

Учебно-методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Гандбол»

Тренировочное занятие по дополнительной общеобразовательной общеобразовательной общеобразовательной программе «Гандбол» организуется в соответствии с классической трёхчастной структурой, включающей подготовительную, основную и заключительную части. Каждая структурная часть выполняет специфические педагогические и физиологические функции, обеспечивая целостность и эффективность тренировочного воздействия.

Подготовительная часть занятия. Подготовительная часть тренировочного занятия проводится в спортивном зале и направлена на создание оптимальных условий для последующей работы. На данном этапе тренер-преподаватель осуществляет постановку конкретных тренировочных задач, доводит до обучающихся содержание предстоящей работы, акцентирует внимание на ключевых технических и тактических элементах, подлежащих освоению или совершенствованию в основной части занятия. Одновременно происходит организация группы, проверка готовности спортивной формы, оценка текущего функционального состояния и самочувствия занимающихся.

Функциональная подготовка организма к интенсивной работе реализуется посредством выполнения комплекса общеобразовывающих упражнений, направленных на повышение температуры тела, активизацию кровообращения в мышцах и улучшение подвижности суставов. Общая разминка включает бег в различных направлениях с изменением темпа и способа передвижения, общеобразовывающие упражнения для всех мышечных групп, упражнения на координацию и ловкость. Специальная разминка предусматривает выполнение упражнений с мячом: передачи в парах и тройках, ловля мяча в движении, ведение мяча, имитация бросковых движений с постепенным увеличением интенсивности.

Психологическая подготовка обучающихся к основной части занятия достигается через формирование установки на качественное выполнение технических заданий, концентрацию внимания на предстоящей работе и создание положительного эмоционального настроя. Тренер-преподаватель демонстрирует технические элементы в целостном виде и по частям, объясняя ключевые точки контроля, типичные ошибки и способы их предупреждения.

Основная часть занятия. Основная часть тренировочного занятия посвящена непосредственному решению образовательных, развивающих и воспитательных задач программы. Центральное место занимает изучение и совершенствование техники игровых приёмов, тактических схем индивидуальных и групповых взаимодействий, формирование навыков командной игры.

На начальном этапе подготовки особое внимание уделяется формированию правильного двигательного стереотипа каждого технического действия. Обучающиеся осваивают технику ловли и передачи мяча различными способами, технику бросков по воротам с различных позиций, защитные стойки и перемещения. Формируется умение контролировать положение тела в различных фазах движения и сохранять устойчивое равновесие при выполнении технических действий. Педагогический процесс строится по принципу от простого к сложному: первоначально отрабатываются отдельные элементы техники в упрощённых условиях, затем они объединяются в комбинации с постепенным приближением к игровым условиям.

По мере освоения базовой техники происходит усложнение тренировочных заданий, увеличение интенсивности работы и введение элементов противодействия партнёра. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется посредством выполнения упражнений в парах и группах, игровых заданий на ограниченном

пространстве, учебных игр с соблюдением принципа постепенности и контроля тренировочной нагрузки. Особое значение придаётся формированию умения применять освоенную технику в условиях противодействия соперника и взаимодействия с партнёрами.

Помимо технической и тактической работы, в основной части занятия выполняются упражнения общей и специальной физической подготовки, направленные на развитие физических качеств, определяющих успешность игровой деятельности: скоростно-силовых способностей, координации, игровой выносливости, ловкости.

Заключительная часть занятия. Заключительная часть тренировочного занятия направлена на постепенное снижение физического и психоэмоционального напряжения, восстановление функционального состояния организма после интенсивной работы. Обучающиеся выполняют упражнения на растягивание основных мышечных групп, задействованных в тренировке, что способствует снятию мышечного напряжения, улучшению эластичности мышц и связок, профилактике отсроченных болезненных ощущений и травматизма.

Дыхательные упражнения, выполняемые в спокойном темпе, обеспечивают нормализацию частоты сердечных сокращений и артериального давления, способствуют ускорению восстановительных процессов. Применяются элементы миофасциального расслабления, упражнения на восстановление и расслабление.

Завершается занятие подведением итогов проделанной работы, в ходе которого тренер-преподаватель анализирует выполнение поставленных задач, отмечает достижения обучающихся, указывает на допущенные ошибки и намечает пути их исправления. Занимающимся предлагаются рекомендации для самостоятельной работы, включающие упражнения на развитие гибкости, укрепление мышц кора, индивидуальную работу с мячом (жонглирование, укрепление кистей), которые могут выполняться самостоятельно в домашних условиях. Организованный уход из зала завершает тренировочное занятие.