**Учреждение образования**

**«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной работе

 ГГУ имени Ф. Скорины

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.В. Семченко

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (дата утверждения)

Регистрационный № УД-\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / уч.

**Основы Теории и методики избранного вида спорта**

**Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине для специальности**

**1-88 02 01 Спортивно - педагогическая деятельность (по направлениям)**

Направление специальности 1-88 02 01-01 Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по гандболу)

2021

Учебная программа составлена на основе образовательного стандарта высшего образования **ОСВО 1-88 02 01-2021** и учебного плана специальности **1-88 02 01 Спортивно - педагогическая деятельность (по направлениям)** Направление специальности 1-88 02 01-01 Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа с указанием вида спорта)

 (рег. номер N-88-01-21 / уп, утв. 31.05.2021)

**Составители:**

С.В. Шеренда зав. кафедрой спортивных дисциплин кандидат педагогических наук, доцент, А.П. Маджаров – ст. преподаватель кафедры спортивных дисциплин УО «ГГУ им. Ф. Скорины».

**Рецензенты:**

**С.Л. Володкович – з**аведующая кафедрой «Физическое воспитание и спорт» учреждения образования «Гомельский государственный технический университет им. П.О. Сухого», кандидат педагогических наук, доцент

**Е.В. Осипенко** – заведующий кафедрой теории и методики физической культуры учреждения образования «Гомельского государственного университета им. Франциска Скорины», канд. пед. наук, доцент

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

Кафедрой спортивных дисциплин УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

(протокол № \_\_ от \_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_);

Научно-методическим советом учреждения образования «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»

(протокол № \_\_ от \_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_);

Пояснительная записка

***1.1. Актуальность изучения дисциплины***

Актуальность изучения дисциплины компонента учреждения высшего образования модуля «Теория и методика избранного вида спорта» определяется ее системообразующей функцией, формирующей целостное представление о характере профессиональной деятельности будущего специалиста по гандболу, целесообразную структуру оптимальных педагогических воздействий, определяющих подготовку квалифицированного специалиста в этой области спортивно-педагогической деятельности.

Профессиональная подготовка физкультурных кадров предполагает овладение студентами системой специальных знаний, умений и навыков. Гандбол – одна из самых популярных командных игр в мире. Гандбол популярен среди всех категорий населения благодаря его разностороннему воздействию на организм занимающихся. Он служат эффективным средством физического воспитания в широком возрастном диапазоне. Изучение данной дисциплины позволит будущим тренерам по гандболу овладеть системой знаний, сформировать практические умения и навыки, необходимые для самостоятельного проведения занятий и широко использовать их в своей профессиональной деятельности.

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Основы теории и методики избранного вида спорта» носит системный и комплексный характер, интегрируя содержание учебного материала со смежными учебными дисциплинами. В процессе изучения предусматривается взаимосвязь со следующими учебными дисциплинами: педагогика, психология, теория и методика физического воспитания, анатомия, физиология, биохимия, биомеханика, спортивная метрология, спортивные и подвижные игры и методика преподавания, теория спорта.

***1.2. Цели и задачи учебной дисциплины***

Целью дисциплины является обучение профессиональной деятельности при опоре на специфику избранного вида спорта.

Задачами дисциплины являются:

* овладение основами теории гандбола;
* овладение системой знаний о технике и тактике гандбола
* овладение методикой организации и проведения учебно-тренировочных занятий;
* овладение методикой обучения и совершенствования технических приемов и тактических действий, а так же развития физических качеств в гандболе.
* формирование навыков судейства соревнований по гандболу;
* формирование профессионально важных личностных качеств будущих тренеров.

***1.3 Требования к уровню освоения содержания учебного материала***

В процессе изучения дисциплины будущий специалист должен овладеть терминами и понятиями, знаниями истории и современного состояния, правилами спортивных соревнований избранного вида спорта; ориентироваться и использовать знания о методиках развития физических качеств, обучения технике и тактике для планирования учебно-тренировочного и соревновательного процессов в избранном виде.

***1.4 Структура содержания учебной дисциплины***

Содержание дисциплины представлено в виде тем, которые характеризуются самостоятельными укрупненными дидактическими единицами содержания обучения.

Содержание тем опирается на приобретенные студентами компетенции при изучении следующих дисциплин: «Педагогика», «Психология», «Физиология», «Легкая атлетика и методика преподавания», «Гимнастика и методика преподавания», «Теория и методика физической культуры», «Плавание и методика преподавания», «Спортивные и подвижные игры и методика преподавания», «Теория спорта».

***1.5 Методы (технологии) обучения***

Основными методами (технологиями) обучения, отвечающими целям изучения дисциплины являются:

- общепедагогические методы (словесности и наглядности)

- специфические методы (строго регламентированного упражнения, частично регламентированного упражнения и методы развития физических качеств)

***1.6 Организация самостоятельной работы студентов***

При изучении дисциплины используются следующие формы самостоятельной работы:

- контролируемая самостоятельная работа в виде выполнения специальных упражнений для обучения и совершенствования технико-тактических действий под контролем преподавателя;

- управляемая самостоятельная работа: в виде посещения соревнований по гандболу с последующим анализом технико-тактических действий соревновательного противоборства; подготовка и проведение учебно-тренировочных занятий по гандболу с последующим анализом.

***1.7 Диагностика компетенции студента***

Для оценки достижений студентов используется следующий диагностический инструментарий:

- проведение текущих контрольных опросов по отдельным темам;

- прием контрольных нормативов;

- защита рефератов;

- предоставление план-конспектов учебно-тренировочных занятий;

- самостоятельное проведение занятий направленных на обучение и совершенствование игровых приемов и тактических действий.

Учебная дисциплина «Основы теории и методики избранного вида спорта» изучается студентами 1 и 2 курсов дневной формы обучения. Общее количество часов – 552 (13 зачетных единиц); аудиторное количество часов – 360, из них: лекции – 40 часов, практические занятия – 280 часов и семинарские – 40 часов. Формы отчетности – зачеты в 1 и 3 семестрах, экзамены во 2 и 4 семестрах.

**Содержание учебного материала**

**РАЗДЕЛ 1 ОСНОВЫ ТЕОРИИ ГАНДБОЛА**

ТЕМА 1.1 Содержание дисциплины «Основы теории и методики избранного вида спорта»

Предмет, задачи и содержание дисциплины. Аттестационные требования. Организация учебных занятий. Права и обязанности студентов.

Характеристика профессиональной деятельности тренера по гандболу: организация и содержание работы на различных этапах системы подготовки гандболистов.

Академические, социально-личностные и профессиональные компетенции специалиста по гандболу.

Организация и содержание работы на различных этапах системы подготовки гандболистов

ТЕМА 1.2 История и современное состояние гандбола

Возникновение игры и этапы ее развития. Гандбол в России, СССР, БССР, суверенной Беларуси.

Участие и достижения советских и белорусских (в частности) гандболистов в международных спортивных соревнованиях (чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх).

Современное развитие и состояние игры в Мире и Республике Беларусь

ТЕМА 1.3 Гандбол в системе физического воспитания

Гандбол как вид спорта и зрелище: значение и место гандбола в жизни общества, в системе образования. Техника безопасности при проведении занятий и соревнований по гандболу. Требования к организации и проведению учебно-тренировочных занятий: размещение спортивного оборудования и инвентаря, окружающих предметов; требования к спортивному инвентарю, дополнительному оборудованию, организации проведения учебно-тренировочных занятий и подвижных игр.

ТЕМА 1.4 Правила игры в гандбол

Значение правил гандбола, их историческое развитие. Изменение правил игры как объективная необходимость, вызванная развитием игры.

Игровая площадка. Время игры, таймаут, финальный свисток, взятие ворот. Игровой мяч, команда, замены, игры мячом, пассивная игра. Вратарь, вратарская площадка. Свободный бросок, 7-ми метровый бросок, бросок вратаря, бросок из-за боковой линии. Нарушения и неспортивное поведение, наказания, судьи.

ТЕМА 1.5 Основы обучения в гандболе

Предмет обучения – двигательные действия. Задачи обучения. Последовательные этапы обучения. Возможности раздельного обучения технике и тактике и требования, которые необходимо соблюдать.

