть ворот желаемым способом. Финты вратаря можно разделить на три группы:

- а) финты выбором позиции,;
- б) финты стойкой;
- в) финты перемещением;

Вратарю необходимо:

- а) применять разные финты;
- б) хорошо изучать противника и применять финты, на которые поддаются отдельные нападающие;
- в) действовать так, чтобы финты выглядели естественно.

Вратарь — первое звено в цепи организации контратаки. Его задача — отразить мяч и прочно овладеть им. Куда бы за пределы площадки ни отскочил

мяч, вратарь должен быстро его подобрать и из своей зоны ввести в игру длинной передачей игроку в «отрыв» или передать ближнему из партнеров. Нужно следить за вратарем противоположной команды, чтобы тот не успел перехватить мяч. Когда команда нападает, вратарь принимает участие в розыгрыше мяча как полевой игрок.

3.6.2. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка — это процесс овладения теоретическими основами тактики и навыками их использования.

Задачи тактической подготовки:

1. Воспитание необходимых способностей для успешного овладения тактикой игры.
2. Овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями.
3. Совершенствование тактической подготовленности с учетом амплуа в команде.
4. Воспитание способности переключения от одной тактической системы к другой, от нападения к защите, и наоборот.

Тактические навыки — это автоматизированные компоненты сознательного действия гандболиста во время игры, которые вырабатываются в процессе упражнения. Выбор соответствующего тактического навыка и его применение требуют творческого мышления.

Способность гандболиста быстро ориентироваться в выборе самого подходящего способа борьбы называется **тактическим мышлением**. Базой тактического мышления является способность быстро и правильно воспринимать складывающуюся игровую ситуацию и те основы тактических знаний, которые он приобретает в процессе тренировки. Тактическая подготовка должна органически соединять теоретические и практические разделы. Гандболист должен лишь тогда двигательно решать тактическую задачу, когда он ее теоретически понял и мысленно проработал.

У гандболиста необходимо воспитать способность к наблюдению, для этого важны упражнения, развивающие периферическое зрение. Спортсмен должен уметь наблюдать за противником в игре и во время нахождения в резерве, вести записи хода игры, критически анализировать собственные действия.

Средства тактической подготовки:

1. Общеподготовительные упражнения: а) подвижные игры, б) упражнения на ориентировку, в) подготовительные поточные упражнения.
2. Специально-подготовительные средства: а) наглядные пособия для теоретического решения тактических задач, б) упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные).

Тренировочные формы соревновательного упражнения:

- а) тактические действия в двусторонней игре.

Методы тактической подготовки

Метод регламентирования - строгая последовательность действий игроков. Этим методом пользуются при разучивании новых взаимодействий, при совершенствовании комбинаций с определенной концовкой для определенного игрока. При разучивании тактического действия важно добиться синхронной последовательности включения в действие всех его исполнителей. Для этого гандболисты из определенной первоначальной расстановки отрабатывают взаимоперемещения по схеме действий. Далее вводится противник, и упражнение выполняется с постепенно усиливающимся сопротивлением до тех пор, пока не будут уточнены и усвоены все детали действия. Когда стандартная схема взаимодействия усвоена, делают некоторые уточнения и поправки на неожиданное поведение защитников, конкретизируя возможные варианты завершения атаки.

В тактических упражнениях **для нападающих**, организованных методом регламентирования, уточняются:

- 1) исходное положение игроков;
- 2) последовательность включения в действие;
- 3) способы, расстояния и скорость перемещения;
- 4) способы, количество и скорость передачи мяча;
- 5) расстояния между партнерами;
- 6) расстояния до игроков противника;
- 7) возможные варианты завершения атаки.

В упражнениях **защитников** уточняются:

- 1) исходное положение, игроков;
- 2) последовательность включения в действие;
- 3) направление перемещения;
- 4) занимаемая позиция относительно игроков противника;
- 5) варианты подстраховки.

Упражнения, построенные таким методом, четко конкретизируют действия игроков, заставляют их добиваться задуманной цели кратчайшим путем, приучают к игровой дисциплине, когда все действуют по единому плану.

Метод импровизирования - свободный выбор действий каждым игроком команды. Свобода ограничивается знанием общих правил взаимодействия. Применение этого метода развивает фантазию, инициативу игроков. В упражнениях, организованных методом импровизации, могут рождаться новые комбинации, игроки могут раскрыть в себе новые возможности. Неожиданный ход действия игрока партнеры могут не понять, а следовательно, и не поддержать. Поэтому эти упражнения заставляют гандболиста предельно концентрировать внимание, быстро оценивать незнакомую ситуацию и принимать решение дальнейших действий. Метод импровизации развивает высокую активность, внимательность, ориентировку, способность к прогнозированию ситуаций. Однако он доступен спортсменам с игровым интеллектом и достаточным уровнем технической подготовленности.

Осуществляется метод импровизирования с помощью некоторых

методических приемов.

В упражнениях для нападающих применяют:

- 1) увеличение или уменьшение числа единоборствующих игроков;
- 2) смену амплуа в групповых и командных упражнениях;
- 3) ограничения площадки;
- 4) введение вспомогательного оборудования.

В упражнениях для защитников применяют:

- 1) увеличение или уменьшение числа игроков защиты;
- 2) ограничения пространства для броска определенными мишенями, установленными в воротах без вратаря.

Метод моделирования - создание условий предполагаемого соревнования. Моделированию подвергаются действия ведущего игрока или всей команды соперника, действия своей команды в численном меньшинстве и большинстве. Моделируя действия ведущего или опасного какими-либо неожиданными особенностями игрока команды противника, тренер дает задание одному из гандболистов изображать по возможности игру этого спортсмена или сам выполняет его функцию. Вся команда, действуя против «модельного» игрока, должна четко знать особенности его опасных ходов и утрированно реагировать на них. Естественно, это будет создавать трудности для партнеров, но зато создание тревожных ситуаций в тренировке исключит их неожиданность во время официальной игры.

Моделированию можно подвергнуть всю систему игры противника как в нападении, так и в защите. Выбор вариантов преодоления той или иной системы игры на тренировке нацелит игроков на предстоящую встречу, придаст уверенности в выборе средств игры, поможем быстро и рационально организовать свои действия на соревнованиях.

Необходимым условием для моделирования должно быть наличие исходных и конечных данных в модели, причем модели упражнения могут быть двух вариантов:

1-й вариант. Модель предполагает наличие готовой схемы действий, т. е. всего пути развития от исходного до конечного. В таком случае готовую схему необходимо подвести под конкретных исполнителей, под конкретную позицию выполнения действия. Как правило, такую модель представляют ситуации, наиболее часто встречающиеся в реальной игровой обстановке.

2-й вариант. В модели известны только исходные и конечные данные, но полностью отсутствуют сведения о функционировании этой модели. В данном упражнении подойдет поиск нескольких вариантов действий от исходного положения до конечной цели.

Моделирование ситуации с различным ходом действия позволяет отобрать наиболее рациональные для данных исполнителей варианты. Успешное применение метода моделирования зависит от знаний об основных закономерностях тактических действий, полученных гандболистами в тренировочном процессе.

3.6.3. Стратегия игры

Стратегия — это искусство руководства борьбой. В спорте стратегия представляет собой систему знаний о закономерностях соревновательной борьбы. Знание этих закономерностей позволяет предвидеть характер и условия предстоящих соревнований.

Вместе с тем **стратегия** — это область практической деятельности тренера по подготовке команды к соревнованиям и управления ею в процессе соревнований. Стратегия предусматривает:

- 1) изучение тенденции игры;
- 2) определение направленности процесса подготовки команды на основе опыта ее участия в предшествующих соревнованиях и изучения условий проведения будущих.

В процессе подготовки к конкретному состязанию **стратегическими задачами** будут:

- 1) оценка возможностей отдельных игроков своей команды и определение плана игры;
- 2) установление характера игры противника и на этой основе выбор систем и форм игры;
- 3) определение режима соревнований в целом.

Стратегия, тактика и техника игры взаимосвязаны. Для достижения успеха выбор тактики определяется стратегическими задачами, а для осуществления тактических действий необходимо владение техникой.

Действия в соревнованиях команд подразделяют на игровые и поведенческие. **Игровые действия** связаны с использованием спортивной техники и тактики и состоят из действий нападения и защиты. К **поведенческим действиям** относятся те, которые дают противнику информацию о состоянии, реакциях, намерениях спортсмена. Чтобы оказать на соперника психическое влияние гандболист должен скрывать усталость, отрицательные эмоции демонстрировать готовность к борьбе и волю к победе.

3.7. Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме, занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка на тренировочном этапе спортивной подготовки проводится в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и

видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства необходимо большое внимание уделять разбору игр.

Разборы игр — важный способ выявления и устранения недостатков игры команды. Разбор лучше всего делать в этот же день вечером, пока еще свежи у игроков впечатления от игры. Делается разбор в свободной и непринужденной обстановке в присутствии всех игроков команды, где каждый член коллектива имеет полное право высказать свое мнение обо всех недостатках, выявленных в игре команды и у отдельных игроков.

