

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

# **СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (ГАНДБОЛ)**

Курс лекций

**Краснодар  
2012**

УДК 796.322(042)  
ББК 75.576  
С 40

**Рецензенты:**

кандидат педагогических наук *С. В. Литвинова*  
ответственная за СМР в МБ ОУ СОШ №24 *И. А. Хоруженко*

**Автор-составитель:**

*А. В. Проскура*

С 40 Система подготовки спортсменов высокой квалификации (гандбол)  
[Текст]: курс лекций для студентов специальности 032101.65,  
специализация – теория и методика избранного вида спорта / авт.-сост.  
А. В. Проскура. – Краснодар, 2012. – 25 с.

Курс лекций предназначен для студентов высших учебных заведений физической культуры.

В нем рассматриваются вопросы планирования тренировочных нагрузок квалифицированных гандболистов; руководства гандбольной командой на соревнованиях; комплектования гандбольной команды; комплексного контроля состояния спортсменов.

УДК 796.322(042)  
ББК 75.576

© Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, 2012  
© Проскура А. В., 2012

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ЛЕКЦИЯ №1</b>	<b>ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГАНДБОЛИСТОВ</b>	<b>4</b>
1.	Методика построения занятий и их педагогическая направленность	4
2.	Типы и организация занятий, нагрузка на занятиях	5
3.	Методика построения микроциклов	5
4.	Методика построения мезоциклов	6
5.	Методика построения макроциклов	7
6.	Периодизация тренировок в макроцикле	8
<b>ЛЕКЦИЯ №2</b>	<b>РУКОВОДСТВО ГАНДБОЛЬНОЙ КОМАНДОЙ НА СОРЕВНОВАНИЯХ</b>	<b>9</b>
1.	Изучение соперника	9
2.	Установка на игру	9
3.	Проведение разминки	10
4.	Руководство командой в игре	11
5.	Использование перерыва в игре	11
<b>ЛЕКЦИЯ №3</b>	<b>КОМПЛЕКТОВАНИЕ ГАНДБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ</b>	<b>13</b>
1.	Источники комплектования команды	13
2.	Этапы комплектования команды	14
3.	Варианты комплектования команды	15
4.	Факторы комплектования команды	16
<b>ЛЕКЦИЯ №4</b>	<b>КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ</b>	<b>18</b>
1.	Виды контроля	18
2.	Тесты педагогической направленности и методика их использования для контроля состояния гандболистов	19
3.	Методы оценки соревновательной деятельности гандболистов	20
4.	Тесты для оценки функционального и психологического состояния гандболистов и методика их использования	22
<b>ЛИТЕРАТУРА</b>		<b>24</b>