Зависимость методики обучения от структурной сложности формируемых двигательных действий и от специфически проявляемых при этом физических качествах.

Двигательные умения и навыки. Значение в процессе подготовки гандболиста. Отличительные черты навыков в гандболе. Положительный и отрицательный перенос навыков и его учет при построении обучения.

Специфика применения дидактических принципов при обучении. Оздоровительная направленность. Сознательность и активность обучаемых. Доступность и индивидуализация. Наглядность и прочность.

Последовательность изучения техники и тактики. Последовательность в изучении приемов игры. Основные методы обучения и их применение в зависимости от задач и сложности приемов.

Методы обучения: 1) словесные, 2) наглядные; 3) практические.

Словесные методы: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.

Наглядные методы: показ упражнений или элементов техники. Вспомогательные наглядные методы: демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий, использование демонстрационных досок, планшетов и других средств.

Практические методы: в целом (метод целостно-конструктивного упражнения) или по частям (метод расчленено-конструктивного упражнения). Игровой и соревновательный методы.

Характеристика этапов овладения приемам игры:

Ознакомление с приемом. Изучение приема в упрощенных, специально созданных условиях. Углубленное разучивание приема. Целостное формирование двигательного навыка. Ситуационное изучение приема. Закрепление приема в игре.

Принципы обучения: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, постепенности Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок. Принцип циклического построения занятий.

Контроль и оценка результатов обучения. Применение технических средств в обучении

ТЕМА 1.6 Организация процесса обучения

Формы организации: групповая и индивидуальная, урочная и самостоятельная. Фронтальный, поточный, групповой и индивидуальный способы проведения занятий по обучению техническим приемам и тактическим взаимодействиям. Требования к рациональной организации обучения.

Роль тренера в обучении и воспитании гандболистов. Требования к обучаемым в процессе обучения. Гигиенические нормы состояния мест занятий.

ТЕМА 1.7 Физические качества и виды подготовки в гандболе

Определение понятия «сила». Методическая основа упражнений, направленных на развитие силы.

Определение понятия «быстрота». Формы проявления быстроты: латентное время простой и сложной двигательной реакции, скорость одиночного движения, частота движений (темп). Методическая основа упражнений, направленных на развитие быстроты гандболистов

Определение понятия «скоростно-силовые способности». Средства развития скоростно-силовых способностей гандболистов – упражнения в преодолении собственного веса, упражнения с партнером, с отягощением; специальные и имитационные упражнения с небольшими отягощениями (в тренировочном жилете, с манжетами на кистях, бедрах, голени и т.д.).

Определение понятия «общая (аэробная) выносливость». Типы утомления: умственное, сенсорное, эмоциональное, физическое. Методическая основа упражнений, направленных на развитие выносливости у гандболистов.

Определение понятия «скоростная (анаэробная) выносливость». Развитие и проявление скоростной выносливости гандболистов в зависимости от уровня анаэробной производительности, подготовленности опорно-двигательного аппарата, силы психических процессов, экономичности спортивной техники.

Определение понятия «ловкость». Ловкость как способность к овладению сложнокоординационными двигательными действиями и их быстрому выполнению. Критерии оценки ловкости гандболистов: координационная сложность двигательных действий и точность движений.

Определение понятия «гибкость». Активная и пассивная гибкость. Основные факторы, определяющие степень развития гибкости гандболистов.

Виды подготовки в гандболе: физическая, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая, интегральная.

**РАЗДЕЛ 2 ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ В ГАНДБОЛ, РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

ТЕМА 2.1 Техника игры в гандбол

Понятие техника. Основа техники. Определяющее звено техники. Детали техники. Техника выполнения приёма. Подготовительная, основная и заключительная фаза. Классификация техники игры полевого игрока и вратаря. Разделы «техника нападения» и «техника защиты». Группы: перемещения и владения мячом, противодействия владению мячом. Приемы игры, способы выполнения. Признаки: 1) одну или две конечности игрок использует при выполнении приема; 2) положение кисти с мячом относительно плечевого сустава (сверху, сбоку, снизу); положение стопы относительно голеностопного сустава; 3) способ разгона мяча. Разновидности способов выполнения приема. Условия выполнения различных приемов, способов и разновидностей: расстояние, отношение к опоре, направление, способ разгона и пр.

ТЕМА 2.2 Тактика игры в гандбол

Тактика игры. Главная задача тактики. Средства ведения игры. Формы ведения игры. Игровая дисциплина. Классификация тактики игры. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командная тактика. Основные принципы защиты. Расстановка и функции защитников. Классификация тактики игры в нападении. Система игры. Комбинация. Позиционное нападение. Расстановки игроков. Функции игроков (амплуа). Тактика игры вратаря

ТЕМА 2.3 Развитие физических качеств

Определения понятий физические качества, физические способности, задатки

Методы и средства развития специальных силовых способностей гандболистов: использование непредельных отягощений с предельным числом повторений, использование предельных и околопредельных отягощений, изометрических (статических) напряжений. Упражнения с внешним сопротивлением, с отягощением собственного веса (веса партнера).

Методы развития быстроты: методы повторного, повторно-прогрессирующего и переменного упражнения и их характеристики (длина дистанции, интенсивность выполнения, интервалы отдыха, число повторений и т.д.); игровой и соревновательный методы.

Методы развития скоростно-силовых качеств гандболистов: повторный (с многократным преодолением непредельного сопротивления с предельной скоростью), круговой тренировки, сопряженный, интервальный (только для прыжковых упражнений без отягощений), игровой и соревновательный методы. Характеристика проявления скоростно-силовых качеств в тренировочной и соревновательной деятельности; организация учебно-тренировочных занятий.

Методы развития выносливости: слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности; повторного интервального упражнения; круговой тренировки; игровой и соревновательный методы.

Средства развития скоростной выносливости гандболистов – беговые упражнения, имитационные, специальные упражнения, выполняемые многократно. Методы развития: повторный, повторно-переменный, интервальный, игровой, соревновательный. Характеристика проявления скоростной выносливости в тренировочной и соревновательной деятельности гандболистов; организация тренировочных занятий.

Средства развития ловкости – упражнения, направленные на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками. Методы развития ловкости гандболистов: применение необычных исходных положений, зеркальное выполнение упражнений; изменение скорости, темпа, пространственно-временных границ выполнения двигательных действий.

Методическая основа упражнений, направленных на развитие гибкости гандболистов. Средства развития гибкости – фиксированные и повторные широкоамплитудные движения, динамические и статические, активные и пассивные упражнения с увеличенной амплитудой движений.

**РАЗДЕЛ 3 ОБУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ГАНДБОЛЕ**

ТЕМА 3.1 Обучение технике нападения

Структура процесса обучения технике игры в гандбол. Обучение приемам техники нападения полевого игрока. Техника полевого игрока

Техника ходьбы; бега – прямолинейного, с изменением направления (зигзагообразно, «змейкой», в обратном направлении, спиной вперед), с изменением скорости (со старта и во время движения). Техника прыжков: вверх – в сторону, вверх – назад, вверх – вперед; с места и после движения (толчком одноименной, разноименной ногой и толчком двумя ногами), с поворотами.

Техника остановок: одной или двумя шагами, прыжком.

Техника ловли мяча: двумя руками и одной рукой – «высокого», «низкого», катящегося мяча, на уровне груди и с низкого отскока; ловля на месте и в движении.

Техника передач мяча: двумя руками «толчком»; одной рукой – сверху, сбоку, снизу (кистевая, хлестом, толчком); прямая, навесная, с отскоком; из-за спины, из-за головы. Техника передач мяча с места, с разбега, в прыжке, в опорном положении; передач в движении (после бега, ведения).

Техника ведения мяча:высокое, среднее, низкое ведение мяча.Одноударное (толчком и подбрасыванием), многоударное (толчком и ударом), с высоким, низким отскоком; на месте и в движении. Ведение со зрительным контролем и без зрительного контроля. Ведение мяча с переводами перед собой, за спиной, между ногами. Ведение мяча с поворотами. Обыгрывание защитника в начале ведения, обыгрывание защитника в ходе ведения.