Разборы игр принесут действительную пользу только в том случае, если все игроки будут правильно понимать роль критики — и самокритики в устранении недостатков. Если же игроки принимают с обидой критические высказывания своих товарищей, не прислушиваются к общему мнению коллектива, они никогда не исправят своих недостатков. На разборах должны указываться и подвергаться критике не только недостатки молодых, новых игроков коллектива, но и ведущих игроков, если в их игре выявились промахи.

Как правило, нельзя в одном собрании совмещать разбор прошедшей игры и давать установку на очередную встречу, особенно если разбирать приходится игру, которую команда провела неудачно. При таком разборе игроки будут остро переживать свою неудачу и их внимание к новой установке будет резко понижено.

Обычно применяется два метода разбора игр:

1. Тренер делает подробный разбор игры и указывает все выявленные недостатки. Затем игроки дополняют разбор своими выступлениями. В конце тренер подводит кратко итоги собрания.

Выступление тренера должно идти по следующему, плану:

- оценка игры команды в прошедшей встрече;
- общие недостатки игры;
- оценка игры отдельных игроков и указание на конкретные недостатки, выявленные у них;
- пути устранения недостатков.

2. Разбор начинается с выступлений игроков. Сначала выступает капитан команды (в его выступлении затрагиваются указанные выше вопросы). Затем предоставляется слово каждому игроку команды. Важную роль должны играть

выступления запасных игроков: они наблюдали игру «со стороны» и могут более объективно высказаться о недостатках. В конце собрания выступает тренер – он подводит окончательные итоги. Следует применять оба вида разбора, что поддерживает интерес к ним и способствует развитию инициативы игроков. При разборе, как и при установке, обязательно приводятся данные записи игр.

Темы теоретической подготовки на этапах многолетней спортивной подготовки спортсменов:

1. Физическая культура и спорт в России: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Значение двигательной активности в укреплении здоровья и формирования здорового образа жизни. Государственные органы руководства физической культурой и спортом в России. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Нормативно-правовое обеспечение в сфере развития физической культуры и спорта в России.

2. Состояние и развитие пляжного гандбола: История зарождения пляжного гандбола. Первые официальные чемпионаты. Развитие пляжного гандбола в России и в Краснодарском крае. Успехи российских спортсменов на мировой арене. Тенденции развития пляжного гандбола в России и мире. Характеристика игры, материально-техническое обеспечение. Важнейшие нормативные и методические рекомендации по вопросам организации спортивной подготовки в пляжном гандболе.

3. Физиологические основы спортивной тренировки: Общая характеристика костной, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервно-мышечной систем. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Влияние физических упражнений на организм. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.

4. Гигиена, режим, питание, врачебный контроль и самоконтроль: Гигиенические требования к занимающимся, спортивной одежде и обуви, инвентарю, местам занятий и соревнований. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Уход за телом, полостью рта и зубами.

5. Общая характеристика спортивной тренировки: Понятие «спортивная тренировка». Формы, средства, методы спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Самостоятельные занятия на основе индивидуальных заданий по совершенствованию физических качеств и техники в пляжном гандболе. Индивидуальные планы спортивной подготовки спортсмена.

6. Основы техники, тактики и методики обучения в пляжном гандболе: Понятие о технике, тактике, методике обучения. Взаимосвязь технической и тактической подготовки. Характеристика технико-тактических действий в нападении и защите. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, физических и волевых качеств. Факторы, обуславливающие эффективность тренировочного и соревновательного процесса. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства исправления ошибок в технике игры.

7. Восстановительные средства в процессе спортивной тренировки: Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Перенапряжение. Понятие о средствах восстановления физической работоспособности. Педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические средства коррекции состояния игроков. Восстановительные мероприятия в пляжном гандболе. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа. Рациональное чередование различных видов деятельности. Правильный режим дня спортсмена. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе тренировок. Дневник самоконтроля.

8. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте: Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий пляжным гандболом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

9. Морально-волевая и психологическая подготовка: Педагогические принципы спортивной тренировки. Задачи психологической подготовки. Средства и методы психолого-педагогических воздействий. Учет индивидуальных психофизиологических процессов личности. Воспитание морально-волевых качеств, чувства высокой ответственности спортсмена перед обществом (командой). Психологический настрой на игру. Психологическая готовность к соревнованиям. Оптимизация межличностных отношений в команде. Особенности саморегуляции. Аутотренинг. Развитие спортивного интеллекта, разъяснение целей и задач участия в соревнованиях. Средства и

методы нервно-психического восстановления организма. Обсуждение и анализ выступления спортсменов в соревнованиях.

10. Совершенствование технико-тактической подготовленности: Цели и задачи технико-тактической подготовленности на этапах многолетнего процесса спортивной подготовки. Последовательность освоения тактических приемов. Учет индивидуальных особенностей спортсменов. Особенности тактики нападения. Особенности тактики защиты. Техничко-тактические взаимодействия игроков в команде. Организация начала атаки – собственно атака – завершение атаки. Отработка различных комбинация в пляжном гандболе. Завладение инициативой. Психологическое воздействие на команду соперника. Индивидуальная, групповая, командная тактическая подготовка. Объем и разносторонность технических приемов, технико-тактическое мастерство. Совершенствование технико-тактических взаимодействий в условиях, приближенных к игровым, соревновательным.

11. Установка на игру, разбор игры: Использование и анализ материалов графической, ауди-, видео и других видов записи игр. Анализ техники и тактики спортсменов в игре. Методические приемы и средства исправления ошибок в технике игры. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Системы записи игр и анализ полученных данных. Характеристика игры команд соперников, план индивидуальных и командных действий. Разбор проведенной игры, оценка технико-тактических действий, выполнения установки.

12. Правила, организация и проведение соревнований, оборудование и инвентарь, техника безопасности в пляжном гандболе: Площадка для игры в пляжный гандбол, оборудование, инвентарь, уход за ними. Состав команды, права и обязанности игроков. Ведение счета и результат игры. Судейская терминология. Организация и проведение соревнований. Особенности организации и проведения, судейства соревнований. Виды розыгрыша. Положение о соревнованиях. Правила техники безопасности на тренировочных занятиях и в период проведения соревнований. Правила пожарной безопасности.

13. Планирование и контроль тренировочного процесса: Сущность и назначение планирования, его виды. Планирование нагрузки в микроцикле. Составление индивидуальных и перспективных планов подготовки. Контроль подготовленности спортсменов. Нормативы по видам спортивной подготовки. Учет индивидуальных особенностей в процессе подготовки спортсменов. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Измерения и тестирование в процессе спортивной подготовки. Контрольные испытания. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль на этапах многолетней спортивной подготовки.

3.8. Морально-волевая и психологическая подготовка

Начинающий спортсмен уже воспитан примерами родителей в семье, близких, старших товарищей, вызывающих уважение, героев книг, кино- и

телефильмов, которым хочется подражать. Тренер должен продолжать воспитание, используя и развивая то положительное, что стало частью юной натуры, и, решая свои задачи, прививать качества, необходимые для успешных занятий пляжным гандболом.

В своей работе ему следует руководствоваться следующими педагогическими принципами:

- сознательности – спортсмен осознано, с доверием принимает советы-указания;
- систематичности – планируемое тренером постоянное, последовательное, целенаправленное применение средств воздействия;
- всесторонности – воздействие не на одну узкую сферу, а на всю психику: направленность личности, психомоторику, интеллект
- согласованности – мероприятия психического воздействия должны увязываться с другими, логически составляющими систему спортивной тренировки.

Морально-волевая и психологическая подготовки будут успешны, если в планах органично объединить задачи, отражающие специфику пляжного гандбола и наиболее типичные для большинства видов спорта:

- создание коллектива и оптимального психологического климата в нем;
- формирование мотивации достижений;
- применение воспитывающих воздействий для формирования личности спортсмена;
- формирование уверенности в реализации его возможностей;
- освоение приемов самоконтроля и саморегуляции;
- овладение спортсменами умением управлять психическим состоянием в тренировке и на соревнованиях с помощью психорегулирующих внешних и внутренних воздействий;
- определение наиболее вероятных источников напряжения при подготовке к главному старту сезона;
- освоение средств и методов психического восстановления.

3.8.1. Морально-волевая подготовка

Морально-волевая подготовка направлена на решение ряда задач, среди которых основной и наиболее значимой является воспитание моральных сторон личности спортсмена, включающее формирование сознательности, ответственности за свои поступки, трудолюбия, добросовестного отношения к тренировкам, дисциплинированности, смелости, решительности, выдержки, самообладания, умения преодолевать трудности, настойчивости, уважения к членам коллектива, стремления прийти на помощь окружающим.

