

УДК 794
ББК 75.576
Г19

Авторы-составители:

Игнатьева В.Я., доктор педагогических наук, профессор (общая редакция)

Максимов В.С., заслуженный тренер СССР и России, тренер сборной национальной команды

Петрачева И.В., кандидат педагогических наук, доцент

Рецензенты:

Никитушкин В.Г., доктор педагогических наук, профессор;

Лукичева А.Ю., ведущий специалист отдела спортивных школ и училищ олимпийского резерва Госкомспорта России

Г19

Гандбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Игнатьева В.Я. и др. – М.: Советский спорт, 2003. – 116 с.

ISBN–5–85009–830–5

УДК 794
ББК 75.576

ISBN–5–85009–830–5

© Государственный комитет
Российской Федерации по физической
культуре и спорту, 2003
© Коллектив авторов, 2003
© Оформление. Издательство
«Советский спорт», 2003

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом от 13.01.96 № 12-ФЗ и Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ от 07.03.95 № 233), нормативными документами Министерства образования РФ и Государственного комитета РФ по физической культуре, и спорту.

На **этап спортивно-оздоровительный** зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники гандбола.

На **этап начальной подготовки** зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап. Коллектив учащихся формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых юношей и девушек, прошедших необходимую подготовку в течение 1 года и более и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Из учащихся, выполнивших первый спортивный разряд или разряд кандидата в мастера спорта, формируются группы спортивного совершенствования.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Баширов В.Ф.* Профилактика травм у спортсменов. – М.: ФиС, 1987.
2. *Дембо А.Г.* Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. – М.: ФиС, 1981.
3. Детская спортивная медицина: руководство для врачей / Под ред. С.Б. *Тихвинского*, С.В. *Хрущева*. – М.: Медицина, 1991. – 560 с.
4. *Дубровский В.И.* Реабилитация в спорте. – М.: ФиС, 1991.
5. *Евтушенко А.Н.* С мячом в руке. – М.: Молодая гвардия, 1986.
6. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
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.* Гандбол. Азбука спорта. – М.: ФиС, 2001.
10. *Игнатьева В.Я., Петрачева И.В., Гусев А.В.* Направленность подготовки гандбольных вратарей – женщин. – М.: Союз гандболистов России, 2001.
11. *Игнатьева В.Я., Петрачева И.В.* Травматизм гандболисток высокой квалификации в годичном цикле подготовки. – М.: Союз гандболистов России, 2001.
12. *Клусов Н.П.* Ручной мяч в школе: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1986.
13. *Клусов Н.П.* Тактика гандбола. – М.: ФиС, 1986.
14. *Кнышев А.К.* Организация и судейство соревнований по гандболу. – М.: ФиС, 1986.
15. *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.
16. *Корх А.А.* Тренер: деятельность и личность. – М.: Терра-спорт, 2000.
17. *Мирзоев О.М.* Применение восстановительных средств в спорте. – М.: Спортакадемпред, 2000.
18. *Никитушкин В.Г., Губа В.П.* Методы отбора в игровые виды спорта. – М.: ИКА, 1998. – 320 с.
19. Правила по мини-гандболу, гандболу 7х7 и пляжному гандболу.
20. *Ратианидзе А.Л., Марищук В.В.* Игра гандбольного вратаря. – М.: ФиС, 1981.
21. *Тхорев В.И.* Рейтинговая методика оценки соревновательной деятельности квалифицированных гандболистов: Учебно-методическое пособие. – Краснодар, 1992.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Нормативная часть	3
2. Методическая часть	4
2.1. Пояснительная записка	4
2.2. Организационно-методические указания	5
2.3. Учебный план	9
2.4. План-схема годичного цикла подготовки	14
2.5. Программный материал для практических занятий	36
Техническая подготовка	36
Тактическая подготовка	44
Физическая подготовка	50
2.6. Восстановительные мероприятия	54
2.7. Теоретическая подготовка	56
2.8. Инструкторская и судейская практика	61
2.9. Психологическая подготовка	62
2.10. Воспитательная работа	63
3. Контроль в процессе подготовки	65
Методические указания	65
Указания к выполнению контрольных упражнений	67
Таблицы результатов и очков для оценки подготовленности гандболистов и гандболисток разного возраста	71
Индивидуальная карта спортсмена	86
4. Тренировочные задания	89
Упражнения для полевого игрока	89
Техническая подготовка	89
Упражнения для подготовки вратаря	99
Физическая подготовка	99
Техническая подготовка	103
Игровая подготовка	105
Примерное содержание уроков для групп начальной подготовки	108
Литература	112