Техника бросков мяча одной рукой – в опорном положении с закрытой, открытой позиции, с ближней и дальней дистанции по горизонтальной или восходящей траектории, со скользящим отскоком; при различных видах разбега: со скрестным шагом (вперед, назад), с подскоком, беговым; с наклоном и без наклона туловища. Бросок в прыжке с наклоном туловища и с отталкиванием одноименной ногой; лицом или спиной к воротам; со скользящим отскоком, с вращением, по навесной траектории. В падении с приземлением на ноги, на руки, с перекатом через плечо. Выполнение штрафного броска.

ТЕМА 3.2 Обучение технике защиты

Техника полевого игрока

Техника перемещений: основная стойка защитника, ходьба обычным и приставным шагом лицом, спиной и боком вперед. Техника прямолинейных перемещений с изменением направления и скорости; рывков с места, выпадов, скачков. Техника бега: лицом, спиной вперед, зигзагом, боком вперед, с изменением скорости и направления. Методика обучения и совершенствования.

Техника прыжков: толчком одной и двумя ногами в высоту и в длину на точность приземления с места и с разбега.

Техника противодействия владению мячом. Блокирование игрока туловищем на месте и с перемещением. Блокирование мяча одной рукой (сверху, сбоку, снизу) и двумя руками (сверху, сбоку), на месте и перемещаясь. Подвижное и неподвижное блокирование.

Техника выбивания мяча одной рукой при ведении мяча соперником, на месте и с перемещением. Не направленное и направленное выбивание.

Техника перехвата мяча: при передаче с выходом навстречу, сбоку и из-за спины.

ТЕМА 3.3 Совершенствование техники нападения

Тренировочные задания для совершенствования техники игры в нападении. В парах, тройках, четверках и т.д. При различных построениях, в сопротивлении. Игровые и соревновательные упражнения.

ТЕМА 3.4 Совершенствование техники защиты

Тренировочные задания для совершенствования техники игры в нападении. В парах, тройках, четверках и т.д. При различных построениях, в сопротивлении. Игровые и соревновательные упражнения.

ТЕМА 3.5 Обучение тактике нападения

Тактика полевого игрока

Индивидуальные тактические действия игрока без мяча: открытый или скрытый уход игрока от опеки или уводя защитника. Методика обучения и совершенствования.

Индивидуальные тактические действия игрока с мячом: рациональное применение ловли в различных игровых ситуациях; применение передач открытой (встречной, сопровождающей, поступательной) и скрытой; ведения; бросков (с открытой или закрытой позиции); применение финтов «перемещением» (при параллельном и встречном движении); «на передачу», «броском» (для выведения из стойки готовности защитника, вратаря; для смены позиции защитника), и их сочетание; характер индивидуальных действий в зависимости от места игрока на площадке, от расположения партнеров и соперников.

Групповые взаимодействия двух или трех игроков: параллельные действия (без стягивания, на стягивания защитников), скрестные действия (внутренние и внешние), при численном меньшинстве соперника и при численном равенстве; при начале атаки, ее развитии и завершении; заслоны – внутренний и внешний (без ухода, с уходом, с сопровождением).

Командные взаимодействия: стремительное нападение – «отрыв» одного или двух игроков, «быстрый прорыв» (игроками передней линии при численном превосходстве и равенстве с соперником, в меньшинстве). Эшелонированный прорыв. Способы начала, развития и завершения атаки.

Позиционное нападение: системы нападения «3:3» (в первой линии – один линейный и два крайних игрока, во второй – два полусредних и разыгрывающий) и «4:2» (в первой линии нападения – два линейных, два крайних нападающих, а во второй – два полусредних) с различными вариантами расположения крайних нападающих. Поточное нападение. Методика обучения и совершенствования.

ТЕМА 3.6 Обучение тактике защиты

Тактика полевого игрока

Индивидуальные тактические действия: опека игрока без мяча (плотная, неплотная) и с мячом (с выходом, обходом). Опека игрока, стоящего на месте и перемещающегося в различных частях площадки. Рациональное применение блокирования (мяча, игрока), перехвата, выбивания; финт перемещением, финт блокированием.

Групповые тактические взаимодействия: подстраховка при блокировании, подстраховка при опеке нападающего игрока с мячом и без мяча. Переключение при встречном или скрестном движении нападающих. Проскальзывание и отступание при опеке игрока без мяча и с мячом в различных частях площадки. Проскальзывание при заслонах. Разбор – плотная опека нескольких нападающих. Тактические взаимодействия двух и трех игроков при численном превосходстве соперника: правильная ориентация на площадке, атака игрока с мячом в наиболее опасной (в данный момент) части площадки. Подбор мяча: борьба за мяч, отскочивший от защитника, вратаря, штанги ворот на своей половине площадки.

Последовательность в изучении индивидуальных и групповых взаимодействий в защите. Принципы разучивания взаимодействий двух и трех игроков, подбор упражнений, организация и методика их проведения.

Командные тактические действия: личная защита (с переключением и без переключения). Зонная защита «6:0», «5:1», «4:2», «3:3» – с выходом и без выхода. Смешанная система защиты «5+1», «4+2» с опекой на позиции, опекой везде. Тактика защиты при численном большинстве и меньшинстве.

Командные тактические взаимодействия в защите. Последовательность в изучении командных взаимодействий в защите, подбор упражнений, организация и методика их проведения.

ТЕМА 3.7 Совершенствование тактики нападения

Тренировочные задания для совершенствования тактики игры в нападении. В парах, тройках, четверках и т.д. При различных построениях, в сопротивлении. Игровые и соревновательные упражнения.

ТЕМА 3.8 Совершенствование тактики защиты

Тренировочные задания для совершенствования тактики игры в защите. В парах, тройках, четверках и т.д. При различных построениях, в сопротивлении. Игровые и соревновательные упражнения.

ТЕМА 3.9 Обучение и совершенствование технико-тактическим действиям вратаря

Техника перемещений: стойка, ходьба приставным шагом, боком, бег лицом, спиной, боком вперед. Прыжок толчком одной и двумя ногами. Падение на руки, на туловище с места и с разбега.

Ловля мяча двумя руками на месте и с перемещением.

Техника владения мячом: передача мяча одной рукой хлестом (сверху, сбоку) и двумя руками толчком. Передача мяча прямая, навесная, с отскоком, с места и с разбега, в опорном положении, на ближнее, среднее и дальнее расстояние.

Техника противодействия и овладение мячом: задержание мяча двумя руками (снизу, сверху), туловищем, двумя ногами (смыканием, скачком), одной ногой (мах, выпад, шпагат). Задержание направленное и ненаправленное. Задержание мяча, летящего высоко, низко и на среднем уровне, близко к вратарю, далеко и прямо на него, на месте и с перемещением.

Сочетания приемов между собой. Особенности изменения различных фаз и их взаимосочетания. Особенности протекания различных фаз приемов в условиях разных способов перемещения. Простые сочетания и сложные.

Тактика вратаря

Индивидуальные действия в нападении: организация атаки («быстрый центр»), контратаки (применение сопровождающей передачи по прямой и навесной траектории), бросок в ворота.

Методика обучения нападению: фазовость нападения, характеристика фаз, средства осуществления задач по фазам. Последовательность в обучении индивидуальным, групповым и командным взаимодействиям в нападении. Принципы подбора и организации упражнений, организация и методика их проведения.

Индивидуальные действия в защите: выбор позиции в воротах, в зоне площади вратаря, в поле; финт выбором позиции, финт выбором стойки, финт перемещением. Методика обучения и совершенствования.

Командные тактические действия: взаимодействие с защитой при опеке игрока с мячом, при блокировании броска с различных позиций. Взаимодействие с нападением в зоне вратаря и в поле. Методика обучения и совершенствования.