Все эти качества более ярко выражены и проявляются у тех подростков, которые любят свою страну, гордятся ее историей, великими доблестями соотечественников, достижениями в труде, науке, культуре, искусстве, спорте. В беседах, конкретных ситуациях тренер должен дать юным спортсменам знания о

личностных качествах, приводя примеры их проявлений в жизненных обстоятельствах.

Все виды деятельности, включая спорт, связаны с преодолением трудностей и требуют от человека физических, умственных, интеллектуальных и волевых усилий. Очень часто показывают высокие результаты и одерживают победы на соревнованиях не самые талантливые, а самые трудолюбивые, волевые.

Волевая подготовка – необходимая составляющая физической, технической, тактической и теоретической подготовок спортсмена, без которой немыслимы успехи в спорте. Тренер должен строить весь многолетний тренировочный процесс так, чтобы ученики, зная, что такое воля, во имя чего и как проявляются волевые качества, имели практику направленных волевых решений и действий. Необходимо многократное повторение волевых действий, чтобы правильное поведение превратилось в привычку, а проявления отдельных волевых качеств – в черты характера. Волевая подготовка должна быть частью содержания всех остальных сторон подготовки спортсмена. Тренер обязан постоянно заниматься совершенствованием волевых качеств своих воспитанников и стимулировать их проявления в напряженной и упорной борьбе с достойными соперниками. Воспитание волевых качеств должно быть постоянным слагаемым содержания тренировочного процесса, объектом внимания и сознательных усилий тренера.

Для успешного совершенствования волевых качеств необходимо следующее:

- осознание цели, во имя которой необходимо преодолеть трудности;
- постановка реально достижимых новых и более высоких целей: перспективных, промежуточных и конкретных (близких);
- использование объяснений и убеждения при воспитании волевых качеств в обязательном сочетании с упражнениями (поступками);
- понимание и осмысление задач и действий на предстоящих тренировочном занятии или соревновании;
- создание четких представлений движений и действий, которые нужно выполнить;
- использование в каждом тренировочном занятии приемов и методов, направленных на воспитание волевых качеств;
- строгое соблюдение распорядка дня, рационального режима учебы, труда, тренировочных занятий, участие в культурно-образовательных мероприятиях;
- выполнение самостоятельных волевых решений;
- воспитание способности противостоять эмоциональным реакциям на возникающие ситуации, которые могут помешать достижению - высокого спортивного результата;
- умение контролировать свои действия, поведение, вести учет проделанной работы;
- обязательное выполнение задуманного, намеченного, необходимого.

3.8.2. Психологическая подготовка

Основные задачи психологической подготовки – формирование интереса и любви к пляжному гандболу, готовности к тренировочной и соревновательной деятельности, требующей волевых усилий для преодоления внешних и внутренних препятствий, совершенствование эмоциональных свойств личности, развитие и совершенствование интеллекта спортсмена. Успешное решение этих задач зависит от знаний и педагогического мастерства тренера, от владения спортсменами системой специальных знаний о психике человека.

Спортсмены должны знать, что такое восприятия, представления, внимание, его виды и свойства, память, мышление, воля, волевые качества, чувства, эмоции, каковы их значение, роль и влияние на деятельность человека.

Задачи психологической подготовки:

- формирование значимых морально-волевых качеств;
- совершенствование свойств внимания;
- создание психологических предпосылок для ускорения процесса овладения техникой выполнения выстрела в избранном упражнении;
- развитие координационных способностей;
- овладение умением сосредотачиваться и мобилизоваться во время выполнения упражнений и других видов деятельности;
- овладение умением управлять своими чувствами, эмоциями, действиями, поведением;
- овладение умением регулировать психическое состояние во время соревнований и иных жизненных ситуаций;
- развитие способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- овладение умением противостоять неблагоприятным воздействиям внутренних и внешних факторов;
- создание уверенности в своих силах;
- формирование готовности к выступлениям на соревнованиях;
- воспитание стремления целеустремленно бороться за победу.

Наиболее значимой из основных задач психологической подготовки является достижение состояния готовности к соревнованиям, выражающееся в мобилизованности спортсмена на решение поставленных задач. Особенно это важно перед ответственными, главными соревнованиями. Этой способности мобилизоваться нужно учиться при решении повседневных задач, в процессе тренировочных занятий постоянно, изо дня в день.

В психологической подготовке спортсменов применяются следующие методы:

- словесные воздействия: разъяснение, рассказ, беседа, убеждение, педагогическое внушение, одобрение, критика, осуждение;
- выполнение посильных задач для достижения результата;
- постепенное усложнение задач для достижения результата;

- введение ситуаций, требующих преодоления трудностей: волнения, страха, неприятных ощущений; используя их, необходимо соблюдать постепенность и осторожность, не требуя предельной мобилизации;
- применение установок перед соревнованиями, исходя из их уровня и подготовленности спортсмена;
- смешанное воздействие: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Психологическая подготовка к тренировочным занятиям предусматривает решение основных задач, среди которых формирование мотивов для напряженной тренировочной работы и осознанного положительного отношения к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до них, опирается на базовую подготовку и решает следующие задачи:

- формирование значимых мотивов, готовности к соревнованиям;
- воспитание уверенности в своих силах, стремления к обязательному достижению определенного результата, победы;
- выработка эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- сохранение нервно-психической свежести;
- предупреждение перенапряжений;
- овладение самоконтролем и саморегуляцией собственного психологического состояния в соревновательной обстановке.

Велико значение произвольной саморегуляции при подготовке к выступлению и во время соревнований, когда спортсмен должен справиться с психологической напряженностью, снижающей его работоспособность. Задача тренера – подготовить своего подопечного к тому этапу его спортивной деятельности, когда спортсмен высокой квалификации может самостоятельно оценить сложившуюся соревновательную ситуацию, быстро принять правильное решение и справиться со своим состоянием.

Сообщая обучаемым общие сведения об основных понятиях саморегуляции, расширяя и углубляя эти знания, тренер должен постепенно добавлять сведения о средствах саморегуляции и учить тому, как при необходимости их использовать.

Саморегуляция – это процесс произвольного изменения собственного психологического состояния, направленный на улучшение работоспособности и эффективности деятельности в ситуации данного момента.

Произвольная саморегуляция помогает спортсмену справиться с эмоциональным возбуждением. Он должен научиться сознательно контролировать собственные проявления психики и определять причины их возникновения, переключать внимание и концентрировать его на необходимом, отвлекаться от отрицательных раздражителей и использовать словесные формулировки, специальные приемы, способствующие созданию оптимального состояния.

Для того, чтобы овладеть в совершенстве средствами психорегулирующих воздействий, спортсмен должен ознакомиться с сущностью

процесса саморегуляции, изучить методы и средства, методику их применения; овладеть приемами саморегуляции под руководством тренера на специальных занятиях; научиться самостоятельно использовать саморегуляцию на тренировках и соревнованиях. По возможности следует привлекать специалистов-психологов к проведению таких занятий со спортсменами групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для снижения уровня возбуждения с целью успокоения, расслабления перед выступлением применяют следующие способы саморегуляции:

1. Словесные воздействия:

- переключение мыслей на технику выполнения действия, а не на результат;

- переключение мыслей и внимания на образы и явления, вызывающие положительные эмоции (картины природы, приятные люди, радостные события и другое);

- самоубеждение, направленное на успокоение: «Я хорошо подготовлен», «Противник не так уж силен»;

- самоприказы: «Успокойся», «Не волнуйся», «Возьми себя в руки» и другие;

2. Приемы, связанные с использованием поз, движений и внешних воздействий, направленные на снижение уровня возбуждения:

- задержка движений, характерных для человека в возбужденном состоянии;

- регуляция дыхания изменением интервалов вдоха и выдоха, задержкой дыхания, замедлением или ускорением вдоха и выдоха, их глубины;

- последовательное расслабление основных и локальных групп мышц;

- чередование напряжения и расслабления отдельных групп мышц;

- успокаивающие приемы массажа (легкое поглаживание, потряхивание).

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации перед выступлением применяются следующие методы:

1. Словесные воздействия:

- концентрация мыслей на достижении высокого результата, победы;

- настройка на использование своих технических и физических возможностей;

- создание представлений о преимуществах над соперниками;

- мысли о высокой ответственности за результат выступления;

- самоприказы: «Отдай все и выиграй», «Мобилизуйся», «Я должен» и другие;

2. Приемы, связанные с использованием поз, движений и внешних воздействий, направленные на повышение уровня возбуждения:

- использование «тонизирующих» движений;

- регуляция дыхания применением кратковременной гипервентиляции;

- использование элементов разминки;

- возбуждающие приемы массажа (поколачивание, разминание, растирание).

После соревнований тренеру и команде необходимо обсуждать результаты выступления, не оставляя без внимания положительные и отрицательные явления, анализировать их причины. Сделанные выводы необходимо фиксировать в дневнике, в тренировочной работе и на соревнованиях проверять их достоверность. Важно приучить спортсмена не только внимательно относиться и самому критично оценивать свое поведение, умение управлять собой в сложных ситуациях, владеть самоанализом.

