

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ ПО
ДИСЦИПЛИНЕ
«Гандбол»**

Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»
Направленность (профиль) «Спортивная тренировка»
Учебный план 2026 года

Ставрополь, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Практические занятия	5

ВВЕДЕНИЕ

Учебно-методическое пособие содержит программный материал, способствующий систематизации системы знаний, активизации познавательной и практической деятельности студентов по дисциплине «Гандбол», формированию готовности применять современные методики и технологии, для обеспечения качества учебно-тренировочного процесса.

Целью освоения дисциплины «Гандбол» является формирование профессиональных компетенций в соответствии с требованиями образовательных стандартов по направлению подготовки 49.03.01 – Физическая культура, направленность (профиль) – «Спортивная тренировка» - Способен осуществлять планирование, учет и контроль тренировочной и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки (ПК-1); способен осуществлять управление соревновательной деятельностью спортсменов (ПК-4).

Формируемые компетенции:

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
ПК-1 Способен осуществлять планирование, учет и контроль тренировочной и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	ИД-1 _{ПК-1} Демонстрирует знания документов планирования и учета, методов контроля и оценки, как неотъемлемых элементов управления тренировочным процессом	Знает документы планирования и учета, методы контроля и оценки, как неотъемлемых элементов управления тренировочным процессом по гандболу
	ИД-2 _{ПК-1} Осуществляет оперативное, текущее, этапное и перспективное планирование тренировочного процесса	Умеет осуществлять оперативное, текущее, этапное и перспективное планирование тренировочного процесса по гандболу
	ИД-3 _{ПК-1} На основе анализа показателей контроля осуществляет коррекцию и прогнозирование учебно-тренировочной и соревновательной деятельности на различных этапах спортивной подготовки	Владеет навыками осуществления коррекции и прогнозирования учебно-тренировочной и соревновательной деятельности на различных этапах спортивной подготовки по гандболу, на основе анализа показателей контроля
ПК-4 Способен осуществлять управление соревновательной деятельностью спортсменов	ИД-1 _{ПК-4} Демонстрирует знания компонентов структуры соревновательной деятельности и факторов, обуславливающих ее эффективность.	Знает компоненты структуры соревновательной деятельности по гандболу и факторы, обуславливающие ее эффективность.
	ИД-2 _{ПК-4} Осуществляет анализ факторов, влияющих на эффективность соревновательной деятельности в соответствии со	Умеет осуществлять анализ факторов, влияющих на эффективность соревновательной

	спецификой избранного вида спорта по гандболу ИД-3_{ПК-4} Обеспечивает непосредственное управление деятельностью спортсменов в конкретном соревновании по гандболу	деятельности в соответствии со спецификой избранного вида спорта Владеет навыками обеспечения непосредственного управления деятельностью спортсменов в конкретном соревновании в избранном виде спорта
--	--	--

Практические занятия №1

Техника полевого игрока: Обучение технике перемещений: стойки, ходьба, бег. Обучение технике выполнения ведения мяча.

Обучение ведению мяча на месте и в движении.

Цель: Овладение и совершенствование техники выполнения ведения мяча на месте и в движении и освоение методики его обучения.

Знать:

- технику выполнения ведения мяча на месте и в движении.
- методику обучения ведения мяча на месте и в движении.

Уметь:

- терминологически правильно дать анализ техники выполнения ведения мяча на месте и в движении.
- определять типичные ошибки при обучении ведения мяча на месте и в движении.

Актуальность

Овладение техникой перемещений и стандартных положений является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса.

Теоретическая часть

Перемещения – это действия, направленные на выбор места игрока для взаимодействия с партнерами и освобождение от опеки защитников.

Для перемещений по площадке гандболист использует *ходьбу, бег* (вперед, назад, в стороны обычным и приставным шагом), *прыжки* (толчком одной и двумя ногами, с разбега, с места), *повороты* (на месте и в движении), *остановки* (шагом и прыжком).

С помощью этих приемов игрок освобождается от опеки защитников, выбирает место для взаимодействия с партнерами. От правильной техники перемещений зависит и эффективность выполнения приемов с мячом.

Ходьба обычная и приставными шагами применяется гандболистами для смены позиции. Передвигаются игроки лицом, спиной и приставными шагами вправо-влево.

Бег – основное средство перемещения гандболистов. Применяется *бег на передней части стопы и полной стопе*. Бег на передней части стопы позволяет сделать рывок с максимальной скоростью. Чаще спортсмен бежит на полной стопе, выполняя перекал с пятки на носок, создавая тем самым более устойчивое положение. Нередко в игре приходится менять направление бега, для этого гандболист выставляет ногу, разноименную направлению поворота, слегка повернутую стопой внутрь. Отталкиваясь от опоры стопой, он делает поворот. Неожиданно возникшие на пути препятствия игрок преодолевает, передвигаясь зигзагом.

Прыжки применяются гандболистом при ловле высоко и далеко летящих мячей, передаче мяча, броске в ворота. Чаще всего игроки нападения второй линии (полусредние и центральные) используют прыжки вверх, вверх – в длину, а также серии прыжков. В игре нападающих первой линии атаки (крайние и линейные) большое место занимают прыжки над зоной площади ворот с

отклонением туловища и с падением в завершающей фазе броска. Применяются два способа выполнения прыжка: *толчком двумя ногами* и *толчком одной ногой*.

Ведение мяча - прием техники нападения, позволяющий гандболисту маневрировать с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и направлений движения. Ведение мяча выполняется плавным толчкообразным движением руки и кисти. Рука должна быть согнута в локтевом суставе со свободно разведенными пальцами. Для того, чтобы добиться при ведении отскока мяча на нужную высоту, игрок должен производить мягкие и плавные движения кистью. При ведении необходимо туловище слегка наклонить вперед. При обучении ведению занимающийся накладывает кисть правой или левой руки на поверхность мяча, обращенную к игроку, плавным толчкообразным движением руки и пальцев направляет его вниз – вперед. После отскока мяч встречается кистью. Рука в этот момент согнута в локте, а ноги слегка согнуты в коленях. При начальном обучении ведение лучше выполнять на месте, затем в шаге и легком беге. Рекомендуется ведение выполнять по прямой на небольшие расстояния, затем постепенно увеличивать скорость перемещения, изменяя направление движения, и, наконец данный технический прием выполнять с сопротивлением партнера.

Целесообразность применения ведения мяча диктуется конкретной игровой ситуацией и определяется необходимостью:

- организации стремительной контратаки или преодоления прессинга после овладения мячом на своей половине площадки;

- ухода от плотной опеки защитника с целью создания условий для завершения атаки;

- постановки заслона при взаимодействии с партнером для выведения его на бросок или для длительного контроля над мячом при игре на удержание счета.

Осваивая технику выполнения ведения мяча необходимо помнить что:

толкать или сопровождать мяч кончиками пальцев; не касаться мяча ладонями; не ударять по мячу; степень расслабления кисти определяет высоту отскока; голову держать высоко, учиться чувствовать мяч; периферическое зрение способствует быстрой передаче; вести мяч нужно на удобной для себя высоте; скорость ведения должна соответствовать вашим возможностям; умение вести мяч и правой и левой рукой, развивать умение переводить мяч с одной руки на другую; нагнитесь при ведении и используйте свободную руку для поддержания равновесия и защиты мяча от противника; при ведении центр тяжести тела переносите вперед, колени согните; способ ведения, который вы применяете, определяется действиями противника; присмотритесь, насколько чувствителен противник, опекающий вас, к тем или иным обманным движениям, перед ведением. Первый удар об пол после обманного движения должен быть длинным; не делайте ни одного удара больше чем необходимо, чтобы достичь нужной позиции; учитесь применять обманные движения при ведении, это вводит в заблуждение защитника. Например, ведение с

изменением скорости (скорость ведения повышается или замедляется); умение менять руки во время ведения мяча — ценное качество в гандболе; научитесь быстро стартовать и резко останавливаться при ведении; научитесь быстро передавать мяч во время ведения или сразу после его окончания; изучите защитные действия против ведения в гандболе. Это поможет вам лучше овладеть искусством ведения мяча. Нет необходимости делать один удар мячом на каждый шаг. Вы можете за время одного удара мячом сделать несколько шагов; помните, что ведение двумя руками или второе ведение являются ошибкой. Избегайте этого. Держите свободную руку дальше от мяча.

Вопросы:

1. Способы ведения мяча.
2. Что необходимо помнить при технике выполнения ведения мяча.
3. Примерные упражнения ведения мяча.

Задания (контрольные упражнения):

1. Ведение мяча одной рукой между стойками на скорость.
2. Ведение мяча правой и левой рукой между стойками на скорость.
3. Ведение двух мячей правой и левой рукой одновременно.
4. Ведение мяча в полуприседе на скорость.

Основная литература:

- [illegible]

Дополнительная литература:

1. Игнатъева, В. Я. Средства подготовки игроков в гандбол : учебное пособие / В.Я. Игнатъева, А.В. Игнатъев, А.А. Игнатъев. - Москва : Спорт, 2015. - 160 с. : ил., табл. - (Библиотечка тренера). - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-9906734-8-9, экземпляров неограничено
2. Игнатъева, В.Я. Теория и методика гандбола Электронный ресурс : учебник / В.Я. Игнатъева. -

Москва : Издательство «Спорт», 2016. - 328 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978- 5-906839-45-9, экземпляров не ограничено

3. Методика подготовки гандболистов на основе их анатомо- физиологических и индивидуальных особенностей Электронный ресурс : учебное пособие / Е.А. Гончарова / С.Д. Куньшева / А.П. Попович / Г.И. Мехович / Т.А. Коломийчук. - Методика подготовки гандболистов на основе их анатомо-физиологических и индивидуальных особенностей, 2022-08-31. - Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016. - 136 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-7996- 1851-3, экземпляров не ограничено
4. Техника и тактика игры вратаря в гандболе Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / Е.А. Гончарова / А.В. Щепанова / Т.А. Коломийчук / Л.М. Шибут. - Техника и тактика игры вратаря в гандболе, 2022-08-31. - Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016. - 92 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-7996-1682-3, экземпляров не ограничено

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

<http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

<http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online

<http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks

<https://ok.ru/olympicrussia> Олимпийский комитет России

<https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ

Практическое занятие 2.