**РАЗДЕЛ 4 ПЛАНИРОВАНИЕ И ПРОВЕДЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ. МЕТОДИКА СУДЕЙСТВА. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ**

ТЕМА 4.1 Планирование учебно-тренировочных занятий

Планирование занятий по обучению технике игры. Планирование занятий по обучению тактике игры. Планирование занятий по совершенствованию техники игры. Планирование занятий по совершенствованию тактики игры. Планирование комплексных занятий

ТЕМА 4.2 Проведение учебно-тренировочных занятий

Проведение занятий по обучению технике игры. Проведение занятий по обучению тактике игры. Проведение занятий по совершенствованию техники игры. Проведение занятий по совершенствованию тактики игры. Проведение комплексных занятий

ТЕМА 4.3 Методика судейства соревнований

Судейские жесты. Обязанности судей обслуживающих матч по гандболу. Методические рекомендации по правилам игры. Судейство двусторонних игр, ведение протокола матча.

ТЕМА 4.4 Организация и проведение соревнований по гандболу

Документы, регламентирующие проведение соревнований. Подготовка мета проведения соревнований. Составление календаря встреч. Проведение соревнований. Подготовка отчета.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер раздела, темы | Название раздела, темы | Количество аудиторных часов | Иное | Количество часов УСР | Форма контролязнаний |
| Лекции | Практическиезанятия | Семинарскиезанятия | Лабораторные занятия |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | **1 курс 1 семестр** |
| 1 | **Основы теории гандбола** | **16** | **64** | **10** |  |  |  | Зачет |
| **1. Содержание дисциплины «Основы теории и методики избранного вида спорта»**1 Предмет, задачи и содержание дисциплины2.Характеристика профессиональной деятельности тренера по гандболу3.Организация и содержание работы на различных этапах системы подготовки гандболистов | 2 | 2 |  |  |  |  | Опрос  |
| **2 История и современное состояние гандбола**1 История возникновения и развития гандбола в Мире2 История развития гандбола в Республике Беларусь3 Современное развитие и состояние игры в мире и Республике Беларусь | 2 | 10 | 4 |  |  |  | Защита рефератов |
| **3 Гандбол в системе физического воспитания** 1 Гандбол как вид спорта и зрелище: значение и место гандбола в жизни общества2 Техника безопасности при проведении занятий и соревнований по гандболу | 2 | 4 |  |  |  |  | Опрос |
| **4 Правила игры в гандбол**1 Игровая площадка2 Время игры, таймаут, финальный свисток, взятие ворот3 Игровой мяч, команда, замены, игры мячом, пассивная игра4 Вратарь, вратарская площадка5 Свободный бросок, 7-ми метровый бросок, бросок вратаря, бросок из-за боковой линии6. Нарушения и неспортивное поведение, наказания, судьи.  | 4 | 12 | 2 |  |  |  | Решение тестовых заданий |
| **5 Основы обучения в гандболе**1 Общая характеристика обучения в гандболе2 Средства и методы обучения3 Принципы обучения4 Контроль и оценка результатов обучения5 Применение технических средств в обучении | 2 | 10 | 2 |  |  |  | Опрос  |
| **6 Организация процесса обучения**1 Формы организации проведения занятий2 Требования к обучаемым в процессе обучения3 Гигиенические нормы состояния мест занятий | 2 | 6 |  |  |  |  | К.р. |
| **7 Физические качества и виды подготовки в гандболе**1Определения понятий физические качества, физические способности, задатки2 Теоретическая подготовка3 Физическая подготовка4 Техническая подготовка5 Тактическая подготовка6 Психологическая подготовка7 Интегральная подготовка | 2 | 20 | 2 |  |  |  | К.рОпрос |
| **1 курс 2 семестр** |
| 2 | **Техника и тактика игры в гандбол, развитие физических качеств** | **18** | **62** | **10** |  |  |  | экзамен |
| 2.1 | **Техника игры в гандбол** | **4** | **16** | **2** |  |  |  |  |
| **1 Техника полевого игрока**1 Общая характеристика техники игры2 Классификация техники игры в гандбол3 Техника нападения4 Техника защиты | 2 | 14 | 2 |  |  |  | Опрос К.р |
| **2 Техника игры вратаря** 1 Техника игры вратаря2 Техника отбивания мяча | 2 | 2 |  |  |  |  | Опрос |
| 2.2 | **Тактика игры в гандбол** | **4** | **16** | **2** |  |  |  |  |
| **1 Тактика полевого игрока**1 Общая характеристика техники игры2 Классификация тактики игры в гандбол3 Тактика нападения4 Тактика защиты | 2 | 14 | 2 |  |  |  | ОпросК.р |
| **2 Тактика игры вратаря**1 Взаимодействия с игроками в защите2 Взаимодействие с игроками в стремительном нападении | 2 | 2 |  |  |  |  | Опрос |
| 2.3 | **Развитие физических качеств**  | **10** | **30** | **6** |  |  |  |  |
| **1 Методические основы развития физических качеств** | 2 |  | 6 |  |  |  | Защита рефератов |
| **2** **Силовые способности: виды и характеристика**1 Силовые способности и методика их развития2 Методика развития скоростно-силовых способностей | 2 | 6 |  |  |  |  | Составление комплексов упражнений |
| **3 Скоростные способности: виды и характеристика**1 Методики развития скоростных способностей | 2 | 6 |  |  |  |  | Составление комплексов упражнений |
| **4 Выносливость ее виды и характеристика**1 Методика развития общей выносливости2 Методика развития специальной выносливости | 2 | 6 |  |  |  |  | Составление комплексов упражнений |
| **5 Двигательно-координационные способности: виды и характеристика** 1 Методика развития двигательно-координационных способностей  | 2 | 6 |  |  |  |  | Составление комплексов упражнений |
| 6 Гибкость виды и характеристика 1Методики развития гибкости |  | 6 |  |  |  |  | Составление комплексов упражнений |
|  |
| **2 курс 3 семестр** |
| 3 | **Обучение и совершенствование технико-тактических действий в гандболе** |  | **90** |  |  |  |  | Зачет |
| 3.1 | **Обучение и совершенствование техники игры в гандбол** |  | **44** |  |  |  |  |  |
| **1 Обучение технике нападения** 1 Техника перемещения2 Техника владения мячом3 Техника бросков4 Техника ловли и передачи5 Техника ведения |  | 14 |  |  |  |  | Прием контрольных нормативов |
| **2 Обучение технике защиты**1 Техника перемещения2 Техника овладения мячом и противодействия |  | 10 |  |  |  |  | Прием контрольных нормативов |
| **3 Совершенствование техники нападения**1 Техника перемещения2 Техника владения мячом3 Техника бросков4 Техника ловли и передачи5 Техника ведения |  | 12 |  |  |  |  | Двусторонняя игра |
| **4 Совершенствование техники защиты**1 Техника перемещения2 Техника овладения мячом и противодействия |  | 8 |  |  |  |  | Двусторонняя игра |
| 3.2 | **Обучение и совершенствование тактики игры в гандбол** |  | **38** |  |  |  |  |  |
| **1 Обучение тактике нападения**1 Индивидуальные действия2 Групповые действия3 Командные действия |  | 10 |  |  |  |  | Опрос  |
| **2 Обучение тактике защиты**1 Индивидуальные действия2 Групповые действия3 Командные действия |  | 10 |  |  |  |  | Опрос  |
| **3 Совершенствование тактики нападения**1 Индивидуальные действия2 Групповые действия3 Командные действия |  | 10 |  |  |  |  | Двусторонняя игра |
| **4 Совершенствование тактики защиты**1 Индивидуальные действия2 Групповые действия3 Командные действия |  | 8 |  |  |  |  | Двусторонняя игра |
| 3.3 | **Обучение и совершенствование технико-тактическим действиям вратаря** |  | **8** |  |  |  |  |  |
| **1. Обучение игре вратаря**1 Техника перемещения2 Техника отражения бросков3 Взаимодействие с полевыми игроками |  | 4 |  |  |  |  | Прием контрольных нормативов |
| **2 Совершенствование игры вратаря**1 Техника перемещения2 Техника отражения бросков3 Взаимодействие с полевыми игроками |  | 4 |  |  |  |  | Двусторонняя игра |
| **2 курс 4 семестр** |
| 4 |  **Планирование и проведение учебно-тренировочных занятий. Методика судейства.****Организация и проведение соревнований.** | **6** | **64** | **20** |  |  |  | Экзамен  |
| 4.1 | **Планирование учебно-тренировочных занятий**1 Планирование занятий по обучению технике игры2 Планирование занятий по обучению тактике игры3 Планирование занятий по совершенствованию техники игры4 Планирование занятий по совершенствованию тактики игры5 Планирование комплексных занятий | 2 |  | 16 |  |  |  | Анализ план-конспектов |
| 4.2 | **Проведение учебно-тренировочных занятий**1 Проведение занятий по обучению технике игры2 Проведение занятий по обучению тактике игры3 Проведение занятий по совершенствованию техники игры4 Проведение занятий по совершенствованию тактики игры5 Проведение комплексных занятий |  | 50 |  |  |  |  | Анализ проведения занятий |
| 4.3 | **Методика судейства соревнований** 1 Судейские жесты2 Обязанности судей обслуживающих матч по гандболу3 Методические рекомендации по правилам игры4 Судейство двусторонних игр, ведение протокола матча | 2 | 6 | 2 |  |  |  | Решение тестовых заданий  |
| 4.4 | **Организация и проведение соревнований по гандболу**1 Документы, регламентирующие проведение соревнований2 Подготовка мета проведения соревнований3 Составление календаря встреч 4 Проведение соревнований | 2 | 8 | 2 |  |  |  | Предоставление документов планирования |
|  | **Итого по дисциплине** | **40** | **280** | **40** |  |  |  |  |