Теоретическая подготовка и морально-волевая, психологическая подготовки должны быть тесно взаимосвязаны на всех этапах многолетней спортивной подготовки.

3.9. Воспитательная работа

Специфика воспитательной работы в учреждениях спортивной направленности состоит в том, что тренер проводит ее во время тренировочных занятий, тренировочных сборов, соревнованиях и в спортивно-оздоровительных лагерях в свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер должен формировать у спортсменов патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Не менее важно воспитание уважения, любви к труду и творчеству, настойчивости в достижении поставленной цели, добросовестности, организованности, умения преодолевать трудности, что особенно важно в деятельности спортсменов, так как успехи в современном спорте зависят во многом от трудолюбия.

Одним из главных качеств спортсменов является дисциплинированность. Ее воспитание следует начинать с первых занятий, строго требуя четкое исполнение указаний тренера, соблюдения правил поведения на тренировках и соревнованиях.

Успешность воспитания юных спортсменов определяется способностью тренера сочетать в тренировочном процессе задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Необходимо, давать знания о нормах морали и этики, прививать обучаемым привычку постоянно следовать им; со временем эта привычка должна стать потребностью подрастающего спортсмена, чертой характера.

Воспитательные средства:

- методически правильная организация тренировочного процесса;
- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- дружный коллектив, сплоченный единством цели;
- атмосфера трудолюбия, творчества, взаимопомощи;
- бережное, вдумчивое отношение к традициям;

- система морального стимулирования;
- наставничество старших опытных спортсменов.

Формы воспитательной работы:

- активное привлечение спортсменов к общественной работе;
- трудовые сборы и субботники;
- систематическое освещение событий в стране и мире;
- информации о выдающихся достижениях российских спортсменов разных видов спорта, о соревнованиях и победах спортсменов в пляжном гандболе;
- беседы на общественно-политические, нравственные темы;
- встречи с ветеранами спорта, интересными людьми;
- регулярное подведение итогов тренировочной и соревновательной деятельности;
- торжественное чествование победителей соревнований и отличников учебы;
- просмотр соревнований;
- посещение исторических мест (экскурсии в городе и на выезде);
- регулярное посещение театров и кино, музеев и выставок;
- проведение тематических бесед и диспутов, праздников, вечеров отдыха;
- оформление стендов, стенгазет, молний с поздравлениями победителей соревнований, с днями рождения занимающихся;
- взаимосвязи с общеобразовательной школой и школьными организациями.

В формировании нравственного облика юных спортсменов велика роль убеждения. Доводы, яркие примеры, сравнения должны быть доказательными. Не менее важно поощрение, отражающее положительную оценку действия юного спортсмена. Одобрение, похвала, благодарность должны соответствовать значимости поступка и высказаны в присутствии всего коллектива.

Нельзя без оценки оставлять проступки юных спортсменов: нарушения дисциплины, уклонение от выполнения поручений, лень, проявление слабоволия. За проступок спортсмена следует наказать. Но наказание должно соответствовать проступку. Провинившийся должен осознать свою неправоту, оценив справедливость наказания. Виды наказания разнообразны. Это – осуждение, отрицательная оценка содеянного, замечание, устный выговор, разбор и оценка проступка в коллективе, отстранение от тренировок. Если нарушение является случайным и юный спортсмен глубоко переживает происшедшее, то к нему должно быть проявлено дружеское участие.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у спортсменов понятия об общечеловеческих ценностях необходимо серьезное внимание обращать на спортивную порядочность, этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством

контроля над успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, можно сделать вывод о формировании у них необходимых качеств.

3.10. Восстановительные мероприятия

В современном спорте проблема восстановления (реабилитации) так же важна, как и сама тренировка, поскольку невозможно достичь высоких результатов только за счет увеличения объема и интенсивности нагрузок. Нередко тренировочные занятия проводятся, к сожалению, на фоне хронического утомления. Это происходит в тех случаях, когда организация тренировочного процесса не отвечает научным требованиям и нагрузки не соответствуют возрастным и индивидуальным возможностям спортсмена.

В комплекс восстановительных мероприятий входят самые разнообразные средства – рациональное построение тренировки, массаж, фармакологические средства, аутогенная тренировка, кислородные коктейли, баня и др. Умелое сочетание всех форм восстановления на различных этапах тренировочного процесса, дает возможность избежать неблагоприятных последствий от тренировочных нагрузок.

Известно, что тренировочная нагрузка характеризуется интенсивностью упражнений, их продолжительностью и числом повторений, а также длительностью и характером отдыха, изменяя их можно регулировать величину тренировочных нагрузок, добиваясь наибольшего тренировочного эффекта. Однако следует заметить, что в спорте чаще всего учат напряженно трудиться, но крайне редко – рационально и полезно отдыхать. «А кто не умеет отдыхать, тот не умеет и работать» - гласит народная мудрость. Тренерам необходимо обучать спортсменов всему арсеналу «боевых средств» полноценного восстановления. Этого требуют, с одной стороны интересы большого спорта, а с другой – здоровье.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы: **педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.**

Педагогические средства являются основными, так как стимуляция восстановления и повышения спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки, соответствии величины нагрузки функциональному состоянию гандболистов-пляжников.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе тренировочной работы необходимо варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха. Для юных спортсменов старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы.

Психологические средства способствуют снижению психологического утомления, обеспечивает устойчивость и стабильность психологического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывает значительное

влияние на характер и течение восстановительных процессов. Если такие психотерапевтические приемы регуляции психологического состояния, как аутогенная и психорегулирующая тренировки, требуют участия квалифицированных психологов, то средства внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы следует широко использовать тренерскому коллективу.

Система гигиенических факторов включает следующие разделы:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;
- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса;
- специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке гандболистов в пляжном гандболе в сложных условиях (жаркий климат, пониженная температура и т.д.).

В ее комплексной реализации на всех этапах подготовки принимают участие тренеры, медицинские работники и сами спортсмены.

Оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды проявляются во взаимоотношениях и влиянии людей, окружающих спортсменов (родители, родственники, друзья, товарищи спортивных коллективов). Их постоянное влияние может оказывать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние спортсмена, его морально-волевую подготовку, спортивные результаты.

Особенности учебной деятельности юных спортсменов необходимо учитывать при всех видах планирования тренировочного процесса. В периоды напряженной учебной деятельности уровень тренировочных и соревновательных нагрузок несколько снижается.

Личная гигиена – это рациональный распорядок дня, уход за телом, отказ от вредных привычек и др.

Рациональный распорядок дня позволяет:

- создавать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности;
- повышать спортивную работоспособность;
- воспитывать организованность и сознательную дисциплину;
- выполнять различные виды деятельности в определенное время;
- правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых;
- выбирать оптимальное время для тренировок;
- регулярно питаться;
- соблюдать режим сна.

Выбор времени для проведения тренировочных занятий устанавливается учетом суточной динамики спортивной работоспособности, конкретных задач данного периода подготовки, времени проведения предстоящих соревнований и

других факторов. Наиболее оптимальным временем для тренировок является время от 10 до 13 ч и от 16 до 20 ч.

Питание юных гандболистов необходимо строить с учетом этапов подготовки, динамики тренировочных и соревновательных нагрузок, климатогеографических и индивидуальных особенностей игроков.

Пища должна отвечать определенным гигиеническим требованиям и быть калорийной, соответствующей энергетическим затратам спортсмена; полноценной, включающей в себя все необходимые пищевые вещества, сбалансированной в наиболее благоприятных соотношениях; разнообразной, хорошо усвояемой и доброкачественной.

Распорядок приема пищи следует согласовывать с общим режимом. Время приема пищи должно быть постоянным. Наиболее целесообразно четырехразовое питание.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Из средств физио- и гидротерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны и т.п. Средства общего воздействия (массажи, ванны и т.д.) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раза в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Профилактика перетренированности

Если величина нагрузок не соответствует восстановлению (неадекватность требований), то спортсмен входит в состояние тренировочного "плато" (застой), а затем происходит и снижение всех спортивных показателей. Легкая степень перетренированности требует несколько дней отдыха или снижения активности тренинга до полного восстановления физического состояния спортсмена. Если допустить развитие более тяжелой степени, то симптомы будут неуклонно прогрессировать, а состояние тренирующегося может сильно ухудшаться, для восстановления может понадобиться несколько недель и даже месяцев.

Возникновению перетренированности способствуют следующие факторы: нарушение суточного ритма организма, заболевания, плохое питание, высокие психоэмоциональные нагрузки в школе, тяжёлая атмосфера дома и др. факторы.

Симптомы перетренированности:

- отсутствие тренировочного прогресса или регресс;
- упадок сил;
- быстрая утомляемость;
- депрессия;

- потеря мотивации;
- раздражительность;
- тахикардия;
- снижение аппетита;
- постоянная мышечная боль;
- ослабление иммунитета (симптомы инфекционных заболеваний).