Техника полевого игрока. Обучение технике передаче и ловли мяча. Анализ техники выполнения передаче и ловли мяча.

Цель: Овладение и совершенствование техники выполнения передачи мяча и освоение методики её обучения.

Знать:

- технику выполнения передачи мяча на месте и в движении.
- методику обучения передачи мяча.
- виды передач

Уметь:

- терминологически правильно дать анализ техники выполнения передачи мяча.
- определять типичные ошибки при обучении передачи мяча.

Актуальность

Овладение техникой передач мяча является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса.

Теоретическая часть

Передача мяча — прием техники владения мячом, с помощью которого партнеры, перемещая мяч, создают благоприятную ситуацию для завершения атаки броском. Наиболее распространенными являются: передача мяча одной рукой от:

1. плеча; передача одной рукой из-за спины; передача одной рукой над плечом; передача мяча за головой; передача мяча одной рукой снизу. Для выполнения передачи одной рукой от плеча после ловли, игрок перекладывает мяч в правую или левую руку, сгибает ее в локтевом суставе, отводит назад, локоть поднимает на высоту плеча, а кисть с мячом удерживает на уровне головы. При передаче мяча кисть сгибается, поворачивается ладонью вперед-вниз, левая рука отводится назад, а правая нога выносится вперед, на которую переносится центр тяжести тела. Передача мяча одной рукой из-за спины выполняется дугообразным движением руки за спину с одновременным разворотом кисти ладонью внутрь к туловищу. Игрок посылает мяч партнеру за спиной резким движением предплечья. Передача мяча одной рукой над плечом за головой выполняется легким движением кисти при помощи разворота ее ладонью вовнутрь. Мяч посылается над плечом за головой в сторону партнера. Передача мяча прямой рукой снизу применяется без подготовки для точных передач на короткие расстояния. После ловли мяча игрок делает замах прямой рукой назад, центр тяжести переносит на правую ногу, левая * впереди, затем обратным движением мяч посылается вперед партнеру, а центр тяжести переносится на левую ногу. Осваивая технику выполнения передачи мяча необходимо помнить, что: выполнение основной стойки игрока, при которой ноги надо расставить на ширину плеч, слегка согнуть их в коленях, а левую или правую ногу выставить вперед; основным движением при передаче является одновременное движение туловища и руки с мячом назад. Левая рука в этот момент, согнутая в локтевом суставе, находится впереди на уровне груди. Центр тяжести переносится на сзади стоящую ногу. В момент передачи мяча занимающийся одновременно с поворотом туловища вперед начинает движение рукой, держащей мяч, а центр тяжести переносит на левую ногу. Затем

рука с мячом, разгибаясь в локтевом суставе, выносится вперед и сопровождает мяч до полного отделения мяча от, пальцев руки.

Вопросы:

1. Виды передачи мяча.
2. Что необходимо помнить при технике выполнения передачи мяча.
3. Примерные упражнения передачи мяча.

Задания (контрольные упражнения):

1. Передача и ловля мяча на месте в парах, в тройках, в четверках.
2. Передача и ловля мяча со сменой мест в противоположных колоннах.
3. Передача и ловля мяча в движении в парах.
4. Передача и ловля мяча в движении в тройках с перемещением по «восьмерке».
5. Передачи в цель.

Основная литература:

- [illegible]

Дополнительная литература:

1. Игнатьева, В. Я. Средства подготовки игроков в гандбол : учебное пособие / В.Я. Игнатьева, А.В. Игнатьев, А.А. Игнатьев. - Москва : Спорт, 2015. - 160 с. : ил., табл. - (Библиотечка тренера). - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-9906734-8-9, экземпляров неограничено
2. Игнатьева, В.Я. Теория и методика гандбола Электронный ресурс : учебник / В.Я. Игнатьева. - Москва : Издательство «Спорт», 2016. - 328 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978- 5-906839-45-9, экземпляров не ограничено
3. Методика подготовки гандболистов на основе их анатомо- физиологических и индивидуальных особенностей Электронный ресурс : учебное пособие / Е.А. Гончарова / С.Д. Кунышева / А.П. Попович / Г.И. Мехович / Т.А. Коломийчук. - Методика подготовки гандболистов на основе их анатомо-физиологических и индивидуальных особенностей, 2022-08-31. - Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016. - 136 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-7996-1851-3, экземпляров не ограничено
4. Техника и тактика игры вратаря в гандболе Электронный ресурс : учебно-методическое

пособие / Е.А. Гончарова / А.В. Щепанова / Т.А. Коломийчук / Л.М. Шибут. - Техника и тактика игры вратаря в гандболе, 2022-08-31. - Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016. - 92 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-7996-1682-3, экземпляров не ограничено

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

<http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

<http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online

<http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks

<https://ok.ru/olympicrussia> Олимпийский комитет России

<https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ

Практическое занятие 3.

Техника полевого игрока. Обучение техники выполнения броска мяча в ворота прямой рукой сверху в опорном положении. Анализ техники выполнения броска мяча в ворота прямой рукой сверху в опорном положении.

Цель: Овладение и совершенствование техники выполнения броскам мяча по воротам и освоение методики их обучения.

Знать:

- технику выполнения броскам мяча по воротам.
- методику обучения броскам мяча по воротам.
- виды бросков мяча по воротам.

Уметь:

- терминологически правильно дать анализ техники выполнения броскам мяча по воротам.
- определять типичные ошибки при обучении выполнения бросков мяча по воротам.

Актуальность

Овладение техникой броску мяча по воротам является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса.

Теоретическая часть

Броски мяча по воротам выполняются одной рукой с места и в движении, из опорного положения, в прыжке, с падением в сторону броска. Самыми распространенными бросками мяча в гандболе являются:

- бросок согнутой рукой сверху выполняется из основной стойки, при которой левая нога впереди, мяч обхватывается пальцами руки и удерживается на уровне головы, локоть поднят до высоты плеча, рука с мячом слегка отводится в сторону. Выполняя бросок, игрок одновременно движением таза и плеча разгибает руку в локтевом суставе и за счет Активной работы кисти выполняет бросок. Центр тяжести переносит на левую ногу, а правой делает шаг вперед;

- бросок в прыжке выполняется в тот момент, когда игрок после прыжка вверх достигает наивысшей точки взлета. Правая рука с мячом, согнутая в локтевом суставе, отводится назад, левая выносится вперед. Выполняя бросок, игрок разворачивается грудью вперед, резко отводит правую ногу назад и бросок заканчивается захлестывающим движением кисти;

- бросок мяча в падении выполняется при исходном положении игрока боком, грудью или спиной к воротам. После ловли мяча игрок выпрямляет толчковую ногу, руку с мячом разгибает в локтевом суставе и за счет резкого

движения кисти производит бросок сверху. Осваивая технику выполнения бросков мяча по воротам необходимо помнить, что: обучение броскам рекомендуется начинать с броска мяча от плеча сверху. Для этого необходимо создать представление о данном броске при помощи рассказа и показа и начать отрабатывать бросок на месте, а затем в движении после одного, двух и трех шагов. Закрепив умение выполнять упражнение при помощи различных специальных упражнений, занимающиеся переходят к обучению броскам в падении из опорного положения. После овладения техникой бросков мяча в опорном положении можно переходить к изучению более сложных бросков, бросков с разбега в прыжке после ведения мяча и после получения его от партнера, а затем переходить

к обучению броскам в падении в безопорном положении и броскам с закрытых позиций. Специальные упражнения для обучения бросков мяча по воротам:

1. Занимающиеся выстраиваются в одну шеренгу в залеи бросают мяч с места способом от плеча сверху. После отскока мяча от стенки ловят его и вновь повторяют бросок.

2. Игроки выстраиваются вдоль девятиметровой линии. Поймав мяч, игроки под шаг с левой, выполняют броски по воротам.

3. То же, что упр. 2, только игроки выполняют бросок после трех шагов.

4. Занимающиеся выстраиваются на средней линии, выполняют ведение мяча в сторону ворот, затем ловят мяч, делают три шага и производят бросок по воротам.

5. Занимающиеся выстраиваются в одну колонну по центру площадки. Перед воротами на линии свободных бросков, стоит игрок. Игроки, стоящие в колонне, передают мяч игроку, стоящему перед воротами, получают от него обратную передачу и после трех шагов выполняют бросок по воротам.

6. То же, что упр. 5, только игроки выполняют броски в прыжке.

7. Игроки выстраиваются вдоль линии свободных бросков левым боком к воротам. По сигналу выпрямляют толчковую ногу, руку с мячом разгибают в локте и производят бросок по воротам.

Приземление выполняют вначале на левую, а после выпуска мяча и правую ногу.

8. Занимающиеся парами выстраиваются на средней линии площадки перед

воротами. В медленном беге передают мяч друг другу, добежав до линии вратарской площадки, игрок с мячом выполняет бросок по воротам.

9. То же, что упр.8, только бросок игрок выполняет в прыжке.

10. Игроки выстраиваются на средней линии площадки справа от ворот.

11. Один игрок с мячом занимает место в зоне вратаря. По сигналу игрок выполняет бег от средней линии к воротам, получает мяч и производит бросок по воротам.

Вопросы:

1. Виды бросков мяча по воротам.
2. Что необходимо помнить при технике выполнения бросков мяча по воротам.
3. Примерные упражнения бросков мяча по воротам.

Задания (контрольные упражнения):

1. Бросок мяча по воротам с трех шагов в опорном положении.
2. Бросок мяча по воротам с двух шагов в опорном положении.
3. Бросок мяча по воротам с одного шага в опорном положении.
4. Бросок мяча по воротам с трех шагов в прыжке.
5. Бросок мяча по воротам с двух шагов в прыжке.
6. Бросок мяча по воротам с одного шага в прыжке.
7. Бросок мяча по воротам с двух ног в прыжке.