**Информационно-методическая часть**

*Примерный перечень практических занятий*

**1курс 1 семестр**

1. Основные понятия и терминология.
2. История возникновения и развития игры в гандбол
3. История развития игры в Республике Беларусь
4. Гандбол на Олимпийских играх
5. Гандбол на Чемпионатах Мира и Европы
6. Современное состояние и перспективы развития гандбола в Республике Беларусь
7. Характеристика гандбола как средства физического воспитания
8. Характерные особенности и специфические признаки игры в гандбол
9. Игровая площадка
10. Время игры, таймаут, финальный свисток, взятие ворот
11. Игровой мяч, команда, замены, игры мячом, пассивная игра
12. Вратарь, вратарская площадка
13. Свободный бросок, 7-ми метровый бросок, бросок вратаря, бросок из-за боковой линии
14. Нарушения и неспортивное поведение, наказания, судьи.
15. Общая характеристика обучения в гандболе
16. Средства и методы обучения
17. Принципы обучения
18. Контроль и оценка результатов обучения
19. Применение технических средств в обучении
20. Формы организации проведения занятий
21. Требования к обучаемым в процессе обучения
22. Гигиенические нормы состояния мест занятий
23. Определение понятия «сила»
24. Определение понятия «быстрота».
25. Определение понятия «общая (аэробная) выносливость».
26. Определение понятия «ловкость». Определение понятия «гибкость».
27. Теоретическая подготовка
28. Физическая подготовка
29. Техническая подготовка
30. Тактическая подготовка
31. Психологическая подготовка
32. Интегральная подготовка

**1 курс 2 семестр**

1. Понятие техника
2. Техника перемещения
3. Техника передачи мяча
4. Техника ловли мяча
5. Техника ведения мяча
6. Техника броска мяча в прыжке
7. Техника броска мяча в опорном положении.
8. Техника игры вратаря
9. Понятие тактика игры
10. Игровая дисциплина
11. Расстановка и функции защитников
12. Функции игроков в нападении (амплуа)
13. Индивидуальные действия
14. Групповые действия
15. Командные действия
16. Тактика игры вратаря
17. Физические качества гандболистов
18. Методы и средства развития специальных силовых способностей гандболистов
19. Использование непредельных отягощений с предельным числом повторений
20. Использование предельных и околопредельных отягощений, изометрических (статических) напряжений
21. Упражнения с внешним сопротивлением, с отягощением собственного веса
22. Методы и средства развития быстроты
23. Методы развития скоростно-силовых качеств гандболистов
24. Характеристика проявления скоростно-силовых качеств в тренировочной и соревновательной деятельности.
25. Метод круговой тренировки для развития физических качеств
26. Игровой и соревновательный методы для развития физических качеств
27. Методы и средства развития выносливости
28. Интервальный метод для развития выносливости
29. Средства развития скоростной выносливости гандболистов
30. Средства развития ловкости
31. Методическая основа упражнений, направленных на развитие гибкости гандболистов

 2 **курс 3 семестр**

1. Обучение технике перемещения
2. Обучение технике остановок и поворотов
3. Обучение технике ловли и передачи мяча в опорном положении
4. Обучение технике передачи в прыжке
5. Обучение технике ведения
6. Обучение технике броска в опорном положении
7. Обучение технике броска в прыжке
8. Обучение технике блокирования игрока
9. Обучение технике блокирования мяча
10. Обучение технике перехвата
11. Обучение технике выбивания мяча
12. Обучение технике выхода на игрока
13. Совершенствование перемещения
14. Совершенствование ловли и передачи мяча
15. Совершенствование ловли и передачи мяча
16. Совершенствование ведения мяча
17. Совершенствование бросков в ворота
18. Совершенствование бросков в ворота с различных позиций
19. Совершенствование ведения мяча
20. Совершенствование блокирования
21. Совершенствование перехвата
22. Совершенствование выбивания мяча
23. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении
24. Обучение групповым тактическим действиям в нападении
25. Обучение групповым тактическим действиям в нападении
26. Обучение командным тактическим действиям в нападении
27. Обучение командным тактическим действиям в нападении
28. Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите
29. Обучение групповым тактическим действиям в защите
30. Обучение групповым тактическим действиям в защите
31. Обучение командным тактическим действиям в защите
32. Обучение командным тактическим действиям в защите
33. Совершенствование взаимодействий в парах
34. Совершенствование взаимодействий тройках
35. Совершенствование взаимодействий в четверках
36. Совершенствование стремительного нападения
37. Совершенствование позиционного нападения
38. Совершенствование персональной защиты
39. Совершенствование зонной защиты 6-0
40. Совершенствование зонной защиты 5-1
41. Совершенствование зонной защиты 3-3
42. Обучение технике игры вратаря
43. Обучение тактике игры вратаря
44. Совершенствование техники игры вратаря
45. Совершенствование тактики игры вратаря

2 **курс 4 семестр**

1. Проведение занятий для обучения и совершенствования техники игры
2. Проведение занятий для обучения и совершенствования техники игры
3. Проведение занятий для обучения и совершенствования техники игры
4. Проведение занятий для обучения и совершенствования техники игры
5. Проведение занятий для обучения и совершенствования техники игры
6. Проведение занятий для обучения и совершенствования техники игры
7. Проведение занятий для обучения и совершенствования техники игры
8. Проведение занятий для обучения и совершенствования тактики игры
9. Проведение занятий для обучения и совершенствования тактики игры
10. Проведение занятий для обучения и совершенствования тактики игры
11. Проведение занятий для обучения и совершенствования тактики игры
12. Проведение занятий для обучения и совершенствования тактики игры
13. Проведение занятий для обучения и совершенствования тактики игры
14. Проведение занятий для обучения и совершенствования тактики игры
15. Проведение комплексных занятий направленных на технико-тактическую подготовку и развитие физических качеств.
16. Проведение комплексных занятий направленных на технико-тактическую подготовку и развитие физических качеств.
17. Проведение комплексных занятий направленных на технико-тактическую подготовку и развитие физических качеств.
18. Проведение комплексных занятий направленных на технико-тактическую подготовку и развитие физических качеств.
19. Проведение комплексных занятий направленных на технико-тактическую подготовку и развитие физических качеств.
20. Проведение комплексных занятий направленных на технико-тактическую подготовку и развитие физических качеств.
21. Проведение комплексных занятий направленных на технико-тактическую подготовку и развитие физических качеств.
22. Проведение комплексных занятий направленных на технико-тактическую подготовку и развитие физических качеств.
23. Проведение комплексных занятий направленных на технико-тактическую подготовку и развитие физических качеств.
24. Проведение комплексных занятий направленных на технико-тактическую подготовку и развитие физических качеств.
25. Проведение комплексных занятий направленных на технико-тактическую подготовку и развитие физических качеств.
26. Судейство игровых моментов в тренировочных упражнениях
27. Судейство игровых моментов в тренировочных упражнениях
28. Судейство двусторонней игры
29. Подготовка документов для проведения соревнований
30. Проведение соревнований
31. Проведение соревнований
32. Подготовка отчетных документов