Профилактика перетренированности всегда заключается в оптимальном соотношении объема труда и отдыха, после любой интенсивной тренировки должно быть адекватно восстановление.

Адекватность восстановления – это индивидуальный параметр, что трудно давать какие-либо конкретные дозировки того или иного восстановительного мероприятия или средства. Только лишь личный опыт спортсмена, поможет не допустить запущенности состояния, вовремя даст тонкую (часто интуитивную) оценку положению вещей.

Главный рецепт – это изучение своего состояния, чему способствует ведение тренировочного дневника, регулярные восстановительные мероприятия и наблюдение изменения кривой результативности тренинга.

Схема организации восстановительных мероприятий при подготовке к соревнованиям

Время применения	Мероприятие
Перед тренировками	<ol style="list-style-type: none"> 1. Самомассаж 2. Витамин С. 3. 60-80мл. спортивного напитка или 20-30мл. шиповника 4. Установка на тренировку, положительный фон 5. Самонастройка
Во время тренировки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рациональное построение тренировочного занятия 2. Разнообразие средств и методов тренировки 3. Адекватные интервалы отдыха 4. Упражнения для активного отдыха, на расслабление, восстановления дыхания, коррекцию 5. Самоуспокоение, самоодобрение 6. Идеомоторная тренировка 7. Спортивные напитки.
После зарядки или 1-й тренировки (утро)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Непродолжительный контрастный душ 2. Легкий массаж, самомассаж или растирание болезненных участков 3. Витамины (во время завтрака) 4. Непродолжительная тематическая беседа или теоретическое занятие 5. Активный или пассивный отдых, прогулки на воздухе, экскурсии, чтение, слушание музыки.
После 1-й тренировки (день)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Теплый душ 2. Общий массаж 3. Аэризация 4. Поливитамины во время (обеда) 5. Дневной сон
После 2-й тренировки (вечер)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Успокаивающий душ или ванна 2. Успокаивающий массаж 3. Психорегулирующая тренировка 4. Поливитамины, глюконат кальция (во время ужина) 5. Пассивный отдых, отвлекающие мероприятия 6. Ночной сон
2 раза в неделю (например, в среду и субботу)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Баня: паровая или сауна 2. Свободное плавание в бассейне 3. Кратковременное ультрафиолетовое облучение
1 раз в неделю	День профилактического отдыха

3.11. Инструкторская и судейская практика

В процессе спортивной тренировки со спортсменами в пляжном гандболе проводится работа по освоению инструкторских и судейских навыков. Инструкторская и судейская практика осуществляется в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы спортсменов. Юные гандболисты-пляжники готовятся к роли помощников тренера для участия в организации и проведении занятий и массовых соревнований в качестве судей.

В процессе обучения и тренировки, спортсмены должны приобрести следующие навыки судейства соревнований по пляжному гандболу:

- освоить терминологию, принятую в пляжном гандболе;
- овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу, отдать рапорт;
- уметь подготовить в качестве дежурного инвентарь, место проведения занятий и соревнований;
- уметь вести наблюдение за партнерами во время тренировочных занятий, определять и исправлять ошибки в выполнении ими приемов;
- уметь вести наблюдение за партнерами во время двухсторонних, товарищеских и календарных игр, определять и указывать на допущенные ими ошибки в выполнении технико-тактических приемов и общего плана игры;
- составить комплекс упражнений по общефизической и специально-физической подготовке;
- составить конспект и провести разминку в группе;
- организовать подготовку команды к соревнованиям;
- руководить командой на соревнованиях.

Для получения званий «юный спортивный судья», спортивный судья 1,2,3 категории» спортсмен должен освоить следующие навыки:

- подготовить положение (регламент) о проведении соревнований по пляжному гандболу;
- составить календарь игр;
- принять участие в судействе учебных игр совместно с тренером;
- принять участие в судействе учебных игр (самостоятельно);
- правильно заполнить протокол игр;
- участвовать в судействе официальных соревнований в качестве судьи в поле и в составе секретариата.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства организуются семинары по подготовке спортивных судей. Участники семинара сдают экзамен по теории и практике судейства соревнований в пляжном гандболе. Результаты экзамена оформляются протоколом, который является основанием для учета спортивной судейской деятельности для присвоения квалификационных категорий спортивным судьям по виду спорта «гандбол».

3.12. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

3.12.1. Общие требования безопасности при проведении тренировочных занятий по пляжному гандболу

К занятиям пляжным гандболом допускаются спортсмены, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием, согласованным с руководителем спортивной организации, на базе которой проводятся тренировочные занятия, утвержденным директором Клуба.

Вход в спортивный зал, на спортивную площадку разрешается только в присутствии тренера. Спортсмены должны быть в спортивной форме установленного образца.

Установка и переноска снарядов осуществляется только по указанию тренера. Выход спортсменов из спортивного зала (со спортивной площадки) во время занятий возможен только с разрешения тренера.

В спортивном зале (на спортивной площадке) должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств, для оказания первой медицинской помощи.

В пляжном гандболе больше всего повреждениям подвержены голеностопный и коленный суставы. Особенно часты растяжения и разрывы связочного аппарата, надрывы и разрывы сухожилий (ахиллова сухожилия, головки двуглавой мышцы плеча), реже встречаются травмы мышц (спины, задней поверхности бедра).

Чтобы избежать травмирования во время тренировочных занятий необходимо выполнять следующие рекомендации по технике безопасности:

1. Места проведения тренировочных занятий следует постоянно содержать в чистоте и порядке.

2. Перед занятиями необходимо проверять исправность инвентаря и оборудования, состояние спортивной площадки.

3. Следить, чтобы в зонах безопасности во время тренировочных занятий не было посторонних предметов и людей.

4. Запрещается проводить тренировочные занятия на одной площадке одновременно с занятиями с другими видами спорта.

5. Занятия должны проводиться с учетом возрастно-половых особенностей и двигательной подготовленности спортсменов.

Спортсмены обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и порядок действий в случае эвакуации при возникновении пожара или стихийного бедствия.

Обеспечение мер безопасности во время двусторонней игры достигается выполнением следующих основных правил:

1. Двусторонняя игра должна проводиться на спортивных площадках и в спортивных залах стандартных размеров, отвечающих требованиям правил игры.

2. Перед игрой спортсмены должны снять все украшения (кольца, браслеты, серьги и др.). Ногти у них на руках должны быть коротко острижены, а очки закреплены резинкой и иметь роговую оправу.

3. На тренировочных занятиях во время двусторонней игры необходимо соблюдать дисциплину, строго выполнять требования и указания судьи, тренера, капитана команды.

4. Игра должна проводиться на сухой площадке. Если она проходит в зале, пол должен быть чисто вымытым и сухим.

5. Все острые и выступающие предметы, находящиеся на спортивной площадке (в зале), должны быть исключены или ограждены.

6. Двусторонняя игра должна проводиться в соответствии с правилами соревнований по виду спорта.

7. Занятия должны проводиться под руководством тренера.

3.12.2. Общие требования безопасности при проведении спортивных соревнований по пляжному гандболу

По причине недочетов в организации тренировочных занятий и соревнований, травмы в различные годы составляют от 5 до 10 % всех спортивных травм. Нарушение инструкций и положений по проведению тренировочных занятий, а также правил техники безопасности, неправильное составление программ соревнований, нарушение правил их проведения нередко являются причиной травм. Так же причиной травм может быть проведение вышеуказанных мероприятий в отсутствие тренеров, или по причине того, что на одного тренера приходится слишком много спортсменов.

Общие требования безопасности при проведении спортивных соревнований предусматривают следующее:

1. Соблюдение возрастных норм начала специализации в спорте и допуска к соревнованиям;

2. Участниками соревнований могут быть только лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

3. Правила соревнований должны строго соблюдаться всеми участниками;

4. Спортсмены допускаются к соревнованию в спортивной одежде, соответствующей виду спорта, сезону и погоде, и обязаны соблюдать правила ее ношения;

5. На соревнованиях должна быть медицинская аптечка установленного образца для оказания первой медицинской помощи.

6. О каждом несчастном случае следует немедленно сообщать ответственному за организацию и проведение соревнований.

7. При неисправности инвентаря и оборудования соревнования немедленно прекращаются, о чем сообщается ответственному за организацию и проведение соревнований. В отношении лиц, допустивших невыполнение или нарушение общих требований безопасности при проведении спортивных соревнований, проводится расследование для принятия конкретного решения.

4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Виды контроля в процессе спортивной подготовки

Осуществление мероприятий по организации контроля тренировочного процесса, подготовленности спортсменов на каждом этапе по основным видам спортивной подготовки является обязательной и важной составляющей тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки.

Цель этих мероприятий – обеспечение планомерного повышения спортивной работоспособности по годам занятий на каждом этапе, а также – обеспечение восстановления после физических и психических нагрузок, сохранение состояния здоровья спортсменов в ходе поэтапной реализации программы спортивной подготовки.