Основная литература:

1. Леньшина, М. В.: Индивидуальные спортивные игры в программах по физической культуре для общеобразовательной школы Электронный ресурс / Леньшина М. В. - Воронеж : ВГИФК, 2020. - 19 с., экземпляров неограничено
2. Леньшина, М. В.: Командные спортивные игры в программах по физической культуре Электронный ресурс / Леньшина М. В. - Воронеж : ВГИФК, 2020. - 19 с., экземпляров неограничено
3. Поборончук, Т. Н. Физическая культура. Гандбол в физическом воспитании студентов Электронный ресурс / Поборончук Т. Н., Трифоненкова Т. А., Пономарёв В. В. : учебное пособие. - Красноярск : СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2018. - 112 с. - Утверждено редакционно-издательским советом университета в качестве учебного пособия для студентов всех направлений подготовки очной формы обучения, экземпляров неограничено
4. Спортивные игры: основы обучения технике игры Электронный ресурс / Таран И. И., Беляев А. Г., Поповская М. Н., Игнатенков Н. Е. : учебно-методическое пособие для бакалавров. - Великие Луки : ВЛГАФК, 2017. - 168 с. - ISBN 978-5-907016-08-8, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

1. Игнатьева, В. Я. Средства подготовки игроков в гандбол : учебное пособие / В.Я.

Игнатьева, А.В. Игнатьев, А.А. Игнатьев. - Москва : Спорт, 2015. - 160 с. : ил., табл. - (Библиотечка тренера). - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-9906734-8-9, экземпляров неограничено

2. Игнатьева, В.Я. Теория и методика гандбола Электронный ресурс : учебник / В.Я. Игнатьева. - Москва : Издательство «Спорт», 2016. - 328 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978- 5-906839-45-9, экземпляров не ограничено
3. Методика подготовки гандболистов на основе их анатомо- физиологических и индивидуальных особенностей Электронный ресурс : учебное пособие / Е.А. Гончарова / С.Д. Кунышева / А.П. Попович / Г.И. Мехович / Т.А. Коломийчук. - Методика подготовки гандболистов на основе их анатомо-физиологических и индивидуальных особенностей, 2022-08-31. - Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016. - 136 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-7996-1851-3, экземпляров не ограничено
4. Техника и тактика игры вратаря в гандболе Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / Е.А. Гончарова / А.В. Щепанова / Т.А. Коломийчук / Л.М. Шибут. - Техника и тактика игры вратаря в гандболе, 2022-08-31. - Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016. - 92 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-7996-1682-3, экземпляров не ограничено

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

<http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

<http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online

<http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks

<https://ok.ru/olympicrussia> Олимпийский комитет России

<https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ

Практическое занятие 4.

Обучение техники выполнения броска мяча в ворота прямой рукой сверху в прыжке.

Анализ техники выполнения броска мяча в ворота прямой рукой сверху в прыжке.

Цель: Овладение и совершенствование техники выполнения броска мяча в ворота прямой рукой сверху в прыжке и освоение методики его обучения.

Знать:

- технику выполнения броска мяча в ворота прямой рукой сверху в прыжке.
- методику обучения броска мяча в ворота прямой рукой сверху в прыжке.

Уметь:

- терминологически правильно дать анализ техники выполнения броска мяча в ворота прямой рукой сверху в прыжке.
- определять типичные ошибки при обучении выполнения броска мяча в ворота прямой рукой сверху в прыжке.

Актуальность

Овладение техникой броска мяча в ворота прямой рукой сверху в прыжке является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса.

Теоретическая часть

Бросок — это технический приём, позволяющий игроку забросить мяч в ворота. С помощью броска достигается результат игры, а все остальные приемы направлены на создание условий для броска.

Броски мяча в ворота классифицируются:

по исходному положению: в опорном положении и в безопорном положении;

по высоте: сверху, от плеча, снизу, сбоку;

по характеру передвижения: с места, в движении, в прыжке;

по расстоянию: дальние, средние, ближние;

по направлению: с центральной позиции, с полусредних позиций, с крайних позиций, с линейной позиции. Бросок в прыжке применяют только в тех случаях, когда необходимо быстро освободиться от опеки защитника, исключить блокирование, посылая мяч поверх рук сократить расстояние до ворот, увеличить угол броска.

Находясь в движении, игрок ловит мяч и с шагом ноги, противоположной бросающей руке, выпрыгивает вверх. Достигнув наивысшей точки взлета и приняв исходное положение, игрок производит бросок мяча в ворота. Свободная рука резко отводится назад, приземление после броска осуществляется на толчковую ногу. При этом броске целесообразно применять большой замах на бросок, а также некоторую задержку (зависание), чтобы заставить вратаря пойти на защитное движение и использовать его для более точного попадания в ворота.

Бросок в прыжке применяется для взятия ворот поверх блока защитников при отрыве от защитника, когда тот двигается вдоль ворот в одном направлении с нападающим.

Бросок сверху в прыжке. После ведения или ловли мяча двумя руками с шагом ноги, противоположной бросающей руке, игрок выпрыгивает вверх, чтобы уйти от блока. Рука с мячом выносится вертикально вверх. Замахом на бросок служит энергичный прогиб корпуса и отведение прямой руки назад за голову. Бросок выполняется в высшей точке при взлете. Максимальная работа в этот момент связана с движением кисти, при этом мяч направляется сверху вниз. Приземление осуществляется на обе ноги.

Бросок может выполняться с места и с подскоком. В момент подскока производится замах, рука с мячом выполняет движение назад – вверх (короткий замах) или кругообразное движение вниз – назад – вверх, и в последний момент бросок осуществляется поверх блока. Такой бросок может быть выполнен и без подскока.

Вопросы:

1. Анализ техники выполнения броска мяча в ворота прямой рукой сверху в прыжке.
2. Что необходимо помнить при технике выполнения броска мяча в ворота прямой рукой сверху в прыжке.
3. Примерные упражнения броска мяча в ворота прямой рукой сверху в прыжке.

Задания (контрольные упражнения):

1. Игроки стоят в колонне на расстоянии 9–10 м от ворот, поочередно игроки выполняют три шага, получают мяч и выполняют бросок в ворота в прыжке.
2. Игроки с мячами стоят в колонне на расстоянии 9–10 м от ворот, поочередно игроки выполняют три шага и выполняют бросок в ворота в прыжке.
3. Игроки с мячами располагаются в колоннах, на месте левого и правого полусреднего, на расстоянии 12 м от ворот. Игрок делает тройной прыжок и выполняет бросок в прыжке с 9 м по воротам.

Основная литература:

- [illegible]

Дополнительная литература:

1. Игнатъева, В. Я. Средства подготовки игроков в гандбол : учебное пособие / В.Я. Игнатъева, А.В. Игнатъев, А.А. Игнатъев. - Москва : Спорт, 2015. - 160 с. : ил., табл. - (Библиотечка тренера). - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-9906734-8-9, экземпляров неограничено
2. Игнатъева, В.Я. Теория и методика гандбола Электронный ресурс : учебник / В.Я. Игнатъева. - Москва : Издательство «Спорт», 2016. - 328 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС

IPRbooks. - ISBN 978- 5-906839-45-9, экземпляров не ограничено

3. Методика подготовки гандболистов на основе их анатомо- физиологических и индивидуальных особенностей Электронный ресурс : учебное пособие / Е.А. Гончарова / С.Д. Кунышева / А.П. Попович / Г.И. Мехович / Т.А. Коломийчук. - Методика подготовки гандболистов на основе их анатомо-физиологических и индивидуальных особенностей, 2022-08-31. - Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016. - 136 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-7996- 1851-3, экземпляров не ограничено
4. Техника и тактика игры вратаря в гандболе Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / Е.А. Гончарова / А.В. Щепанова / Т.А. Коломийчук / Л.М. Шибут. - Техника и тактика игры вратаря в гандболе, 2022-08-31. - Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016. - 92 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-7996-1682-3, экземпляров не ограничено

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

<http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

<http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online

<http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks

<https://ok.ru/olympicrussia> Олимпийский комитет России

<https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ

Практическое занятие 5.

Обучение обманным действиям. Анализ техники обманным действиям.

Цель: Овладение и совершенствование техники выполнения обманным действиям и освоение методики обучения.

Знать:

- технику выполнения обманных действий.
- методику обучения обманных действий.

Уметь:

- терминологически правильно дать анализ техники выполнения обманным действиям.
- определять типичные ошибки при обучении выполнения обманных действий.

Актуальность

Овладение техникой обманным действиям является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса.

Теоретическая часть

Обманные действия представляют собой сочетание различных движений рук, ног, туловища, направленные на изменение действий соперника в сторону противоположную выполнения технического приема. По сложности выполнения обманные движения бывают простые и сложные. К простым финтам можно отнести ложный рывок игрока в одну сторону с – резким изменением движения в другую, обводка игрока с помощью одношажного или двухшажного движения. К сложным обманным действиям относятся сочетания комбинированных движений игрока. При выполнении обманных действий игроки должны хорошо координировать свои движения в близости с противником и в действиях использовать в сочетании выпады, наклоны, остановки, повороты, замахи на бросок и передачу мяча, изменение направления и скорости бега. Очень важно при выполнении обманных действий научиться выполнять имитацию передачи мяча и в совершенстве выполнять замах на бросок. В этом случае игрок, сблизившись с защитником, делает широкий шаг с наклоном туловища и всем своим видом показывает, что будет выполнять бросок мяча по воротам именно с этой стороны. Однако в следующий момент спортсмен переносит вес тела на другую ногу, наклоняется вправо и неожиданно производит бросок мяча по воротам. Осваивая технику выполнения обманных действий необходимо помнить, что: обучение обманным действиям рекомендуется начинать с объяснения и показа, соблюдая при этом последовательность по степени трудности изучаемых обманных действий. На начальном этапе разучивания обманных действий рекомендуется упражнения выполнять в замедленном темпе без мяча и без соперника. На втором этапе обучения отработка обманных действий проводится с мячом и в близости от соперника в медленном темпе, затем скорость выполнения увеличивается. Технический приём необходимо повторять многократно. По ходу исправлять

особенностей, 2022-08-31. - Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016. - 136 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-7996-1851-3, экземпляров не ограничено

4. Техника и тактика игры вратаря в гандболе Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / Е.А. Гончарова / А.В. Щепанова / Т.А. Коломийчук / Л.М. Шибут. - Техника и тактика игры вратаря в гандболе, 2022-08-31. - Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016. - 92 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-7996-1682-3, экземпляров не ограничено

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

<http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

<http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online

<http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks

<https://ok.ru/olympicrussia> Олимпийский комитет России

<https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ

Практическое занятие 6.