***Примерный перечень семинарских занятий***

**1 курс 1 семестр**

1. История развития гандбола в мире
2. История развития гандбола в Республике Беларусь
3. Методические рекомендации по судейству
4. Этапы обучения двигательным действиям
5. Характеристика физических качеств гандболиста

**1 курс 2 семестр**

1. Техника игры в гандбол
2. Тактика игры в гандбол
3. Составление комплексов упражнения для развития физических качеств
4. Составление комплексов упражнения для развития физических качеств
5. Составление комплексов упражнения для развития физических качеств

**2 курс 4 семестр**

1. Составление план-конспектов занятий, направленных на обучение и совершенствование техники игры
2. Составление план-конспектов занятий, направленных на обучение и совершенствование техники игры
3. Составление план-конспектов занятий, направленных на обучение и совершенствование техники игры
4. Составление план-конспектов занятий, направленных на обучение и совершенствование тактики игры
5. Составление план-конспектов занятий, направленных на обучение и совершенствование тактики игры
6. Составление план-конспектов занятий, направленных на обучение и совершенствование тактики игры
7. Составление план-конспектов занятий, направленных на технико-тактическую подготовку и развитие физических качеств
8. Составление план-конспектов занятий, направленных на технико-тактическую подготовку и развитие физических качеств
9. Обсуждение сложных игровых моментов в гандболе с точки зрения судейства
10. Заполнение турнирной таблицы, протокола матча

*Рекомендуемые формы контроля знаний*

1. Тестовые задания

2. Реферативные работы

3. Контрольные нормативы

*Рекомендуемые темы тестовых заданий*

1. Тестовые задания на знание правил игры в гандбол

*Рекомендуемые темы реферативных работ*

1. Гандбол как вид спорта и зрелище.

2. История развития и современное состояние гандбола.

3. Знаменитые тренеры отечественного гандбола.

4. Знаменитые тренеры мирового (зарубежного) гандбола.

5. Знаменитые игроки белорусского гандбола.

6. Знаменитые игроки мирового (зарубежного) гандбола.

7. История проведения чемпионатов мира по гандболу среди мужских команд.

8. История проведения чемпионатов мира по гандболу среди женских команд.

9. История проведения чемпионатов Европы по гандболу среди мужских команд.

10. История проведения чемпионатов Европы по гандболу среди мужских команд.

11 История участия мужских команд по гандболу на Олимпийских играх.

12. История участия женских команд по гандболу на Олимпийских играх.

13. Характеристика мирового гандбола на современном этапе.

14. Обеспечение безопасности и профилактика травматизма на учебно-тренировочных занятиях по гандболу.

15. Модификация правил игры в процессе становления и развития гандбола (основные этапы).

16. Правила игры и методика судейства.

17. Основы теории и методики гандбола.

18. Сила гандболистов, методика ее развития.

19. Быстрота гандболистов, методика развития.

20. Скоростно-силовые способности гандболистов, методика развития.

21. Общая (аэробная) выносливость, методика ее развития у гандболистов.

22. Скоростная (анаэробная) выносливость, методика ее развития у гандболистов.

23. Ловкость гандболистов, методика развития.

24. Гибкость гандболистов, методика развития.

25. Основы техники и технической подготовки гандболистов.

26. Техника игры и техническая подготовка игроков в нападении.

27. Техника игры и техническая подготовка игроков в защите.

28. Основы тактики и тактической подготовки гандболистов.

29. Тактика игры и тактическая подготовка игроков в нападении.

30. Тактика игры и тактическая подготовка игроков в защите.

31. Тактика игры и тактическая подготовка гандболистов в зависимости от амплуа.

32. Психические свойства личности гандболистов.

33. Психология отношений в гандбольной команде.

34. Психические состояния гандболистов, обусловленные тренировочным и соревновательным процессом.

35. Специальная психологическая подготовка гандболистов к конкретному спортивному соревнованию.

36. Сопряженная и интегральная подготовка гандболистов.

37. Теоретическая подготовка гандболистов.

38. Особенности учебно-тренировочной работы с гандболистами младшего школьного возраста.

39. Особенности учебно-тренировочной работы с гандболистами подросткового возраста.

40. Особенности учебно-тренировочной работы с гандболистами старшего школьного возраста.

*Примерный перечень вопросов*

**Раздел 1 Основы теории гандбола**

1. Характеристика профессиональной деятельности тренера по гандболу
2. Академические, социально-личностные и профессиональные компетенции специалиста по гандболу
3. Возникновение игры и этапы ее развития.
4. Современное развитие и состояние игры в Мире и Республике Беларусь
5. Гандбол в системе физического воспитания
6. Характерные особенности и специфические признаки игры в гандбол
7. Техника безопасности при проведении занятий и соревнований по гандболу
8. Правила игры в гандбол
9. Значение правил гандбола, их историческое развитие.
10. Двигательные умения, навыки и суперумения.
11. Положительный и отрицательный перенос навыков и его учет при построении обучения
12. Общая характеристика обучения в гандболе
13. Средства и методы обучения
14. Принципы обучения
15. Формы организации проведения занятий
16. Определение понятия «сила»
17. Определение понятия «быстрота»
18. Определение понятия «общая (аэробная) выносливость».
19. Определение понятия «ловкость». Определение понятия «гибкость».
20. Теоретическая подготовка: задачи, средства, методы.
21. Физическая подготовка: задачи, средства, методы.
22. Техническая подготовка: задачи, средства, методы.
23. Тактическая подготовка: задачи, средства, методы.
24. Психологическая подготовка: задачи, средства, методы.
25. Интегральная подготовка

**Раздел 2 Техника и тактика игры в гандбол, развитие физических качеств**

1. Понятие техника, технический прием
2. Классификация техники перемещения
3. Классификация техники владения мячом
4. Классификация техники защиты
5. Классификация техники игры вратаря
6. Понятие тактика игры, тактическая комбинация
7. Расстановка и функции защитников
8. Функции игроков в нападении (амплуа)
9. Классификация индивидуальных действий
10. Классификация групповых действий
11. Классификация командных действий
12. Классификация тактики игры вратаря
13. Методы и средства развития специальных силовых способностей гандболистов
14. Методы и средства развития быстроты
15. Методы развития скоростно-силовых качеств гандболистов
16. Характеристика проявления скоростно-силовых качеств в тренировочной и соревновательной деятельности.
17. Метод круговой тренировки для развития физических качеств
18. Игровой и соревновательный методы для развития физических качеств
19. Методы и средства развития выносливости
20. Интервальный метод для развития выносливости
21. Средства развития скоростной выносливости гандболистов
22. Средства развития ловкости
23. Методическая основа упражнений, направленных на развитие гибкости гандболистов

**Раздел 3 Обучение и совершенствование технико-тактических действий в гандболе**

1. Методика обучения технике перемещения
2. Методика обучения технике остановок и поворотов
3. Методика обучения технике ловли и передачи мяча в опорном положении
4. Методика обучения технике передачи в прыжке
5. Методика обучения технике ведения
6. Методика обучения технике броска в опорном положении
7. Методика обучения технике броска в прыжке
8. Методика обучения технике блокирования игрока
9. Методика обучения технике блокирования мяча
10. Методика обучения технике перехвата
11. Методика обучения технике выбивания мяча
12. Методика обучения технике выхода на игрока
13. Методика совершенствования перемещения
14. Методика совершенствования ловли и передачи мяча
15. Методика совершенствования ловли и передачи мяча
16. Методика совершенствования ведения мяча
17. Методика совершенствования бросков в ворота
18. Методика совершенствования бросков в ворота с различных позиций
19. Методика совершенствования ведения мяча
20. Методика совершенствования блокирования
21. Методика совершенствования перехвата
22. Методика совершенствования выбивания мяча
23. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям в нападении
24. Методика обучения групповым тактическим действиям в нападении
25. Методика обучения групповым тактическим действиям в нападении
26. Методика обучения командным тактическим действиям в нападении
27. Методика обучения командным тактическим действиям в нападении
28. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям в защите
29. Методика обучения групповым тактическим действиям в защите
30. Методика обучения групповым тактическим действиям в защите
31. Методика обучения командным тактическим действиям в защите
32. Методика обучения командным тактическим действиям в защите
33. Методика совершенствования взаимодействий в парах
34. Методика совершенствования взаимодействий тройках
35. Методика совершенствования взаимодействий в четверках
36. Методика совершенствования стремительного нападения
37. Методика совершенствования позиционного нападения
38. Методика совершенствования персональной защиты
39. Методика совершенствования зонной защиты 6-0
40. Методика совершенствования зонной защиты 5-1
41. Методика совершенствования зонной защиты 3-3
42. Методика обучения технике игры вратаря
43. Методика обучения тактике игры вратаря
44. Методика совершенствования техники игры вратаря
45. Методика совершенствования тактики игры вратаря