Основные мероприятия по обеспечению контроля подготовки предполагают: учет количественных показателей тренировочного процесса и осуществляются с целью оценки динамики физического развития, адекватности тренировочных нагрузок возможностям организма детей, подростков и девушек и юношей. Важной составляющей является контроль показателей тренировочных нагрузок и анализ соревновательной деятельности.

Для получения объективной информации тренеры должны использовать следующие виды контроля:

- этапный;
- текущий;
- оперативный.

С помощью этапного контроля определяются изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий и определяется стратегия на последующий период занятий.

Этапный контроль проводится 2 раза в год (в начале сезона и в конце). Его задачами являются:

- определение изменения физиологического развития, общей и специальной подготовленности спортсменов;
- оценка соответствия годовых приростов к нормативным с учётом индивидуальных особенностей темпов биологического развития;
- разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода спортсменов на следующий этап многолетней подготовки.

Текущий контроль дает возможность оценить состояние спортсменов в течение дня (в основном, когда проводятся двух – или трёхразовые тренировки). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

Оперативный контроль позволяет оценить состояние спортсменов в процессе тренировочных занятий и осуществить оперативную коррекцию тренировочного воздействия.

Текущий и оперативный контроль осуществляются, исходя из имеющихся возможностей:

- аппаратно-приборного оснащения спортивной базы, где спортсмены проходят спортивную подготовку;
- наличия технического персонала обеспечивающего работу аппаратно-приборного оснащения и оборудования.

В качестве контроля и оценки подготовленности спортсменов, на практике принято использовать педагогические наблюдения и тестирование.

Метод наблюдения, как правило, применяется тренерами в качестве оперативного контроля. В процессе тренировочной работы тренеры осуществляют свои наблюдения постоянно. Это дает им возможность создать целостное представление как о группе в целом, так и ясное представление о каждом спортсмене.

Метод наблюдения необходимо использовать и для оценки различных сторон деятельности занимающихся, их состояния и уровня подготовленности. Например, в ходе тренировочного занятия тренер даже по цвету лица, дыханию и движениям того или иного подопечного может сделать вывод о степени утомления и нести необходимые коррективы в содержание тренировки.

Карта педагогического наблюдения за степенью утомления в ходе тренировки

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	небольшая	средняя	большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение или синюшность
Речь	Отчетливая	Затруднённая	Крайне затруднённая или невозможная
Мимика	Обычная	Выражение лица напряжённое	Выражение страдания на лице
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли
Дыхание	Учащенное ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

Эффективность метода наблюдения при оценке техники гандболистов в пляжном гандболе в ходе тренировочных занятий будет во многом зависеть от квалификации самих тренеров, знания ими специфики техники пляжного

гандбола, от их способности анализировать двигательные действия спортсменов, т.е. распознавать ошибки и подсказывать эффективные пути для их исправления.

Педагогические наблюдения следует осуществлять также в ходе соревнований.

В целом контроль и оценка игровой деятельности имеет важное значение не только для повышения уровня спортивного мастерства спортсменов в пляжном гандболе, но и непосредственно для тренера при проведении процесса спортивной подготовки юных гандболистов и комплектовании групп спортивной подготовки.

Метод тестирования дает возможность оценивать уровень подготовленности спортсменов в каждой возрастной категории, темпы роста их спортивного мастерства. При этом нормативные требования должны соответствовать и быть доступными для определенного возраста спортсменов. Если в группах начальной подготовки ставятся задачи разностороннего физического развития и укрепления здоровья спортсменов, то в тренировочных группах уже отражается углубленный этап углубленной спортивной специализации. С тринадцатилетнего возраста на первый план выдвигаются показатели высокого уровня физического развития и овладения широким арсеналом технико-тактических приемов пляжного гандбола.

Одновременно активизируется динамика признаков специальной физической и технико-тактической подготовленности в условиях применения средств скоростно-силового характера.

В работе с юными спортсменами необходимо большое внимание уделять организации тестирования.

При массовом тестировании все спортсмены выполняют контрольные упражнения одновременно.

При групповом тестировании каждая группа спортсменов, выполнив задание, переходит на другую станцию и т. д.

Индивидуальное тестирование, как правило, проводится под контролем тренера. Результаты, показанные спортсменами, заносятся в специальный протокол. Тестирование спортсменов в пляжном гандболе проводится в начале и по окончании сезона.

В целом контроль подготовленности спортсменов рекомендуется осуществлять с учетом их биологического возраста. Это означает, что тренеры должны в работе со спортсменами учитывать не только год обучения, но их фактическое развитие. Не редко даже по паспортному возрасту спортсмены в одной тренировочной группе могут отличаться практически на целый год. По биологическому возрасту это отличие может быть еще большим.

Врачебный контроль в Клубе проводится в соответствии с графиком государственного бюджетного учреждения здравоохранения «Центр медицинской профилактики министерства здравоохранения» Краснодарского края, согласованного с Клубом и утвержденного министерством физической культуры и спорта Краснодарского края.

4.2. Влияние физических качеств и телосложения на результативность в пляжном гандболе

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

4.3. Зачетные требования на этапах спортивной подготовки
представлены в приложениях № 3, 3*.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Дембо А.Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. - М.: ФиС, 1981.
2. Детская спортивная медицина: руководство для врачей /Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. – М.: Медицина, 1991. – 560с.
3. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. - М.: ФиС, 1991.
4. Евтушенко А.Н. С мячом в руке. - М.: Молодая гвардия, 1986.
5. Железняк Ю.Д., Спортивные игры. Техника, тактика, обучение / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. – М.: Академия, 2001.
6. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка». - М., ФОН.
7. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ, - М.: Советский спорт, 2003.
8. Игнатьева В.Я., Портнов Ю.М. Гандбол: учебник для физкультурных вузов. - М.: ФОН, 1996.
9. Игнатьева В.Я. Азбука спорта. Гандбол. - М.: ФиС, 2001.
10. Игнатьева В.Я. Гандбол. Учебное пособие для ин-тов физ. культ. — М.: Физкультура и спорт, 1983. - 200с., ил.
11. Игнатьева В.Я., Гусев А.В., Петрачева И.В. Подготовленность гандбольных вратарей женщин. - М.: Союз гандболистов России, 2001.
12. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Травматизм гандболисток высокой квалификации в годичном цикле подготовки. - М.: Союз гандболистов России, 2001.
13. Клусов Н.П. Ручной мяч в школе: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1986.
14. Клусов Н.П. Тактика гандбола. - М.: Просвещение, 1986.
15. Кнышев А.К. Организация и судейство соревнований по гандболу. - М.: ФиС, 1986.
16. Кожухов А.Б., Плотников Л.А. Организация и проведение массовых соревнований по ручному мячу в коллективах физической культуры районных и городских спортивных организаций. - М.: Госкомспорт СССР, 1988.
17. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. -М.: Терра-спорт, 2000.
- Костюков В.В. Пляжный волейбол: методическое пособие / В.В. Костюков, Ю.Б. Чесноков, А.В. Тимохин. – М., 1997. – 96 с.
18. Костюков В.В. Современные тенденции развития мирового пляжного волейбола / В.В. Костюков // Тезисы докладов международного конгресса "Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы". – Москва, 1998. - т. 1. –С. 265-266.
19. Крамской С.И. Пляжный гандбол - зарождение и перспективы развития игры = Beach handball - germing and prospects of development of game / Крамской С.И. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХХПИ. - Харьков, 2001. - N 6. - С. 7-11.

20. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. - М.: Советский спорт, 2005. - 587 с.
21. Матвеев Л.Н. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999. - 319 с.
22. Материалы Союза гандболистов России (Положение о соревнованиях чемпионата России).
23. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: Спортакадемпресс, 2000.
24. Овсянникова И.Н. Пляжный гандбол: Учебное пособие. – Сочи РИО СГУТиКД, 2006. – 59с.
25. Правила по мини-гандболу, гандболу 7х7 и пляжному гандболу.
26. Ратианидзе А.Л., Марищук В.В. Игра гандбольного вратаря. - М.:ФиС, 1981.
27. Тхорев В.И. Рейтинговая методика оценки соревновательной деятельности квалифицированных гандболистов: Учебно-методическое пособие. - Краснодар, 1992.
28. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. - Киев.: Олимпийская литература, 2001. - 336 с.
29. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 679 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гандбол».
30. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24 октября 2012 г. № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
31. Папагеоргиу А., Хёмберг С. Пляжный волейбол. Руководство. - М.: Терра-Спорт, 2004. - 328с., ил.
32. Шестаков И.Г. Техническая подготовка гандболиста. - М.: Физкультура, образование и наука, 1997. -210с., ил.
33. Шестаков М.П., Шестаков И.Г. Гандбол. Тактическая подготовка. - М.: Спорт Академ Пресс, 2001. - 132с. (Методика спортивной тренировки).
34. D.G. Haydon, «The Family and Health/Fitness», Health Values, 11, 2 (1987).