Техника игры вратаря. Анализ техника игры вратаря.

Цель: Овладение технике игры вратаря и освоение методики обучения.

Знать:

- технику выполнения игры вратаря.

- методику обучения игры вратаря.

Уметь:

- терминологически правильно дать анализ техники выполнения игры вратаря.

- определять типичные ошибки при обучении.

Актуальность

Овладение техникой игры вратаря является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса.

Теоретическая часть

Вратарь — это игрок, основными функциями которого является защита ворот и организация обороны команды, основу которой составляет правильный выбор позиции для задержания мячей. Вратарь может отражать мячи, находясь на линии ворот или выдвинувшись навстречу бросающему сопернику, при сильных бросках с ближней дистанции с линии площади ворот, когда у вратаря мало времени для отбивания мяча, он за счет уменьшения «угла обстрела» закрывает большую часть ворот.

При выходе нападающего «один на один» вратарь стремится: во-первых, предугадать или разгадать действия атакующего; во-вторых, в соответствии с ними занять выгодную позицию, стремясь при этом замаскировать свои предполагаемые действия; в-третьих, выбрать момент для собственных активных действий, в том числе обманных.

Важное значение в игровой деятельности вратаря имеет рациональная стойка, поскольку она обеспечивает готовность к отражению мяча.

Основная стойка вратаря – это положение на полусогнутых ногах, стопы параллельны и находятся на расстоянии 25–30 см друг от друга. Пятки чуть касаются площадки, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги с опорой на переднюю часть стопы, туловище наклонено вперёд. Руки согнуты в локтях и направлены в стороны – вверх, кисти рук на уровне плеч (или чуть выше) и развернуты ладонями к мячу, корпус несколько подан вперед.

Стойка на прямых ногах применяется при отражении мячей, брошенных с крайних позиций. Вратарь стоит 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.

Ходьба. Вратарь применяет ходьбу обычную и приставным шагом для выбора позиции. Ходьба приставным шагом выполняется в стойке на согнутых ногах. При этом постоянное состояние готовности обязывает его не терять контакта с опорой. Если мяч разыгрывается вдали от зоны, вратарь перемещается, делая широкий шаг в сторону. Если же появляется угроза взятия ворот, то ему необходимо двигаться короткими приставными шагами, стараясь как можно быстрее принимать двухопорное положение. Вратарь должен очень быстро выполнять шаги вперед, назад и в стороны.

Прыжки. Вратарь совершает прыжки толчком одной или двумя ногами. Чаще всего это прыжки в стороны без подготовительных движений из стойки, толчком одноименной или разноименной направлению передвижения ногой.

Падения. Не основной способ перемещения вращения вратаря, но в сложных игровых ситуациях он пользуется этим средством для быстрого перемещения к низколетящим мячам.

Вопросы:

1. Анализ техники вратаря.
2. Ошибки при технике вратаря.
3. Примерные упражнения вратаря.

Задания (контрольные упражнения):

1. Из основной стойки выполнять прыжки вверх, руки в момент прыжка поднимать вверх.
2. Прыжок вверх толчком одной ноги, руки быстро поднять вверх.
3. Из низкого приседа игрок выпрыгивает вверх и одновременно поднимает руки вверх.
4. Прыжки вверх с продвижением вправо, затем влево приставными шагами, со взмахом рук через стороны вверх.

Основная литература:

- [illegible]

Дополнительная литература:

1. Игнатьева, В. Я. Средства подготовки игроков в гандбол : учебное пособие / В.Я. Игнатьева, А.В. Игнатьев, А.А. Игнатьев. - Москва : Спорт, 2015. - 160 с. : ил., табл. - (Библиотечка тренера). - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-9906734-8-9, экземпляров неограничено
2. Игнатьева, В.Я. Теория и методика гандбола Электронный ресурс : учебник / В.Я. Игнатьева. - Москва : Издательство «Спорт», 2016. - 328 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978- 5-906839-45-9, экземпляров не ограничено
3. Методика подготовки гандболистов на основе их анатомо- физиологических и индивидуальных особенностей Электронный ресурс : учебное пособие / Е.А. Гончарова / С.Д. Кунышева / А.П. Попович / Г.И. Мехович / Т.А. Коломийчук. - Методика подготовки гандболистов на основе их анатомо-физиологических и индивидуальных особенностей, 2022-08-31. - Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016. - 136 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-7996- 1851-3, экземпляров не ограничено
4. Техника и тактика игры вратаря в гандболе Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / Е.А. Гончарова / А.В. Щепанова / Т.А. Коломийчук / Л.М. Шибут. - Техника и тактика игры вратаря в гандболе, 2022-08-31. - Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016. - 92 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-7996-1682-3, экземпляров не ограничено

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

<http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

<http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online

<http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks

<https://ok.ru/olympicrussia> Олимпийский комитет России

<https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ

Практическое занятие 7.

Характеристика тактики игры. Функции игроков в зависимости от игрового амплуа.

Классификация тактики игры.

Цель: Овладение тактикой игры.

Знать:

- Характеристика тактики игры.
- Функции игроков в зависимости от игрового амплуа.

Уметь:

- терминологически правильно владеть тактикой игры.
- определять типичные ошибки при обучении.

Актуальность

Овладение тактикой игры является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса.

Теоретическая часть

Тактика игры – это совокупность индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы.

Под тактикой понимают рациональное построение и организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником. Тактика игры команды определяется уровнем технического мастерства игроков.

Тактическая подготовка – это педагогический процесс приобретения знаний, умений и навыков, способов ведения спортивной борьбы.

В гандболе выделяют тактику нападения и тактику защиты.

Нападение – стремление команды активными действиями забить мяч в ворота.

Защита – это стремление команды препятствовать нападению и перевести игровую ситуацию в нейтральную или выигрышную для себя.

Средствами тактики являются все технические приемы и способы их выполнения. Техническая подготовка направлена на освоение структуры технических приемов, а тактическая подготовка формирует знания и умения целесообразного применения этих приемов в соревновательной деятельности.

В зависимости от принципа организации действий игроков выделяют следующие способы ведения тактических действий: индивидуальные, групповые и командные как в нападении, так и в защите.

Основной целью тактической подготовки является изучение различных комбинаций. Под комбинацией понимают согласованные взаимодействия группы или всех игроков команды, направленные на создание (одному из игроков) выгодных условий для атаки ворот.

Формы ведения игры могут носить наступательный или оборонительный характер.

Система ведения игры – это определенное расположение игроков на площадке и выполнение ими игровых действий в соответствии с игровыми амплуа.

Функции игроков в зависимости от игрового амплуа.

На современном этапе развитие гандбола идет в двух направлениях: универсализации и специализации.

Универсализация предполагает разностороннюю подготовку игрока, т. е. способность выполнять функции любого игрового амплуа.

Специализация – это эффективное выполнение технико-тактических действий, связанных с игровым амплуа.

В гандболе выделяют следующие амплуа игроков: крайние нападающие, полусредние, центральные, линейные и вратари.

Центральный игрок наиболее универсальный игрок, которому отводится руководящая роль как в атакующих, так и в защитных действиях команды. Он создает выгодные условия партнерам для завершения атаки и разрушает взаимодействия команды соперника в нападении. В защите он нейтрализует действия линейного нападающего, а также игрока, выполняющего функции диспетчера, ведет активную борьбу на дальних подступах к воротам, выполняет функции по подстраховке партнеров по защите и т. д.

Центральный игрок принимает активное участие в организации и проведении быстрого прорыва. При неудачной атаке противника он выполняет первую передачу открывающемуся партнеру, чтобы обеспечить своевременность начала контратаки, а затем и сам включается в быстрое нападение с таким расчетом, чтобы в завершающей его фазе успеть к активным атакующим действиям.

В позиционном нападении центральный нападающий является диспетчером, который руководит основными комбинационными действиями при разрушении защиты противника и атаке его ворот. Основная область его действий – в центральной зоне атаки на расстоянии 12–14-ти метров от ворот противника.

Крайний игрок – это быстрый, подвижный и наиболее маневренный игрок в команде. Он должен быть высоко технически оснащен, уметь эффективно выполнять скоростной маневр как с мячом, так и без мяча.

Основной район действий крайнего игрока – участок в углу площадки между боковой линией и линией площади ворот.

В нападении крайний нападающий обязан: первым включаться в быстрый прорыв и умело завершать его; при позиционной игре повышать динамизм и маневренность действий команды за

счет постоянных входов в глубину обороны против-ника; выводить на бросок полусредних нападающих; точно поражать ворота в условиях ограниченного времени и пространства.

При потере мяча в зоне нападения крайние нападающие первыми начинают оборонительные действия, выражающиеся в опеке игрока, владеющего мячом, или в активном отборе мяча с применением силовых единоборств.

Полусредний игрок – это игрок второй линии атаки, активно выполняющий атакующие и оборонительные функции. Он должен быть высокого роста, очень подвижен, хорошо технически оснащен, уметь эффективно выполнять скоростной маневр как с мячом, так и без мяча.

В случае перехвата мяча при защите ворот активно осуществляет скоростной маневр с целью получения мяча и завершения атаки в быстром прорыве.

Полусредний нападающий, как и центральный игрок, часто берет на себя диспетчерские функции в атаке и обороне, являясь активным созидателем и завершителем атак, и разрушителем атакующих действий противника.

Полусредний игрок завершает атаку бросками со средних и дальних дистанций в прыжке и опорном положении в условиях жесткого противодействия защитников, дефицита времени и пространства.

Основная задача полусреднего нападающего – это взаимодействие с центральными и крайними игроками с последующей передачей мяча линейному игроку. Игрок, который взаимодействует с линейным, должен активно атаковать ворота, отвлекая противника, чтобы линейный не оказался изолированным от своих партнеров. В противном случае против него будут сосредоточены главные усилия соперников.

Линейный игрок должен владеть широким арсеналом средств и способов ведения игры в условиях ограниченной площади зоны атаки при жестком противодействии со стороны защитников. Он должен быть быстрым в принятии решений, подвижным и выносливым, владеть широким арсеналом средств и способов ведения игры.

