

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ (гандбол)

(ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ КУРС)

КРАСНОЯРСК 2013г.

Составитель:

Стручков В.И., к.п.н, кафедры теории и методики спортивных игр
КГПУ им. В.П.Астафьева

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ГАНДБОЛ

Фамилия, имя, отчество студента _____

Срок обучения _____ Курс _____ Группа _____

Оценочный лист

№ п/п	ФОРМЫ РАБОТЫ	Количество баллов и оценка		Оценк а
		min	max	
1.	История мирового гандбола. История российского и советского гандбола.	12-14 3	18-20 5	
2.	Правила игры	5-6 3	9-10 5	
3.	Подвижные игры с элементами гандбола (конспекты статей)	3 3	5 5	
4.	Техника игры. Тактика игры	12-14 3	18-20 5	
5.	Методика обучения	12-14 3	18-20 5	
6.	Организация соревнований по гандболу и мини-гандболу	5-6 3	9-10 5	
7.	Итог за выполненную работу	47 3	63 4	77-85 5

Пояснительная записка.

Спортивные игры – это единство двух сторон, протекающее в рамках правил, и преимущество в котором оценивается по количеству достижений обусловленной цели. Спортивные игры отличаются едиными правилами, четко определяющими состав участников, разминки и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь и т.п.

Двигательные навыки занимающихся спортивными играми отличаются большой подвижностью и динамичностью.

Важной особенностью спортивных игр являются сложные коллективные тактические действия. Спортсмен должен не только определять, какой технический прием или какое тактическое действие нужно использовать в данный момент, но и оценивать его с позиций правил игры.

Гандбол – одна из самых популярных игр как за рубежом так и в нашей стране, он является средством активного отдыха для многих категорий людей. Гандбол привлекает своей зрелищностью, обилием разнообразных технико-тактических приемов, эмоциональностью борьбы, воздушностью и к тому же является самым эффективным средством для всестороннего физического развития.

Популярность гандбола и широкое его применение в системе физического воспитания обуславливаются, прежде всего, экономической доступностью игры, высокой эмоциональностью, большим зрелищным эффектом, комплексным воздействием на организм и воспитание молодежи.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ГАНДБОЛ»

ЗАДАНИЕ № 1 «ИСТОРИЯ МИРОВОГО ГАНДБОЛ»

При выполнении задания необходимо набрать максимальное количество правильных ответов, которые оцениваются в один балл.

Оценка «5»- 18-20 баллов, «4»- 15-17 баллов, «3»- 12-14 баллов.

1. Официальная дата рождения вида спорта, почему? _____

2. Что регламентировали первые правила? _____

3. Руководящие органы мирового гандбола (год образования).

4. Главные соревнования в мировом, европейском гандболе.

5. Создание игры гандбол с составом команды из 11 человек.

6. Звезды мирового, европейского гандбола (не менее 3 имён).

7. Наивысшие достижения в мировом гандболе среди национальных сборных.

8. Где и когда был проведен 1-й Чемпионат мира по гандболу среди мужчин 11х11, 7х7 игроков?

9. Где и когда был проведён 1-й Чемпионат мира по гандболу 7х7 среди женщин?

10. Кто является действующим чемпионом мира (чемпионом Европы)?

«ИСТОРИЯ РОССИЙСКОГО И СОВЕТСКОГО ГАНДБОЛА»

11. В каком году была организована «Гандбольная лига»?

12. В каком году Россия вступила в МГФ? _____

13. Наивысшие достижения советского гандбола на олимпийских играх

14. Дебют сборной СССР в официальных международных соревнованиях по гандболу 11х11? (муж. и жен.)

15. Наивысшие достижения советского гандбола на Чемпионатах мира.

16. Первое первенство СССР по гандболу 11х11?

17. Лучший результат советских гандболистов (муж.) на Чемпионатах мира (где, когда, место).

18. Система проведения российских соревнований по гандболу.

19. Советские игроки – звезды мирового гандбола (не менее 7 имён).

Количество баллов: _____ Оценка: _____
Проверил: _____ «_____» _____ 20____ г.

ЗАДАНИЕ № 2 «ПРАВИЛА ИГРЫ»

При выполнении задания необходимо набрать максимальное количество правильных ответов, которые оцениваются в один балл.

Оценка «5»- 9-10 баллов, «4»- 7-8 баллов, «3»- 5-6 баллов.

1. Нарисовать чертеж гандбольного поля (разметка, размеры, названия линий, площадей).

--	--

2. Размеры ворот, параметры мяча (на начало игры). _____

3. Количество игроков, количество замен, порядок замены.

4. Судейская бригада. Жестикуляция.

5. Продолжительность игры, перерывы, добавленное (компенсированное время), дополнительное время.

6. Процедура начала игры. Мяч в игре и не в игре. Определение взятия ворот.

7. Способы возобновления игры (угловой бросок , бросок от ворот)

8. Недисциплинированное поведение игроков (предупреждение, удаление, штрафной бросок).

9. Какие правила разрешается изменять для соревнований юных гандболистов?

Количество баллов: _____ Оценка: _____

Проверил: _____ «_____» _____ 20__ г.

ЗАДАНИЕ № 3 «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ГАНДБОЛА»

Необходимо законспектировать из журнала «Физическая культура в школе» или из других источников за 2000 – 2008год несколько статей, где бы отражалась тема задания. Оценивается количество статей, их содержание и применение в практической деятельности.

Название статьи: _____

Журнал № _____ год _____ стр. _____

This image shows a full page of blank white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for writing or drawing. There are no margins, text, or other markings present.