**Раздел 4 Планирование и проведение учебно-тренировочных занятий. Методика судейства. Организация и проведение соревнований**

1. Составить план-конспект занятия, направленного на обучение технике игры
2. Составить план-конспект занятия, направленного на совершенствование техники игры
3. Составить план-конспект занятия, направленного на обучение тактике игры
4. Составить план-конспект занятия, направленного на совершенствование тактики игры
5. Составить план-конспект занятия, направленного на технико-тактическую подготовку и развитие физических качеств
6. Роль и обязанности судей в гандболе
7. Составить календарь встреч по круговой системе без чередования полей для 5-6 команд.
8. Составить календарь встреч по круговой системе с чередованием полей для 7-8 команд.
9. Составить календарь встреч по системе с выбыванием для 8 команд
10. Составить календарь встреч по системе с выбыванием для 10 команд
11. Нарисовать и заполнить турнирную таблицу для 4х команд
12. Заполнить протокола матча

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин – Москва, 1978. – 223 с.

2. Волейбол. Баскетбол. Гандбол. Организация и проведение соревнований по спортивным играм : учеб. пособие / В. Ф. Мишенькина [и др.] ; М-во спорта Рос. Федерации, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск : СибГУФК, 2014. – 136 с.

3. Гандбол : учеб. пособие / В. Ф. Кириченко [и др.] ; М-во спорта Рос. Федерации, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск : СибГУФК, 2014. – 164 c.

4. Гандбол: обучающие игры и упражнения : пособие тренера ДЮСШ : [пер. с нем.] / Белорус. федерация гандбола ; [сост.: Г. В. Свириденко, А. Л. Гречин]. – Минск : Пачатковая школа, 2009. – 120 с.

5. Григорович, И. Н. Правила игры и методика судейства по спортивным играм : учеб.-метод. пособие / И. Н. Григорович, М. В. Гаврилик, А. Ю. Филипский ; М-во образования Респ. Беларусь, Полес. гос. ун-т. – Пинск : ПолесГУ, 2015. – 130 с.

6. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : [учебник] для студентов учреждений высш. проф. образования, обучающихся по направлению "Пед. образование" профиль «Физ. культура» / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – 6-е изд., перераб. – М. : Академия, 2013. – 288 с.

7. Игнатьева, В. Я. Гандбол : учеб. / В. Я. Игнатьева. – М. : Физическая культура, 2008. – 383 с.

8. Игнатьева, В. Я. Гандбол : учеб. для вузов физ. культуры /

В. Я. Игнатьева, Ю. М. Портнов. – М. : Физкультура, образование и наука,

1996. – 314 с.

9. Игнатьева, В. Я. Средства подготовки игроков в гандбол : учеб. пособие / В. Я. Игнатьева, А. В. Игнатьев, А. А. Игнатьев. – М. : СПОРТ, 2015. – 157 с.

10. Кудрицкий, В. Н. Гандбол. Техника, тактика игры и методика обучения : учеб. пособие / В. Н. Кудрицкий ; Брест. гос. техн. ун-т. – Брест : БГТУ, 2002. – 142 с. : ил.

11. Мовсесов, А. Г. История гандбола : пособие / А. Г. Мовсесов ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск :

БГУФК, 2012. – 19 с.

12. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства : учеб. пособие / В. Я. Игнатьева, В. И. Тхорев, И. В. Петрачева ; под общ. ред.

В. Я. Игнатьевой. – М. : Физическая культура, 2005. – 276 с.

13. Спортивные игры и методика преподавания : учеб. для пед. фак. ин-тов физ. культуры / под. общ. ред. Ю. И. Портных. – 2-е изд. перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 320 с.

14. Спортивные игры: техника, тактика обучения : учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – М. : Академия,

2001. – 520 с.

15. Теория и методика спортивных игр : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования, обучающихся по направлению подгот. «Пед. образование» профиль «Физ. культура» / Д. И. Нестеровский [и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняка. – 8-е изд., пераб. – М. : Академия, 2013. – 464 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

16. Биохимия : учеб. для ин-тов физ. культуры / В. В. Меньшикова

[и др.] ; под ред. В. В. Меньшикова, Н. И. Волкова. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 384 с.

17. Горбань, И. Г. Основные требования к организации мест занятий физической культурой : учеб. пособие / И. Г. Горбань, В. А. Ребенникова ;

М-во образования и науки Рос. Федерации, Оренбург. гос. ун-т. – Оренбург : ОГУ, 2017. – 122 с.

18. Гречин, А. Л. Гандбол в школе : учеб.-метод. пособие / А. Л. Гречин. – Минск : Пачатковая школа, 2008. – 192 с.

19. Григорович, И. Н. Правила игры и методика судейства по спортивным

 играм : учеб.-метод. пособие / И. Н. Григорович. – Пинск : ПолесГУ, 2015. – 130 с.

20. Громова, О. Е. Спортивные игры для детей : [пособие] / О. Е. Громова. – М. : Сфера, 2002. – 122 с.

21. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания) / В. М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 200 с.

22. Иваницкий, М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) : учеб. для ин-тов физ. культуры. – 7-е изд. ; под ред.

Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф. В. Судзиловского. – М. : Олимпия, 2000. –

624 с.

23. Иванков, Ч. Т. Организация и проведение студенческих соревнований по культивируемым видам спорта : учеб. пособие для студентов вузов / Ч. Т. Иванков, С. А. Литвинов, М. В. Стефановский. – М. : Владос, 2018. – 168 с.

24. Игнатьева, В. Я. Гандбол. Подготовка игроков в спортивных школах : [учеб.-метод. пособие] / В. Я. Игнатьева. – М. : Советский спорт, 2013. – 287 с.

25. Клусов, Н. П. Тактика гандбола : [метод. пособие] / Н. П. Клусов. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 152 с.

26. Корягина, Ю. В. Научно-методическое обеспечение сборных команд в спортивных играх : учеб. пособие / Ю. В. Корягина, В. А. Блинов,

С. В. Нопин ; М-во спорта Рос. Федерации, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, Каф. теории и методики футбола и хоккея. – Омск : СибГУФК, 2016. – 138 с.

27. Купчинов, Р. И. Физическое воспитание : учеб. пособие для студентов подгот. учеб.-тренировоч. групп учреждений, обеспечивающих получение высш. образования / Р. И. Купчинов. – Минск : ТетраСистемс, 2006. – 352 с.

28. Курамагомедов, К. Ш. Спортивно-оздоровительный лагерь в структуре дополнительного физкультурного образования / К. Ш. Курамагомедов // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. – 2012. – № 4. – С. 72–76.

29. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.

30. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

31. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов вузов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт : СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.

32. Мельник, Е. В. Руководство по использованию комплекса воспитательно-образовательных мероприятий «Молодежь играет честно» / Е. В. Мельник, Е. В. Планида, В. Г. Сивицкий, С. Г. Ивашко, Н. Н. Петриашвили, Д. А. Мельхер. – Минск :, 2017. – 132 с.

33. Методика обучения техническим приемам в спортивных играх : метод. рекомендации / М-во образования Респ. Беларусь, Витеб. гос. ун-т ; [авт.-сост.: Е. Г. Уткин [и др.]. – Витебск : ВГУ , 2007. – 47 с.

34. Методика подготовки гандболистов на основе их анатомофизиологических и индивидуальных особенностей : [учеб. пособие] /

А. П. Попович [и др.] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. – Екатеринбург : Урал. ун-т,

2016. – 136 с.