6. ПРИЛОЖЕНИЯ

Годовой план спортивной подготовки по пляжному гандболу

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)						Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		Т – 3 (18ч.)	%	Т – 4 (18ч.)	%	Т – 5 (18ч.)	%	ССМ (20ч.)	%	ВСМ (28ч.)	%
1	Общая физическая подготовка, нормативы по ОФП	152	18	152	18	152	18	131	14	184	14
2	Специальная физическая подготовка, нормативы по СФП	144	17	144	17	144	17	179	19	224	17
3	Техническая подготовка	169	20	169	20	169	20	132	14	197	15
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	135	16	135	16	135	16	169	18	237	18
5	Технико-тактическая,(интегральная) подготовка	144	17	144	17	144	17	179	19	250	19
6	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	102	12	102	12	102	12	150	16	224	17
	Количество игр в год	28		28		28		36		36	
	Количество тренировок в неделю	6		6		6		12		12	
	Общее количество тренировок в год	282		282		282		564		564	
	Всего часов (47 недель)	846	100	846	100	846	100	940	100	1316	100
	По индивидуальным планам в период отпуска тренера (5 недель)	90		90		90		100		140	
	Всего часов (52 недели)	936		936		936		1040		1456	

План спортивной подготовки по пляжному гандболу

Тренировочный этап третьего года (этап спортивной специализации) Т-3 (18 часов)

Разделы подготовки	Количество часов		
	Всего 52 недели	В том числе	
		5 недель (отпуск тренера)	47 недель
1. Общая физическая подготовка, нормативы по ОФП: - упражнения для развития силы - упражнения для развития быстроты - упражнения для развития выносливости - упражнения для развития ловкости; - упражнения для развития гибкости - выполнение нормативов ОФП	168		152
2. Специальная физическая подготовка, нормативы по СФП: - упражнения для развития скоростно-силовых способностей - упражнения для развития специальной выносливости - упражнения для развития координационных способностей - выполнение нормативов СФП	159		144
3. Техническая подготовка: - техника нападения - техника защиты - техника игры вратаря	187		169
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка: - тактика нападения (индивидуальная, групповая, командная) - тактика защиты (индивидуальная, групповая, командная) - тактика игры вратаря	150		135
5. Техничко-тактическая (интегральная) подготовка: - овладение технико-тактическими навыками в игре - закрепление технико-тактических навыков в игре - взаимодействие партнёров в определенных игровых звеньях	159		144
6. Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	113		102
Количество игр в год	28		28
Количество тренировок в неделю	6		6
Общее количество тренировок в год	312		282
Всего часов (47 недель)			846
По индивидуальным планам в период отпуска тренера (5 недель)		90	
Итого часов (52 недели)	936		

План спортивной подготовки по пляжному гандболу

Тренировочный этап четвертого года (этап спортивной специализации) Т-4(18 часов)

Разделы подготовки	Количество часов		
	Всего 52 недели	В том числе	
		5 недель (отпуск тренера)	47 недель
1. Общая физическая подготовка, нормативы по ОФП: - упражнения для развития силы - упражнения для развития быстроты - упражнения для развития выносливости - упражнения для развития ловкости; - упражнения для развития гибкости - выполнение нормативов ОФП	168		152
2. Специальная физическая подготовка, нормативы по СФП: - упражнения для развития скоростно-силовых способностей - упражнения для развития специальной выносливости - упражнения для развития координационных способностей - выполнение нормативов СФП	159		144
3. Техническая подготовка: - техника нападения - техника защиты - техника игры вратаря	187		169
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка: - тактика нападения (индивидуальная, групповая, командная) - тактика защиты (индивидуальная, групповая, командная) - тактика игры вратаря	150		135
5. Техничко-тактическая (интегральная) подготовка: - овладение технико-тактическими навыками в игре - закрепление технико-тактических навыков в игре - взаимодействие партнёров в определенных игровых звеньях	159		144
6. Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	113		102
Количество игр в год	28		28
Количество тренировок в неделю	6		6
Общее количество тренировок в год	312		282
Всего часов (47 недель)			846
По индивидуальным планам в период отпуска тренера (5 недель)		90	
Итого часов (52 недели)	936		

План спортивной подготовки по пляжному гандболу

Тренировочный этап пятого года (этап спортивной специализации) Т-5 (18 часов)

Разделы подготовки	Количество часов		
	Всего 52 недели	В том числе	
		5 недель (отпуск тренера)	47 недель
1. Общая физическая подготовка, нормативы по ОФП: - упражнения для развития силы - упражнения для развития быстроты - упражнения для развития выносливости - упражнения для развития ловкости; - упражнения для развития гибкости - выполнение нормативов ОФП	168		152
2. Специальная физическая подготовка, нормативы по СФП: - упражнения для развития скоростно-силовых способностей - упражнения для развития специальной выносливости - упражнения для развития координационных способностей - выполнение нормативов СФП	159		144
3. Техническая подготовка: - техника нападения - техника защиты - техника игры вратаря	187		169
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка: - тактика нападения (индивидуальная, групповая, командная) - тактика защиты (индивидуальная, групповая, командная) - тактика игры вратаря	150		135
5. Техничко-тактическая (интегральная) подготовка: - овладение технико-тактическими навыками в игре - закрепление технико-тактических навыков в игре - взаимодействие партнёров в определенных игровых звеньях	159		144
6. Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	113		102
Количество игр в год	28		28
Количество тренировок в неделю	6		6
Общее количество тренировок в год	312		282
Всего часов (47 недель)			846
По индивидуальным планам в период отпуска тренера(5 недель)		90	
Итого часов (52 недели)	936		

План спортивной подготовки по пляжному гандболу

Этап совершенствования спортивного мастерства

ССМ -1,2,3 и без ограничений лет (20 часов)

Разделы подготовки	Количество часов		
	Всего 52 недели	В том числе	
		5 недель (отпуск тренера)	47 недель
1. Общая физическая подготовка, нормативы по ОФП: - упражнения для развития силы - упражнения для развития быстроты - упражнения для развития выносливости - упражнения для развития ловкости; - упражнения для развития гибкости - выполнение нормативов ОФП	145		131
2. Специальная физическая подготовка, нормативы по СФП: - упражнения для развития скоростно-силовых способностей - упражнения для развития специальной выносливости - упражнения для развития координационных способностей - выполнение нормативов СФП	198		179
3. Техническая подготовка: - техника нападения - техника защиты - техника игры вратаря	146		132
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка: - тактика нападения (индивидуальная, групповая, командная) - тактика защиты (индивидуальная, групповая, командная) - тактика игры вратаря	187		169
5. Техничко-тактическая (интегральная) подготовка: - совершенствование технико-тактических приёмов в игре - взаимодействие партнёров в определенных игровых звеньях	198		179
6. Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	166		150
Количество игр в год	36		36
Количество тренировок в неделю	12		12
Общее количество тренировок в год	624		564
Всего часов (47 недель)			940
По индивидуальным планам в период отпуска тренера (5 недель)		100	
Итого часов (52 недели)	1040		

План спортивной подготовки по пляжному гандболу

Этап высшего спортивного мастерства

ВСМ (28 часов)

Разделы подготовки	Количество часов		
	Всего 52 недели	В том числе	
		5 недель (отпуск тренера)	47 недель
1. Общая физическая подготовка, нормативы по ОФП: - упражнения для развития силы - упражнения для развития быстроты - упражнения для развития выносливости - упражнения для развития ловкости; - упражнения для развития гибкости - выполнение нормативов ОФП	203		184
2. Специальная физическая подготовка, нормативы по СФП: - упражнения для развития скоростно-силовых способностей - упражнения для развития специальной выносливости - упражнения для развития координационных способностей - выполнение нормативов СФП	248		224
3. Техническая подготовка: - техника нападения - техника защиты - техника игры вратаря	218		197
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка: - тактика нападения (индивидуальная, групповая, командная) - тактика защиты (индивидуальная, групповая, командная) - тактика игры вратаря	262		237
5. Техничко-тактическая (интегральная) подготовка: - совершенствование технико-тактических приёмов в игре - взаимодействие партнёров в определенных игровых звеньях	277		250
6. Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	248		224
Количество игр в год	36		36
Количество тренировок в неделю	12		12
Общее количество тренировок в год	624		564
Всего часов (47 недель)			1316
По индивидуальным планам в период отпуска тренера (5 недель)		140	
Итого часов (52 недели)	1456		

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,5 с)	Бег 30 м (не более 5,6 с)
Скоростно-силовые качества	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 10 м)	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 8 м)
	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 5,2 м)	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 4,2 м)
Силовая выносливость	Тройной прыжок с места (не менее 520 см)	Тройной прыжок с места (не менее 500 см)
Координация	Челночный бег 2 x 100 м (не более 23,2 с)	Челночный бег 2 x 100 м (не более 25,2 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,4 с)	Бег 30 м (не более 4,8 с)
Скоростно-силовые качества	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 27 м)	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 20 м)
	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 11 м)	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 8,2 м)
Силовая выносливость	Тройной прыжок с места (не менее 770 см)	Тройной прыжок с места (не менее 700 см)
Координация	Челночный бег 2 x 100 м (не более 23,6 с)	Челночный бег 2 x 100 м (не более 28,0 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,3 с)	Бег 30 м (не более 4,4 с)
Скоростно-силовые качества	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 27 м)	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 20 м)
	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 11 м)	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 8,2 м)
Силовая выносливость	Тройной прыжок с места (не менее 810 см)	Тройной прыжок с места (не менее 770 см)
Координация	Челночный бег 2 x 100 м (не более 23,6 с)	Челночный бег 2 x 100 м (не более 28,0 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Описание выполнения упражнений (тестов):

1. Бег 30 м. выполняется с высокого старта, фиксируется время выполнения упражнения.