Название статьи: _____

Журнал № ____ год _____ стр. _____

ЗАДАНИЕ № 4 Раздел «ТЕХНИКА ИГРЫ»

При выполнении задания необходимо набрать максимальное количество правильных ответов, которые оцениваются в один балл.

Оценка «5»- 18-20 баллов, «4»- 15-17 баллов, «3»- 12-14 баллов.

1. Техника игры (определение). Эволюция техники. _____

2. Техника перемещения. _____

3. Техника владения мячом. Основные группы технических приемов. Что такое технический прием? _____

4. Техника полевого игрока. Техника вратаря (различия, сходства). _____

5. Основные фазы передачи мяча. _____

6. Что такое ловля мяча? Разновидности ловли мяча . _____

7. Классификация бросков (по способу исполнения, траектории мяча положения бросающего).

8. Обманные движения. Разновидности (примеры). 2 фазы обманных движений.

9. Ведение мяча. Разновидности. Контроль мяча. Дриблинг. _____

[illegible]

10. Способы отбора мяча.

Раздел «ТАКТИКА ИГРЫ»

11. Тактика игры (определение). Что главное в тактике? Взаимосвязь техники и тактики.

[illegible]

12. Функции игроков в соответствии с расстановкой (амплуа). Что такое тактическая система?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

13. Тактика нападения, тактика защиты. Что определяет динамику гандбола? Игровой отрезок, игровая ситуация.

14. Типичные игровые ситуации. Привести пример, минимум 3 типичных игровых ситуаций. Стандартные положения. _____

17. Классификация тактики по групповому взаимодействию. _____

18. Индивидуальная тактика игры в нападении и обороне. Правила индивидуальной тактики игрока владеющего мячом. _____

19. Групповая тактика в атаке, в обороне. Что такое игровая комбинация?
Подготовленные комбинации. Импровизация.

20. Командная тактика в атаке и обороне. Два вида командных атакующих действий, способы командных оборонительных действий.

Количество баллов: _____ Оценка: _____
Проверил: _____ « _____ » _____ 20 ____ г.

ЗАДАНИЕ № 5 «МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ».

При выполнении задания необходимо набрать максимальное количество правильных ответов, которые оцениваются в два балла.

Оценка «5»- 18-20 баллов, «4»- 15-17 баллов, «3»- 12-14 баллов.

1. Принципы, методы, средства обучения. Общие определения.

2. Виды подготовки в гандболе.

3. Физическая подготовка (ОФП, СФП). Методы, средства.

4. Техническая подготовка. Методы, средства. ТСО в подготовке гандболистов.

5. Тактическая подготовка. Методы, средства. _____

6. Теоретическая подготовка. Психологическая подготовка. Что такое «чувство мяча»? _____

7. Последовательность обучения техническому приему в гандболе.

8. Формы организации занятий по гандболу. Тематические, комплексные занятия.

9. Написать конспект тематического занятия по технической подготовке.

10. Написать конспект тематического занятия по тактической подготовке.

Количество баллов: _____ Оценка: _____

Проверил: _____ «_____» _____ 20____ г.

ЗАДАНИЕ № 6 «ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ГАНДБОЛУ, МИНИ-ГАНДБОЛУ»

При выполнении задания необходимо набрать максимальное количество правильных ответов, которые оцениваются в один балл.

Оценка «5»- 9-10 баллов, «4»- 7-8 баллов, «3»- 5-6 баллов.

1. Положение о соревновании. Пункт: «Определение победителей».

2. Основные системы розыгрыша.

3. Какие правила разрешается изменять для организации соревнований юных гандболистов.

4. Заполнить таблицу (произвольно) соревнований из 4-х команд по круговой системе в 1 круг.

Название команд	1	2	3	4	В	Н	П	Р-М	Очки	Место
	1									
		2								
			3							
				4						

5. Составить сетку соревнований из 8-ми команд по кубковой системе. (Заполнить произвольно).

6. Оформить соревнование среди 8-ми команд по смешанной системе проведения. Финальная часть – по системе «Крест».

7. Оформить соревнования из 8-ми команд по смешанной системе. Финальная часть – по системе с «Золотыми очками».

8. Оформить соревнование из 8-ми команд по смешанной системе. Финальная часть – по системе «Стыковых игр».

соревнования по гандболу (мини-гандболу).

Проверил: _____ «____» _____ 20____

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

№ п / п	Наименование	Наличие, место (кол. экз)	Потребность	
Обязательная литература. МОДУЛЬ № 1				
1	Потрнов Ю.М. «Гендбол», учебник для вузов, М., 200г.			
2	Железняк Ю.Д. Спортивные игры, учебник, М., Академия, 2002г.			
3	Конева Е.В. Спортивные игры: правила, техника, тактика, М. 2004г.			
МОДУЛЬ № 2				
4	Игнатьева В.Я., Потрнов Ю.М. «Гандбол»: Учебное пособие для вузов физической культуры, 1996г.			
5	Игнатьева В.Я. «Азбука спорта». М., 2001г.			
6	Официальные правила по Гандболу (ИГФ), 2001г.			

Содержание

1. Пояснительная записка -----	стр.4
2. История мирового, российского и советского гандбола -----	стр.5-6
3. Правила игры -----	стр.7-8
4. Подвижные игры с элементами гандбола -----	стр.9-13
5. Техника и тактика игры -----	стр.14-20
6. Методика обучения -----	стр.21-23
7. Организация соревнований по гандболу и мини-гандболу-----	стр.24-26
8. Список литературы-----	стр.27