Линейный без мяча активно взаимодействует с партнерами в нападении, используя заслоны и наведения, при этом он стремится занять выгодную позицию с целью «связывания» двух защитников и создания оперативного простора нападающим второй линии атаки.

В последнее время линейные все чаще выдвигаются на линию свободных бросков, отдавая мяч проходящим мимо игрокам 2-й линии атаки. При этом довольно часто применяются передачи из рук в руки, скрытые передачи одной рукой снизу – назад и из-под руки в сочетании с финтами на передачу в другую сторону и на проход. В любом случае линейный стремится занять такое исходное положение, которое позволяет ему при получении обратной передачи успешно завершить начатую партнерами комбинацию.

В тактике гандбола выделяют: тактику полевого игрока и тактику вратаря.

Тактические действия делятся на индивидуальные, групповые и командные.

Высокое индивидуальное технико-тактическое мастерство определяет эффективность групповых и командных тактических действий:

- индивидуальных тактических действий – действий гандболиста, направленных на решения конкретных игровых задач;
- групповых тактических действий – действий двух или трех игроков, направленных на решение тактических задач в нападении;
- командных тактических действий – взаимодействий всех игроков команды, направленных на решение общекомандной задачи.

1. Характеристика тактики игры.

2. Классификация тактики игры.

3. Примерные упражнения.

1. Броски по воротам с учетом игрового амплуа с 6 м.

2. Броски по воротам с учетом игрового амплуа с 9 м.

3. Финты с перемещением.

[illegible]

Дополнительная литература:

1. Игнатьева, В. Я. Средства подготовки игроков в гандбол : учебное пособие / В.Я. Игнатьева, А.В. Игнатьев, А.А. Игнатьев. - Москва : Спорт, 2015. - 160 с. : ил., табл. - (Библиотечка тренера). - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-9906734-8-9, экземпляров неограничено
2. Игнатьева, В.Я. Теория и методика гандбола Электронный ресурс : учебник / В.Я. Игнатьева. - Москва : Издательство «Спорт», 2016. - 328 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978- 5-906839-45-9, экземпляров не ограничено
3. Методика подготовки гандболистов на основе их анатомо- физиологических и индивидуальных особенностей Электронный ресурс : учебное пособие / Е.А. Гончарова / С.Д. Куньшева / А.П. Попович / Г.И. Мехович / Т.А. Коломийчук. - Методика подготовки гандболистов на основе их анатомо-физиологических и индивидуальных особенностей, 2022-08-31. - Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016. - 136 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-7996- 1851-3, экземпляров не ограничено
4. Техника и тактика игры вратаря в гандболе Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / Е.А. Гончарова / А.В. Щепанова / Т.А. Коломийчук / Л.М. Шибут. - Техника и тактика игры вратаря в гандболе, 2022-08-31. - Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016. - 92 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-7996-1682-3, экземпляров не ограничено

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

<http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
<http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
<http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks
<https://ok.ru/olympicrussia> Олимпийский комитет России
<https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ

Практическое занятие 8.

Тактика игры: Тактика нападения. Тактика защиты.

Цель: Овладение тактикой игры.

Знать:

- Тактика нападения.
- Тактика защиты.

Уметь:

- терминологически правильно владеть тактикой игры.
- определять типичные ошибки при обучении.

Актуальность

Овладение тактикой игры является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса.

Теоретическая часть

Под тактикой нападения в гандболе понимают организацию и проведение атакующих действий, направленных на овладение инициативой, навязывание противнику своего плана игры. Конечной и главной целью наступательных действий является взятие ворот. Результат командных

действий во многом определяется уровнем индивидуального мастерства: чем разнообразнее технический арсенал игрока, тем больше возможность команде добиться успеха.

Атакующие тактические действия складываются из:

- индивидуальных тактических действий;
- групповых тактических действий;
- командных тактических действий.

Под тактикой защиты понимают действия команды, не владеющей мячом, направленные на нейтрализацию атак соперника.

Активная защита направлена не только на нейтрализацию соперника, но и на отбор мяча, организацию контратакующих действий.

Обороняющейся команде необходимо решить четыре основные задачи:

- 1) не дать сопернику сделать прицельный бросок в ворота;
- 2) перехватить мяч и создать условия для контратаки;
- 3) разрушить взаимодействия между линиями и отдельными игроками, препятствуя подготовительным действиям для атаки;
- 4) не допустить быстрого перехода соперника в нападение.

Защитные действия организуются в зависимости от особенностей тактики нападения соперников. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Вопросы:

1. Характеристика тактики игры в нападение.
2. Характеристика тактики игры в защите.
3. Примерные упражнения.

Задания (контрольные упражнения):

1. Опека игрока без мяча.
2. Отбор мяча при броске.
3. Броски мяча по воротам через блокирующих.

Основная литература:

- [illegible]

Дополнительная литература:

1. Игнатьева, В. Я. Средства подготовки игроков в гандбол : учебное пособие / В.Я. Игнатьева, А.В. Игнатьев, А.А. Игнатьев. - Москва : Спорт, 2015. - 160 с. : ил., табл. - (Библиотечка тренера). - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-9906734-8-9, экземпляров неограничено
2. Игнатьева, В.Я. Теория и методика гандбола Электронный ресурс : учебник / В.Я. Игнатьева. - Москва : Издательство «Спорт», 2016. - 328 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978- 5-906839-45-9, экземпляров не ограничено
3. Методика подготовки гандболистов на основе их анатомо- физиологических и индивидуальных особенностей Электронный ресурс : учебное пособие / Е.А. Гончарова / С.Д. Кунышева / А.П. Попович / Г.И. Мехович / Т.А. Коломийчук. - Методика подготовки гандболистов на основе их анатомо-физиологических и индивидуальных особенностей, 2022-08-31. - Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016. - 136 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-7996- 1851-3, экземпляров не ограничено
4. Техника и тактика игры вратаря в гандболе Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / Е.А. Гончарова / А.В. Щепанова / Т.А. Коломийчук / Л.М. Шибут. - Техника и тактика игры вратаря в гандболе, 2022-08-31. - Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016. - 92 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-7996-1682-3, экземпляров не ограничено

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

<http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

<http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online

<http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks

<https://ok.ru/olympicrussia> Олимпийский комитет России

<https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf//> База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ ПО
ДИСЦИПЛИНЕ**
Гандбол

Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»
Направленность (профиль) «Спортивная тренировка»
Учебный план 2026 года

Ставрополь, 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

1	Содержание	3
2	Введение	4
3	Общая характеристика самостоятельной работы студента при изучении дисциплины «спортивно-массовые мероприятия в общеобразовательных учреждениях»	4
4	План-график выполнения самостоятельной работы	8
5	Контрольные точки и виды отчетности по ним	8
6	Методические указания к подготовке к практическим занятиям	9
7	Список рекомендуемой литературы	22

Введение

Самостоятельная работа является одним из видов учебных занятий студентов. Самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений студентов; углубления и расширения теоретических знаний; формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу; развития познавательных способностей и активности студентов, творческой инициативы, ответственности и организованности; формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации; развития исследовательских умений.

Организация любой самостоятельной работы студентов включает три этапа: первый этап - постановка перед студентами целей, задач выполнения заданий, разъяснения и указания по их выполнению; - второй этап - непосредственная деятельность студентов по выполнению заданий, третий этап - подведение итогов и оценка выполнения самостоятельной работы студентов. В ходе выполнения заданий студенты должны учиться мыслить, анализировать задания, учитывать условия, ставить задачи, решать возникающие проблемы.

Целью освоения дисциплины «Гандбол» является формирование общекультурных и профессиональных компетенций в соответствии с требованиями образовательных стандартов будущими бакалаврами по направлению подготовки 49.03.01 – Физическая культура, профиль «Спортивная тренировка»

Основная цель самостоятельной работы студентов (СРС) заключается в том, чтобы углубить изучение теоретического материала, развить навыки критического восприятия и оценки источников информации. Процесс самостоятельного изучения отдельных разделов дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Целью освоения дисциплины «Гандбол» является формирование профессиональных компетенций в соответствии с требованиями образовательных стандартов по направлению подготовки 49.03.01 – Физическая культура, направленность (профиль) – «Спортивная тренировка».

Самостоятельная работа студентов формирует следующие компетенции:

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
ПК-1 Способен осуществлять планирование, учет и контроль тренировочной и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	ИД-1 _{ПК-1} Демонстрирует знания документов планирования и учета, методов контроля и оценки, как неотъемлемых элементов управления тренировочным процессом	Знает документы планирования и учета, методы контроля и оценки, как неотъемлемых элементов управления тренировочным процессом

	ИД-2_{ПК-1} Осуществляет оперативное, текущее, этапное и перспективное планирование тренировочного процесса ИД-3_{ПК-1} На основе анализа показателей контроля осуществляет коррекцию и прогнозирование учебно-тренировочной и соревновательной деятельности на различных этапах спортивной подготовки	Умеет осуществлять оперативное, текущее, этапное и перспективное планирование тренировочного процесса Владеет навыками осуществления коррекции и прогнозирования учебно-тренировочной и соревновательной деятельности на различных этапах спортивной подготовки, на основе анализа показателей контроля
ПК-4 Способен осуществлять управление соревновательной деятельностью спортсменов	ИД-1_{ПК-4} Демонстрирует знания компонентов структуры соревновательной деятельности и факторов, обуславливающих ее эффективность. ИД-2_{ПК-4} Осуществляет анализ факторов, влияющих на эффективность соревновательной деятельности в соответствии со спецификой избранного вида спорта ИД-3_{ПК-4} Обеспечивает непосредственное управление деятельностью спортсменов в конкретном соревновании в избранном виде спорта	Знает компоненты структуры соревновательной деятельности и факторы, обуславливающие ее эффективность. Умеет осуществлять анализ факторов, влияющих на эффективность соревновательной деятельности в соответствии со спецификой избранного вида спорта Владеет навыками обеспечения непосредственного управления деятельностью спортсменов в конкретном соревновании в избранном виде спорта

Общая характеристика самостоятельной работы студента при изучении дисциплины «Гандбол»

Целью самостоятельной работы является закрепление и углубление знаний, полученных студентами на лекциях, подготовке к текущим практическим занятиям, промежуточным формам контроля знаний и к итоговому контролю.