2. Метание мяча массой 1 кг. с места на дальность одной рукой выполняется от лицевой линии через всю площадку. На выполнение упражнения даются 2 попытки, учитывается лучший результат.

3. Метание мяча массой 1 кг. с места на дальность двумя руками сидя выполняется от лицевой линии через всю площадку. На выполнение упражнения даются 2 попытки, учитывается лучший результат.

4. Тройной прыжок состоит из трёх элементов: «скачок», «шаг», «прыжок». Прыгун бежит по специальному сектору или дорожке до бруска для отталкивания. Этот брусок является началом прыжка при замере его длины от линии измерения, отмеченной пластилиновым валиком для фиксации «заступов», и от этой метки начинается выполнение прыжка. Вначале выполняется первый элемент — *скачок*, при этом первое касание за бруском должно происходить той же ногой, с которой прыгун начинал прыгать. Затем следует второй элемент прыжка — *шаг* (касание земли должно происходить другой ногой). Заключительный элемент — это собственно *прыжок*, и прыгун приземляется в яму с песком как при прыжке в длину.

Практически возможны два способа выполнения прыжка: с правой ноги — «правая, правая, левая» и с левой ноги — «левая, левая, правая». Брусок для отталкивания при прыжке находится на удалении от наполненной песком ямы на 11 м для женщин и 13 м для мужчин. На выполнение упражнения дается две попытки. Засчитывается лучший результат.

5. Челночный бег (2x100 м.) От середины лицевой линии игрок должен выполнить рывок до 6-метровой линии, коснуться ее ногой, повернуться кругом, вернуться к месту старта. Далее рывок до центральной 20-метровой линии, вернуться к лицевой. Далее рывок снова до 9 и 6-метровой линий, каждый раз возвращаясь к лицевой. Упражнение считается выполненным, если занимающийся пробежит всю дистанцию, каждый раз касаясь ногой линии. Необходимо каждый раз касаться одной из ног линий. Занимающийся выполняет упражнение дважды, засчитывается лучший результат. Пауза между забегами 2 мин.

Нормативы считаются сданными, если спортсмен из 5 контрольных упражнений выполнил 5.

Приложение № 3*

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на этапы спортивной подготовки по пляжному гандболу

Юноши

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Этапы спортивной подготовки				
		Тренировочный (спортивной специализации) (Т)			Совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	Высшего спортивного мастерства (ВСМ)
		Т-3	Т-4	Т-5		
1	Бег 20 м (сек.)	3,8 и <	3,8 и <	3,6 и <	3,4 и <	3,2 и <
2	Метание гандбольного мяча: - на дальность (м.)	30 и >	32 и >	32 и >	X	X
	- с попаданием в ворота	X	X	X	2	2
3	Прыжок в длину с места (см.)	180 и >	190 и >	200 и >	220 и >	240 и >
4	Челночный бег (сек.)	23,0 и <	22,0 и <	21,0 и <	20,0 и <	20,0 и <
Техническая программа						
6	Упражнение для вратаря «Конверт» (сек.)	160 и <	150 и <	140 и <	110 и <	90 и <
7	Упражнение «Пирует» (раз)	2 и >			3 и >	4 и >
8	Упражнение «Воздушка» (раз)	2 и >			3 и >	4 и >
9	Выполнение разрядов				1 спортивного разряда	КМС, МС, МСМК

Девушки

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Этапы спортивной подготовки				
		Тренировочный (спортивной специализации) (Т)			Совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	Высшего спортивного мастерства (ВСМ)
		Т-3	Т-4	Т-5		
1	Бег 20 м (сек.)	4,2 и <	4,2 и <	4,0 и <	3,8 и <	3,5 и <
2	Метание гандбольного мяча: - на дальность (м.)	23 и >	25 и >	30 и >	X	X
	- с попаданием в ворота	X	X	X	2	2
3	Прыжок в длину с места (см.)	170 и >	180 и >	190 и >	200 и >	220 и >
4	Челночный бег (сек.)	24,0 и <	23,0 и <	22,0 и <	21,0 и <	21,0 и <
Техническая программа						
5	Упражнение для вратаря «Конверт» (сек.)	160 и <	160 и <	140 и <	120 и <	100 и <
6	Упражнение «Пирует» (раз)	2 и >			3 и >	4 и >
7	Упражнение «Воздушка» (раз)	2 и >			3 и >	4 и >
8	Выполнение разрядов				1 спортивного разряда	КМС, МС, МСМК

Примечание: За выполнение каждого упражнения (теста) по общей и специальной физической подготовке, технической программы начисляется 1 бал. Нормативы считаются сданными, если спортсмен набрал 5 баллов из 6 возможных, а для вратаря 4 балла из 5 возможных.

Описание выполнения упражнений (тестов):

Все контрольные упражнения (тесты) выполняются на песке.

1. Бег 20 м. выполняется с высокого старта, фиксируется время выполнения упражнения.

2. Метание гандбольного мяча на дальность выполняется от лицевой линии через всю площадку. Для спортсменов этапов ССМ и ВСМ необходимо попасть в ворота. На выполнение упражнения даются 2 попытки, учитывается лучший результат, а для спортсменов этапов ССМ и ВСМ – количество попаданий.

3. Прыжок в длину с места выполняется толчком двух ног с последующим приземлением на обе ноги. Замер делается от линии старта до

ближайшего к ней следа, оставленного при приземлении. Учитывается лучший результат из двух попыток.

4. Челночный бег. Упражнение (рис. №1) выполняется от левого угла левой боковой линии площадки по диагонали к 6-метровой линии, далее испытуемому необходимо вернуться по 6-метровой линии к левой боковой линии площадки, после чего движение продолжается по диагонали к следующей 6-метровой линии и опять испытуемый возвращается по 6-метровой линии к левой боковой линии. Упражнение заканчивается движением по диагонали к правому углу правой боковой линии и обратно по лицевой линии к левому углу левой боковой линии площадки. Фиксируется время выполнения упражнения.

Рис. №1 Площадка для пляжного гандбола



Техническая программа

5. Упражнение для вратаря «Конверт» выполняется из центра ворот. По сигналу вратарь выполняет выпады право и влево с касанием стоек ворот в следующей последовательности: правый нижний угол – левый верхний, правый верхний угол – левый нижний (одна серия). Упражнение состоит из 4 серий. Для спортсменов этапов ССМ и ВСМ каждая серия должна завершаться броском по воротам. Фиксируется время выполнения.

6. Упражнение «Пирует» выполняется на площадке толчком двух ног с третьего шага, поворотом на 360° и броском по воротом. На выполнение упражнения дается 5 попыток. Учитываются количество попаданий по воротам.

7. Упражнение «Воздушка». Испытуемый в воздухе выполняет ловлю мяча с последующим броском его по воротам. На выполнение упражнения дается 5 попыток. Учитываются количество попаданий по воротам.

**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,
НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Ворота для гандбола	комплект	2
2	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	10
3	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
4	Мяч гандбольный	штук	16
5	Сетка гашения для ворот гандбольных	штук	4
6	Сетка для переноски мячей	штук	2
7	Сетка заградительная для зала (6 x 15 м)	штук	2

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Таблица 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1	Манишка гандбольная	штук	10

Таблица 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Ед. измер.	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуат. (месяцев)	кол-во	срок эксплуат. (месяцев)	кол-во	срок эксплуат. (месяцев)	кол-во	срок эксплуат. (месяцев)
1	Кроссовки гандбольные	пар	на занимающегося	-	-	2	12	2	6	2	6
2	Рейтузы для вратаря	пар	на занимающегося вратаря	-	-	1	12	1	12	1	12
3	Свитер для вратаря	штук	на занимающегося вратаря	-	-	2	12	2	6	2	6
4	Трусы гандбольные	пар	на занимающегося	-	-	2	6	2	6	2	6
5	Футболка гандбольная	штук	на занимающегося	-	-	2	12	2	12	2	12