35. Методические рекомендации по проведению занятий по плаванию в детских оздоровительных лагерях / Респ. учеб.-метод. каб. воспитат. работы ; сост. Ю. В. Васьков. – Киев : [б. и.], 1983. – 86 с.

36. Новиков, А. М. Научно-экспериментальная работа в образовательном учреждении (деловые советы) : [пособие] / А. М. Новиков ; Рос. акад. образования. – 2-е изд., доп. – М. : Юнити-Дана, 1998. – 134 с.

37. Обучение основам техники и тактики игры в гандбол : учеб.-метод. рекомендации для студ. фак. физ. воспитания / сост. К. И. Белый, О. А. Садко; Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина, Каф. спорт. дисциплин. – Брест : БрГУ, 2009. – 47 с.

38. Педагогический контроль за специальной физической и технической подготовленностью спортсменов в учебно-тренировочном процессе по баскетболу, волейболу, гандболу и теннису : учеб.-метод. пособие / А. Г. Мовсесов [и др.] ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2007. – 51с.

39. Планида, Е. В. Применение стретчинга в спортивной тренировке (на примере баскетбола) : метод. рекомендации / Е. В. Планида ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь. – Минск : БГУФК, 2007. – 39 с.

40. Планида, Е. В. Антидопинговое воспитание в образовательном процессе учащихся училищ олимпийского резерва / Е. В. Планида / Физическая культура и здоровье молодежи : XIII Всероссийская научно-практическая конференция, 30 марта 2017 г. – СПб. : СПбГУП, 2017. – С. 92-96. ISBN 978-5-7621-0912-3

41. Планида, Е. В. Основные принципы и направленность стратегического развития антидопингового образования в Республике Беларусь / Е. В. Планида, А. В. Лытина / VIII Международный Конгресс «Спорт, Человек, Здоровье» 12-14 октября 2017 г., Санкт-Петербург, Россия : Материалы Конгресса / Под ред. В. А. Таймазова. – Спб., Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2017. – С. 390-392 ISBN 978-5-28805772-4

42. Планида, Е. В. Проблемы антидопингового образования в сфере молодежного спорта / Е. В. Планида / Здоровье для всех: материалы

VI международной научно–практической конференции, УО ― Полесский государственный университет, г. Пинск, 23 – 24 апреля 2015 г. / Министерство образования Республики Беларусь [и др.] ; редкол. : К. К. Шебеко [и др.]. – Пинск : ПолесГУ, 2015. – С 153-158.

43. Планирование учебно-тренировочной работы для групп начальной подготовки первого года обучения по гандболу : практич. пособие / авт.-сост.

В. П. Круковский ; М-во образования Респ. Беларусь. – Гомель : ГГУ

им. Ф. Скорины, 2005. – 60 с.

44. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 583 с.

45. Платонов, В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов /

В. Н. Платонов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 230 с.

46. Психология : учеб. для инс-тов физ. культуры ; сост.: В. М. Мельников [и др.]. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 367 с.

47. Ратианидзе, А. Л. Игра гандбольного вратаря / А. Л. Ратианидзе,

 В. Л. Марищук. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 112 с.

48. Ручной мяч : [пособие] / В. А. Кудряшов [и др.] ; под общ. ред.

В. А. Кудряшова, Э. И. Бобровича. – Минск : Вышэйшая школа, 1975. – 240 с.

49. Сотский, Н. Б. Биомеханика : учеб. для студентов специальности «Спорт.-пед. деятельность» учреждений, обеспечивающих получение высш. образования /

Н. Б. Сотский ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 2-е изд., испр. – Минск : БГУФК, 2005. – 192 с.

50. Спортивная физиология : учеб. для ин-тов физ. культуры ; сост. Я. М. Коц [и др.]. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 240 с.

51. Спортивные игры : учеб. пособие для студентов вузов / А. Г. Мовсесов [и др.]. – Минск : РИВШ, 2015. – 315 с.

52. Спортивные игры на уроках физкультуры : [учеб.-метод. пособие / под общ. ред О. Листова]. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 276 с.

53. Спортивные игры : совершенствование спортивного мастерства : учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк [и др]. ; под ред.

Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 2-е изд., стереотип. – М. : Академия, 2004. – 400 с.

54. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры : учеб. для студентов физ. вузов / Ю. М. Макаров [и др.] ; под ред. Ю. М. Макарова. – М. : Академия, 2013. – 271 с.

55. Теория и методика спортивных игр : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования, обучающихся по направлению подгот. «Педагог. Образование» профиль «Физ. культура» / Д. И. Нестеровский [и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняка. – 8-е изд., пераб. – М. : Академия, 2013. – 464 с.

56. Техника и тактика игры вратаря в гандболе : учеб.-метод. пособие

М-во образования Респ. Беларусь ; [сост. : С. В. Кот [и др.]. – Минск : БГУИР, 2007. – 74 с.

57. Тимкина, Е. В. Современные проблемы формирования объектов спортивно-оздоровительного отдыха детей / Е. В. Тимкина, С. Д. Ганжа // Региональные архитектурно-художественные школы. – 2014. – № 1. – С. 123–129.

58. Тхорев, В. И. Основы мини гандбола : учеб.-метод. пособие /

В. И. Тхорев, А. А. Чепуркина ; Кубан. гос. акад. физ. кульутры. – Краснодар,

1996. – 30 с.

59. Физическая культура и здоровье. Подвижные и спортивные игры : пособие для учителей учреждений общ. и среднего образования / под общ. ред.

М. Е. Кобринского, А. Г. Фурманова. – Минск : Аверсэв, 2016. – 476 с

60. Фурманов, А. Г. Спортивные и подвижные игры и методика преподавания (в вопросах и ответах) : учеб.-метод. пособие / А. Г. Фурманов

[и др.] ; под общ. ред. А. Г. Фурманова ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2018. – 184 с.

61. Харламов, И. Ф. Педагогика : учеб. пособие / И. Ф. Харламов. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Юристь, 1997. – 512 с.

62. Холодов, Ж. К. Теория физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Академия, 2001. – 480 с.

63. Чертов, Н. В. Организация работы по плаванию в оздоровительных лагерях / Н. В. Чертов // Теория и методика плавания / Н. В Чертов. – Ростов н/Д., 2011. – Гл. 6, ч. 6.3. – С. 313–315.

64. Шестаков, М. П. Гандбол. Тактическая подготовка / М. П. Шестаков, И. Г. Шестаков. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 132 с.

ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ УВО

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Название дисциплины, с которой требуется согласование | Название кафедры | Предложения об изменениях в содержании учебной программы по изучаемой учебной дисциплине | Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола) |
| «Теория и методика физического воспитания» | Кафедра теории и методики физической культуры | При изучении раздела«Основы теории гандбола» опираться на знания, полученные на занятиях по дисциплине Теория и методика физического воспитания | Рекомендовать к утверждению учебную программу в представленном вариантепротокол № \_\_\_ от \_\_\_.\_\_\_.20\_\_ |
| «Теория спорта» | Кафедра теории и методики физической культуры | При изучении раздела«Техника и тактика игры в гандбол, развитие физических качеств» опираться на знания, полученные на занятиях по дисциплине Теория спорта | Рекомендовать к утверждению учебную программу в представленном вариантепротокол № \_\_\_ от \_\_\_.\_\_\_.20\_\_ |
| «Спортивные и подвижные игры и методика преподавания» | Кафедра теории и методики физической культуры | При изучении раздела«Обучение и совершенствование технико-тактических действий в гандболе» опираться на знания, полученные на занятиях по дисциплине Спортивные и подвижные игры и методика преподавания | Рекомендовать к утверждению учебную программу в представленном вариантепротокол № \_\_\_ от \_\_\_.\_\_\_.20\_\_ |

ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЕ

на \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_ учебный год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №№пп | Дополнения и изменения | Основание |
|  |  |  |

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры

спортивных дисциплин

(протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.)

Заведующий кафедрой

спортивных дисциплин к. пед. н., доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.В. Шеренда

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета физической культуры УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

кандидат пед. наук, доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.В. Севдалев