Дидактические цели самостоятельных занятий:

- ~ формирование профессиональных умений;
- ~ формирование умений и навыков самостоятельной работы с литературными источниками;
- ~ мотивирование регулярной целенаправленной работы по освоению специальности;
- ~ развитие творческого мышления;
- ~ формирование убежденности, волевых черт характера, способности к самоорганизации;
- ~ овладение технологическим учебным инструментом.

Самостоятельная работа включает те разделы курса, которые не получили достаточного освещения на лекциях по причине ограниченности лекционного времени и большого объема изучаемого материала.

Самостоятельная работа студента – это особым образом организованная деятельность, включающая в свою структуру такие компоненты, как:

- ~ уяснение цели и поставленной учебной задачи;
- ~ четкое и системное планирование самостоятельной работы;
- ~ поиск необходимой учебной и научной информации;
- ~ освоение собственной информации и ее логическая переработка;
- ~ использование методов исследовательской, научно-исследовательской работы для решения поставленных задач;
- ~ выработка собственной позиции по поводу полученной задачи;
- ~ представление, обоснование и защита полученного решения;
- ~ проведение самоанализа и самоконтроля.

~ *Виды самостоятельных работ по учебной дисциплине:*

- ~ работа с понятийным аппаратом;
- ~ поисковая работа с различными источниками;
- ~ составление аннотированного списка литературы по проблеме;
- ~ проектирование фрагментов исследовательской деятельности;
- ~ анализ научных исследований по проблематике дисциплины;
- ~ подготовка к собеседованию;
- ~ подготовка к участию в работе «Круглого стола»
- ~ подготовка докладов по теме.

Основными видами самостоятельной работы студента по дисциплине являются: изучение литературы по темам дисциплины, подготовка к практическим занятиям, подготовка к сдаче контрольных нормативов.

Методическое обеспечение самостоятельной работы по дисциплине состоит из:

- 1) определения учебных вопросов, которые студенты должны изучить самостоятельно;
- 2) подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения;
- 3) поиска дополнительной научной литературы, к которой студенты могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес в данной теме;
- 4) определения контрольных вопросов, позволяющих студентам самостоятельно проверить качество полученных знаний;
- 5) организации консультаций преподавателя со студентами для разъяснения вопросов, вызвавших у студентов затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

Контроль знаний студентов включает формы текущего и итогового контроля. Текущий контроль осуществляется в процессе изучения курса и включает в себя оценку работы студентов на практических занятиях (собеседования, заполнение и анализ таблиц, подготовка и проведение мини-исследований), а также подготовку домашнего задания.

~ Выполняя самостоятельную работу студент должен:

освоить минимум содержания дисциплины, выносимый на самостоятельную работу и предложенный преподавателем в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования;

~ планировать самостоятельную работу в соответствии с графиком самостоятельной работы, предложенным преподавателем;

самостоятельную работу студент должен осуществлять в организационных формах, предусмотренных учебным планом и рабочей программой;

выполнять самостоятельную работу и отчитываться по ее результатам в соответствии с графиком представления результатов, видами и сроками отчетности по самостоятельной работе магистрантов.

По учебному плану самостоятельная работа студентов предусматривает изучение тем дисциплины «Гандбол» согласно представленным в пособии методическим рекомендациям.

ПЛАН-ГРАФИК ВЫПОЛНЕНИЯ СРС ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Коды реализуемых копетенций	Вид деятельности студентов	Итоговый продукт самостоятельной работы	Средства и технологии оценки	Объем часов, в том числе		
				СРС	Контактная работа с преподавателем	Всего
5 семестр						
ПК-1 ПК-4	Самостоятельное изучение лит-ры	Конспект	Собеседование	12.82	0.68	13.50
ПК-1 ПК-4	Подготовка к экзамену	Экзамен	Вопросы к экзамену	26.65	1.35	27.00
Итого за семестр				38.47	2.03	40.50
Итого				38.47	2.03	40.50

КОНТРОЛЬНЫЕ ТОЧКИ И ВИДЫ ОТЧЕТНОСТИ ПО НИМ

№ п/п	Вид деятельности студентов	Сроки выполнения	Количество баллов
5 семестр			
1	Контрольная точка. Собеседование по темам 1-4.	Практическое занятие 4	28
2	Контрольная точка. Собеседование по темам 5-8.	Практическое занятие 8	27
Итого за 5 семестр:			55
Итого:			55

Максимально возможный балл за весь текущий контроль устанавливается равным **55**. Текущее контрольное мероприятие считается сданным, если студент получил за него не менее 60% от установленного для этого контроля максимального балла. Рейтинговый балл, выставаемый студенту за текущее контрольное мероприятие, сданное студентом в установленные графиком контрольных мероприятий сроки, определяется следующим образом:

Уровень выполнения контрольного задания	Рейтинговый балл (в % от максимального балла за контрольное задание)
Отличный	100
Хороший	80
Удовлетворительный	60
Неудовлетворительный	0

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПОДГОТОВКЕ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

Для подготовки к практическим занятиям студенту предлагается выполнить следующие виды работы: практическая подготовка к выполнению контрольных нормативов, подготовка к собеседованию, написание конспекта и практическое выполнение индивидуальных творческих заданий.

Процедура проведения собеседования включает в себя: вопросы для определения уровня освоения знаний по предложенным темам. Предлагаемые студенту вопросы позволяют проверить компонент компетенции: способность использовать современные методы и технологии обучения. Вопросы повышенного уровня требуют от студентов владения навыками критического мышления.

При подготовке к собеседованию студенту предоставляется право пользования любыми методическими материалами, предложенными в рабочей программе дисциплины.

При проверке задания, оцениваются знание понятийного аппарата, полное владение методами, умение обосновать их подбор

Выполнение контрольных нормативов по освоению техники баскетбола позволяют проверить уровень сформированности элементов компетенции: разрабатывать программы конкретных занятий и проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики.

Для подготовки к данному оценочному мероприятию необходимо подготовить практическое умение и навык демонстрации упражнений (40 часов).

При подготовке к заданию студенту предоставляется право пользования любым инвентарем.

При проверке задания, оценивается техника выполнения упражнений.

Тема 1. Общая характеристика гандбола

Цель: формирование общепрофессиональных компетенций – знать характеристику игровой деятельности в гандболе.

Форма контроля самостоятельной работы студентов. Собеседование по теме.

Задания для самостоятельной работы студентов.

Задание 1. Студентам рекомендуется ознакомиться с рекомендованными учебными материалами и интернет-ресурсами. В соответствии с принципами формирования компетенций, студент должен не только дать правильный, по его мнению, ответ, но и уметь обосновать его.

Контрольные вопросы

1. Гандбол как спортивная игра и её социальное значение.
2. Развитие гандбола в Ставропольском крае.
3. Международная любительская федерация гандбола (ИГФ).
4. Зарождение отечественного гандбола.
5. Достижения Советских и Российских гандболистов.
6. Гандбол в современном виде.

Требования к представлению и оформлению результатов СРС

Индивидуальное собеседование, ответ на контрольные вопросы. По результатам собеседования и представленным конспектам преподаватель оценивает качество владения знаниями, умениями и навыками, определяемыми общепрофессиональными компетенциями, обозначенными для данной дисциплины.

Основная литература:

- [illegible]

4. Спортивные игры: основы обучения технике игры Электронный ресурс / Таран И. И., Беляев А. Г., Поповская М. Н., Игнатенков Н. Е. : учебно-методическое пособие для бакалавров. - Великие Луки : ВЛГАФК, 2017. - 168 с. - ISBN 978-5-907016-08-8, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

1. Игнатьева, В. Я. Средства подготовки игроков в гандбол : учебное пособие / В.Я. Игнатьева, А.В. Игнатьев, А.А. Игнатьев. - Москва : Спорт, 2015. - 160 с. : ил., табл. - (Библиотечка тренера). - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-9906734-8-9, экземпляров неограничено
2. Игнатьева, В.Я. Теория и методика гандбола Электронный ресурс : учебник / В.Я. Игнатьева. - Москва : Издательство «Спорт», 2016. - 328 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978- 5-906839-45-9, экземпляров неограничено
3. Методика подготовки гандболистов на основе их анатомо- физиологических и индивидуальных особенностей Электронный ресурс : учебное пособие / Е.А. Гончарова / С.Д. Кунышева / А.П. Попович / Г.И. Мехович / Т.А. Коломийчук. - Методика подготовки гандболистов на основе их анатомо-физиологических и индивидуальных особенностей, 2022-08-31. - Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016. - 136 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-7996- 1851-3, экземпляров неограничено
4. Техника и тактика игры вратаря в гандболе Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / Е.А. Гончарова / А.В. Щепанова / Т.А. Коломийчук / Л.М. Шибут. - Техника и тактика игры вратаря в гандболе, 2022-08-31. - Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016. - 92 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-7996-1682-3, экземпляров неограничено

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

<http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека
eLIBRARY.RU

<http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online

<http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks

<https://ok.ru/olympicrussia> Олимпийский комитет России

<https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf//>

База статистических данных по развитию физической культуры и
спорта в РФ

Тема 2. Исторические предпосылки развития гандбола

Цель: формирование общепрофессиональных компетенций – знать историю возникновения и развития гандбола.

Форма контроля самостоятельной работы студентов. Собеседование по теме.

Задания для самостоятельной работы студентов.

Задание 1. Студентам рекомендуется ознакомиться с рекомендованными учебными материалами и интернет-ресурсами. В соответствии с принципами формирования компетенций, студент должен не только дать правильный, по его мнению, ответ, но и уметь обосновать его.

Контрольные вопросы

1. Возникновение и развитие гандбола.
2. Дания - историческая родина современного гандбола.
3. Эволюция правил игры.
4. Эволюция техники игры, тактики.
5. Перспективы развития гандбола. Основные этапы развития современного гандбола (Олимпийские игры, чемпионаты Мира и Европы).
6. Современное состояние Российского гандбола.

Требования к представлению и оформлению результатов СРС

Индивидуальное собеседование, ответ на контрольные вопросы. По результатам собеседования и представленным конспектам преподаватель оценивает качество владения знаниями, умениями и навыками, определяемыми общепрофессиональными компетенциями, обозначенными для данной дисциплины.

Основная литература:

1. Основная литература:
2. Леньшина, М. В.: Индивидуальные спортивные игры в программах по физической культуре для общеобразовательной школы Электронный ресурс / Леньшина М. В. - Воронеж : ВГИФК, 2020. - 19 с., экземпляров неограничено
3. Леньшина, М. В.: Командные спортивные игры в программах по физической культуре Электронный ресурс / Леньшина М. В. - Воронеж : ВГИФК, 2020. - 19 с., экземпляров неограничено

4. Поборончук, Т. Н. Физическая культура. Гандбол в физическом воспитании студентов Электронный ресурс / Поборончук Т. Н., Трифоненкова Т. А., Пономарёв В. В. : учебное пособие. - Красноярск : СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2018. - 112 с. - Утверждено редакционно-издательским советом университета в качестве учебного пособия для студентов всех направлений подготовки очной формы обучения, экземпляров неограничено

1. Игнатьева, В. Я. Средства подготовки игроков в гандбол : учебное пособие / В.Я. Игнатьева, А.В. Игнатьев, А.А. Игнатьев. - Москва : Спорт, 2015. - 160 с. : ил., табл. - (Библиотечка тренера). - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-9906734-8-9, экземпляров неограничено
2. Игнатьева, В.Я. Теория и методика гандбола Электронный ресурс : учебник / В.Я. Игнатьева. - Москва : Издательство «Спорт», 2016. - 328 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978- 5-906839-45-9, экземпляров неограничено
3. Методика подготовки гандболистов на основе их анатомо- физиологических и индивидуальных особенностей Электронный ресурс : учебное пособие / Е.А. Гончарова / С.Д. Кунышева / А.П. Попович / Г.И. Мехович / Т.А. Коломийчук. - Методика подготовки гандболистов на основе их анатомо-физиологических и индивидуальных особенностей, 2022-08-31. - Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016. - 136 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-7996- 1851-3, экземпляров неограничено
4. Техника и тактика игры вратаря в гандболе Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / Е.А. Гончарова / А.В. Щепанова / Т.А. Коломийчук / Л.М. Шибут. - Техника и тактика игры вратаря в гандболе, 2022-08-31. - Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016. - 92 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-7996-1682-3, экземпляров неограничено

<http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека
eLIBRARY.RU

<http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks

<https://ok.ru/olympicrussia> Олимпийский комитет России

<https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf//>

База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ

академика М. Ф. Решетнёва, 2018. - 112 с. - Утверждено редакционно-издательским советом университета в качестве учебного пособия для студентов всех направлений подготовки очной формы обучения, экземпляров неограничено

4. Спортивные игры: основы обучения технике игры Электронный ресурс / Таран И. И., Беляев А. Г., Поповская М. Н., Игнатенков Н. Е. : учебно-методическое пособие для бакалавров. - Великие Луки : ВЛГАФК, 2017. - 168 с. - ISBN 978-5-907016-08-8, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

1. Игнатьева, В. Я. Средства подготовки игроков в гандбол : учебное пособие / В.Я. Игнатьева, А.В. Игнатьев, А.А. Игнатьев. - Москва : Спорт, 2015. - 160 с. : ил., табл. - (Библиотечка тренера). - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-9906734-8-9, экземпляров неограничено
2. Игнатьева, В.Я. Теория и методика гандбола Электронный ресурс : учебник / В.Я. Игнатьева. - Москва : Издательство «Спорт», 2016. - 328 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978- 5-906839-45-9, экземпляров не ограничено
3. Методика подготовки гандболистов на основе их анатомо- физиологических и индивидуальных особенностей Электронный ресурс : учебное пособие / Е.А. Гончарова / С.Д. Кунышева / А.П. Попович / Г.И. Мехович / Т.А. Коломийчук. - Методика подготовки гандболистов на основе их анатомо-физиологических и индивидуальных особенностей, 2022-08-31. - Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016. - 136 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-7996- 1851-3, экземпляров не ограничено
4. Техника и тактика игры вратаря в гандболе Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / Е.А. Гончарова / А.В. Щепанова / Т.А. Коломийчук / Л.М. Шибут. - Техника и тактика игры вратаря в гандболе, 2022-08-31. - Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016. - 92 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-7996-1682-3, экземпляров не ограничено

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

<http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека
eLIBRARY.RU

<http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online

<http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks

<https://ok.ru/olympicrussia> Олимпийский комитет России

<https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf//>

База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ

Тема 4. Основы тактики гандбола и методика обучения

Цель: формирование общепрофессиональных компетенций – овладеть основными тактическими приемами гандбола.

Форма контроля самостоятельной работы студентов. Собеседование по теме.

Задания для самостоятельной работы студентов.

Задание 1. Студентам рекомендуется ознакомиться с рекомендованными учебными материалами и интернет-ресурсами. В соответствии с принципами формирования компетенций, студент должен не только дать правильный, по его мнению, ответ, но и уметь обосновать его.

Контрольные вопросы

1. Классификация тактики игры в гандболе.
2. Тактика нападения и тактика защиты: группы, виды, системы (способы), варианты и комбинации.
3. Индивидуальные тактические действия в нападении и в защите.
4. Групповые действия в нападении и в защите.
5. Командные действия в нападении и защите.
6. Тактика игры вратаря в гандболе.
7. Методика обучения тактическим действиям.

Требования к представлению и оформлению результатов СРС

Индивидуальное собеседование, ответ на контрольные вопросы. По результатам собеседования и представленным конспектам преподаватель оценивает качество владения знаниями, умениями и навыками, определяемыми общепрофессиональными компетенциями, обозначенными для данной дисциплины.

Основная литература:

Основная литература:

1. Леньшина, М. В.: Индивидуальные спортивные игры в программах по физической культуре для общеобразовательной школы Электронный ресурс / Леньшина М. В. - Воронеж : ВГИФК, 2020. - 19 с., экземпляров неограничено
2. Леньшина, М. В.: Командные спортивные игры в программах по физической культуре Электронный ресурс / Леньшина М. В. - Воронеж : ВГИФК, 2020. - 19 с., экземпляров

[illegible]

Дополнительная литература:

5. Игнатьева, В. Я. Средства подготовки игроков в гандбол : учебное пособие / В.Я. Игнатьева, А.В. Игнатьев, А.А. Игнатьев. - Москва : Спорт, 2015. - 160 с. : ил., табл. - (Библиотечка тренера). - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-9906734-8-9, экземпляров неограничено
6. Игнатьева, В.Я. Теория и методика гандбола Электронный ресурс : учебник / В.Я. Игнатьева. - Москва : Издательство «Спорт», 2016. - 328 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978- 5-906839-45-9, экземпляров не ограничено
7. Методика подготовки гандболистов на основе их анатомо- физиологических и индивидуальных особенностей Электронный ресурс : учебное пособие / Е.А. Гончарова / С.Д. Кунышева / А.П. Попович / Г.И. Мехович / Т.А. Коломийчук - Методика подготовки гандболистов на основе их анатомо-физиологических и индивидуальных особенностей, 2022-08-31. - Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016. - 136 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-7996- 1851-3, экземпляров не ограничено
8. Техника и тактика игры вратаря в гандболе Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / Е.А. Гончарова / А.В. Щепанова / Т.А. Коломийчук / Л.М. Шибут. - Техника и тактика игры вратаря в гандболе, 2022-08-31. - Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016. - 92 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-7996-1682-3, экземпляров не ограничено

**Информационно-справочные и информационно-правовые системы,
используемые при изучении дисциплины:**

<http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека
eLIBRARY.RU

<http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online

<http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks

<https://ok.ru/olympicrussia> Олимпийский комитет России

<https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf//>

База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ

Тема 5. Физическая подготовка гандболистов

Цель: формирование общепрофессиональных компетенций – развитие физических качеств.

Форма контроля самостоятельной работы студентов. Собеседование по теме.

Задания для самостоятельной работы студентов.

Задание 1. Студентам рекомендуется ознакомиться с рекомендованными учебными материалами и интернет-ресурсами. В соответствии с принципами формирования компетенций, студент должен не только дать правильный, по его мнению, ответ, но и уметь обосновать его.

Контрольные вопросы

1. Общая физическая подготовка – основа гармоничного развития двигательных способностей и функциональных возможностей гандболиста.
2. Специальная физическая подготовка.
3. Развитие силовых способностей (общеподготовительные средства, специально-подготовительные упражнения, соревновательные упражнения).
4. Развитие скоростных способностей (быстроты двигательной реакции, развитие быстроты движения).
5. Развитие гибкости.
6. Развитие ловкости.
7. Развитие выносливости.
8. Современные средства и методы развития специальных физических качеств.

Требования к представлению и оформлению результатов СРС

Индивидуальное собеседование, ответ на контрольные вопросы. По результатам собеседования и представленным конспектам преподаватель оценивает качество владения знаниями, умениями и навыками, определяемыми общепрофессиональными компетенциями, обозначенными для данной дисциплины.

Основная литература:

1. Леньшина, М. В.: Индивидуальные спортивные игры в программах по физической культуре для общеобразовательной школы Электронный ресурс / Леньшина М. В. -

Тема 6. Официальные правила гандбола

Цель: формирование общепрофессиональных компетенций – знать правила игры и овладеть методикой судейства соревнований в гандболе.

Форма контроля самостоятельной работы студентов. Собеседование по теме.

Задания для самостоятельной работы студентов.

Задание 1. Студентам рекомендуется ознакомиться с рекомендованными учебными материалами и интернет-ресурсами. В соответствии с принципами формирования компетенций, студент должен не только дать правильный, по его мнению, ответ, но и уметь обосновать его.

Контрольные вопросы

1. Правила игры: основные положения.
2. Правила игры: общие правила для стандартных ситуаций.
3. Правила игры: нарушения и неспортивное поведение.
4. Правила игры: правила для вратарей.
5. Судьи.
6. Правила игры: основные правила выполнения бросков: начальный бросок, бросок из-за боковой линии, свободный бросок, 7-ми метровый бросок, взятие ворот.
7. Судейские жесты.

Требования к представлению и оформлению результатов СРС

Индивидуальное собеседование, ответ на контрольные вопросы. По результатам собеседования и представленным конспектам преподаватель оценивает качество владения знаниями, умениями и навыками, определяемыми общепрофессиональными компетенциями, обозначенными для данной дисциплины.

Основная литература:

1. Леньшина, М. В.: Индивидуальные спортивные игры в программах по физической культуре для общеобразовательной школы Электронный ресурс / Леньшина М. В. - Воронеж : ВГИФК, 2020. - 19 с., экземпляров неограничено
2. Леньшина, М. В.: Командные спортивные игры в программах по физической

- [illegible]

Дополнительная литература:

1. Игнатьева, В. Я. Средства подготовки игроков в гандбол : учебное пособие / В.Я. Игнатьева, А.В. Игнатьев, А.А. Игнатьев. - Москва : Спорт, 2015. - 160 с. : ил., табл. - (Библиотечка тренера). - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-9906734-8-9, экземпляров неограничено
2. Игнатьева, В.Я. Теория и методика гандбола Электронный ресурс : учебник / В.Я. Игнатьева. - Москва : Издательство «Спорт», 2016. - 328 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978- 5-906839-45-9, экземпляров не ограничено
3. Методика подготовки гандболистов на основе их анатомо- физиологических и индивидуальных особенностей Электронный ресурс : учебное пособие / Е.А. Гончарова / С.Д. Кунышева / А.П. Попович / Г.И. Мехович / Т.А. Коломийчук - Методика подготовки гандболистов на основе их анатомо-физиологических и индивидуальных особенностей, 2022-08-31. - Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016. - 136 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-7996- 1851-3, экземпляров не ограничено
4. Техника и тактика игры вратаря в гандболе Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / Е.А. Гончарова / А.В. Щепанова / Т.А. Коломийчук / Л.М. Шибут. - Техника и тактика игры вратаря в гандболе, 2022-08-31. - Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016. - 92 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-7996-1682-3, экземпляров не ограничено

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

<http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека
eLIBRARY.RU

<http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online

<http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks

<https://ok.ru/olympicrussia> Олимпийский комитет России

<https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf//>

База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ

Тема 7. Организация и проведение соревнований по гандболу.

Цель: формирование общепрофессиональных компетенций – знать правила игры и овладеть методикой судейства для организации и проведения соревнований в гандболе.

Форма контроля самостоятельной работы студентов. Собеседование по теме.

Задания для самостоятельной работы студентов.

Задание 1. Студентам рекомендуется ознакомиться с рекомендованными учебными материалами и интернет-ресурсами. В соответствии с принципами формирования компетенций, студент должен не только дать правильный, по его мнению, ответ, но и уметь обосновать его.

Контрольные вопросы

1. Классификация соревнований.
2. Организация и проведение соревнований.
3. Виды документации.
4. Способы проведения: Олимпийская система.
5. Способы проведения: Круговая система.
6. Способы проведения: Смешанная система.

Требования к представлению и оформлению результатов СРС

Индивидуальное собеседование, ответ на контрольные вопросы. По результатам собеседования и представленным конспектам преподаватель оценивает качество владения знаниями, умениями и навыками, определяемыми общепрофессиональными компетенциями, обозначенными для данной дисциплины.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНУ

В качестве промежуточной аттестации по дисциплине предусмотрен экзамен.

Экзамен является неотъемлемой частью учебного процесса и предназначен для проверки закрепления знаний студентов, полученных на лекционных занятиях и самостоятельно.

Экзамен предусмотрен в устной форме по билетам.

Требования к ответу студента:

- раскрытие вопроса как проблемы;
- владение понятийным аппаратом;
- анализ основных направлений в научной и научно-практической деятельности по проблеме;
- авторская позиция;
- знание, понимание и анализ первоисточников;
- структурированность ответа в исторической и проблемной логике;
- установка междисциплинарных связей;
- прикладная и практическая значимость;
- лаконичность, четкость речи;
- соблюдение регламента.

Вопросы к экзамену

Базовый уровень

- Знать
1. Гандбол как спортивная игра и её социальное значение. Роль гандбола в общественной жизни. Международная федерация гандбола.
 2. История становления гандбола. Суть зарождение игры с мячом под названием «Гандбол». Описание игры с мячом под названием «Хазена». Описание игры 11*11. Описание игры 7*7.
 3. Основные этапы развития современного гандбола. Создание ИГФ (Международная федерация гандбола). Признание гандбола как Олимпийский вид спорта. Гандбол в Европе. Первый розыгрыш Кубка Европы.
 4. Гандбол в России. Зарождение отечественного гандбола. Образование гандбольной лиги.
 5. Характеристика игровой деятельности гандболистов. Двигательная деятельность гандболистов в условиях соревнований. Суммарные показатели времени активных и пассивных фаз за матч.
 6. Классификация техники игры. Технический прием. Техника игры. Структура технического приема. Техническая подготовка. Техника полевого игрока. Техника игры вратаря. Методика обучения технике игры.
 7. Правило 1 - Игровая площадка; Правило 2 - Игровое время, Финальная сирена и Тайм-аут.
 8. Правило 4-Команда. Запасные игроки. Игровая форма, Травмы игрока.
 9. Правило 7-Игра мячом, Пассивная игра.

10. Правило 10-Начальный бросок; Правило 11- Бросок из-за боковой линии.

11. Правило 13- Свободный бросок; Правило 14-7-метровый бросок.

12. Правило 16- Наказания; Правило 17- Судьи; Правило 18- Секундометрист и Секретарь; Жесты.

Повышенный уровень

1. Гандбол в современном виде.

2. Современные правила игры.

3. Основные этапы развития современного гандбола. Создание ИГФ (Международная федерация гандбола). Признание гандбола как Олимпийский вид спорта. Гандбол в Европе. Первый розыгрыш Кубка Европы.

4. Важнейшие двигательные формы, применяемые гандболистов во время игры.

5. Коллективные действия гандболистов.

6. Последовательность обучения техническим приемам. Причины возникновения ошибок при обучении технике игры. Обучение технике передвижения.

7. Правило - 3 Мяч.

8. 5-Вратарь; Правило 6-Площадь ворот.

9. Правило 8-Нарушения и Неспортивное поведение; Правило 9- Взятие ворот.

10. 12-Бросок вратаря.

11. Правило 15- Основные правила выполнения бросков (Начальный бросок, Бросок из-за боковой линии, Бросок вратаря, Свободный бросок и 7-метровый бросок).

12. Значение соревнований. Планирование соревнований и их виды, руководство соревнованиями. Организационные мероприятия по проведению соревнований. Система проведения соревнований.

Базовый уровень

Уметь, 1. Приемы игры без мяча.

владеть 2. Передвижение по площадке.

3. Повороты.

4. Прыжки.

5. Финты.

6. Заслоны.

7. Приемы игры с мячом.

8. Ловля мяча.

9. Передачи мяча.

10. Ведение мяча.

11. Броски по воротам.
12. Броски по воротам в прыжке.
13. Добивание.
14. Перебрасывание.
15. Стойка
16. Передвижение.

Повышенный уровень

17. Задерживание мяча рукой.
18. Задерживание мяча ногой.
19. Стойка защитника.
20. Перехват.
21. Выбивания мяча.
22. Блокирование.
23. Переключение.
24. Индивидуальные действия.
25. Групповые взаимодействия.
26. Быстрый прорыв длинной передачей.
27. Быстрый прорыв короткими передачами.
28. Групповые действия при быстром прорыве.
29. Позиционное нападение.
30. Групповые действия при позиционном нападении.
31. Индивидуальные тактические действия.
32. Групповые тактические действия.
33. Система личной защиты.
34. Система зонной защиты.
35. Смешанная система защиты.

10.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедура проведения **экзамена** осуществляется в соответствии с Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования в СКФУ.

В экзаменационный билет включаются два вопроса. Первый вопрос ориентирован на проверку сформированности знаний студента, второй – на проверку сформированности умений и владений. Каждый вопрос состоит из двух частей: первая часть вопроса ориентирована на базовый уровень, вторая на повышенный.

Для подготовки по билету отводиться 40 мин.

При подготовке к ответу студенту предоставляется право пользования тетрадью самостоятельной работы, таблицами.

Основанием для снижением оценки являются:

- ~ недостаточное раскрытие сути вопроса;
- ~ неумение выделять общее и частное;
- ~ недостаточное владение методами анализа, синтеза, сопоставления и сравнения исторического материала.

[illegible]

1. Игнатъева, В. Я. Средства подготовки игроков в гандбол : учебное пособие / В.Я. Игнатъева, А.В. Игнатъев, А.А. Игнатъев. - Москва : Спорт, 2015. - 160 с. : ил., табл. - (Библиотечка тренера). - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-9906734-8-9, экземпляров неограничено
2. Игнатъева, В.Я. Теория и методика гандбола Электронный ресурс : учебник / В.Я. Игнатъева. - Москва : Издательство «Спорт», 2016. - 328 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978- 5-906839-45-9, экземпляров не ограничено
3. Методика подготовки гандболистов на основе их анатомо- физиологических и индивидуальных особенностей Электронный ресурс : учебное пособие / Е.А. Гончарова / С.Д. Кунышева / А.П. Попович / Г.И. Мехович / Т.А. Коломийчук. - Методика подготовки гандболистов на основе их анатомо-физиологических и индивидуальных особенностей, 2022-08-31. - Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016. - 136 с. - Книга находится в

базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-7996- 1851-3, экземпляров не ограничено

4. Техника и тактика игры вратаря в гандболе Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / Е.А. Гончарова / А.В. Щепанова / Т.А. Коломийчук / Л.М. Шибут. - Техника и тактика игры вратаря в гандболе, 2022-08-31. - Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016. - 92 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-7996-1682-3, экземпляров не ограничено

**Информационно-справочные и информационно-правовые системы,
используемые при изучении дисциплины:**

<http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека
eLIBRARY.RU

<http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online

<http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks

<https://ok.ru/olympicrussia> Олимпийский комитет России

<https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf//>

База статистических данных по развитию физической культуры и
спорта в РФ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КУРСОВЫХ РАБОТ

Не предусмотрено