

**Перечень заданий и контрольных мероприятий по управляемой  
самостоятельной работы студентов**

<b>№ п/п</b>	<b>Виды самостоятельно работы</b>	<b>Форма отчетности</b>	<b>Часы</b>
1.	Написание реферата на тему «Истории развития и современное состояние гандбола»	Реферат	2
2.	Написание реферата по теме «Правила игры и методика судейства»	Реферат	2
3.	Подготовка к выполнению заданий по самостоятельному составлению и проведению комплекса упражнений на развитие физических качеств гандболистов	План-конспект	2
4.	Подготовка к выполнению заданий по самостоятельному составлению и проведению комплекса упражнений на обучение технике двигательного действия гандболистов в нападении (для полевого игрока и вратаря)	План-конспект	2
5.	Подготовка к выполнению заданий по самостоятельному составлению и проведению комплекса упражнений на обучение технике двигательного действия гандболистов в защите (для полевого игрока и вратаря)	План-конспект	2
6.	Подготовка к выполнению заданий по самостоятельному составлению и проведению комплекса упражнений для обучения тактическим действиям нападения в различных игровых ситуациях (для полевого игрока и вратаря)	План-конспект	4
7.	Подготовка к выполнению заданий по самостоятельному составлению и проведению комплекса упражнений для обучения тактическим действиям защиты в различных игровых ситуациях (для полевого игрока и вратаря)	План-конспект	2

8.	Написание реферата на тему «Психические качества, характерные для гандболистов»	Реферат	2
9.	Написание реферата на тему «Организация процесса обучения и применение технических средств»	Реферат	2
10.	Написание реферата на тему «Организация и методика проведения соревнований»	Реферат	2
11.	Подготовка к выполнению заданий по самостоятельному составлению план-конспекта и проведению подготовительной части урока направленной для выполнения гандбольных упражнений: во встречных построениях, в кругах, при комбинированном построении.	План-конспект	2
12.	Подготовка к выполнению заданий по самостоятельному составлению план-конспекта и проведению комплекса упражнений для обучения приемам техники полевого игрока и вратаря (Подводящие и основные упражнения)	План-конспект	4
13.	Подготовка к выполнению заданий по самостоятельному составлению план-конспекта и проведению комплекса упражнений для обучения тактическим действиям защиты, нападения для полевого игрока и вратаря (Подводящие и основные упражнения)	План-конспект	2
14.	Написание реферата на тему «Физическая подготовка гандболиста»	Реферат	2
15.	Самостоятельный подбор и проведение комплекса упражнений по физической подготовленности гандболистов (с учетом возраста, пола, игрового амплуа в команде)	План-конспект	4
16.	Написание реферата на тему «Техническая подготовка гандболистов»	Реферат	2

17.	Самостоятельный подбор и проведение комплекса упражнений по технической подготовке гандболистов (с учетом возраста, пола, игрового амплуа в команде)	План-конспект	2
18.	Написание реферата на тему «Тактическая подготовка гандболистов»	Реферат	2
19.	Подготовка к выполнению заданий по самостоятельному составлению план-конспекта и проведению комплекса упражнений для обучения тактическим действиям защиты, нападения с учетом возраста, пола, игрового амплуа в команде	План-конспект	2
20.	Написание реферата на тему «Организация, содержание и проведение научно-исследовательской работы»	Реферат	2

### **Тематика рефератов «Истории развития и современное состояние гандбола»**

1. Знаменитые тренеры отечественного гандбола.
2. Знаменитые тренеры мирового (зарубежного) гандбола.
3. Знаменитые игроки отечественного гандбола.
4. Знаменитые игроки мирового (зарубежного) гандбола.
5. История развития советского гандбола (довоенный период).
6. История развития советского гандбола (послевоенный период).
7. История развития и характеристика отечественного гандбола.
8. Характеристика мирового гандбола на современном этапе.
9. Вклад Е.И. Ивахина в теорию и практику гандбола.
10. И.Е. Турчин и его вклад в теорию и практику гандбола.
11. А.В. Евтушенко и его вклад в теорию и практику гандбола.
12. С.П. Миронович и его вклад в теорию и практику гандбола.
13. Модификация правил игры в процессе становления и развития гандбола (основные этапы).
14. История проведения чемпионатов мира по гандболу среди мужских команд.
15. История проведения чемпионатов мира по гандболу среди женских команд.
16. История проведения чемпионатов Европы по гандболу среди мужских команд.

17. История проведения чемпионатов Европы по гандболу среди женских команд.
18. История участия мужских команд по гандболу на Олимпийских играх.
19. История участия женских команд по гандболу на Олимпийских играх.
20. Характеристика отечественного гандбола на современном этапе.
21. Характеристика мирового гандбола на современном этапе.

### **Тематика рефератов «Правила игры и методика судейства»**

1. Значение правил игры, их историческое развитие.
2. Изменение правил игры как объективная необходимость, вызванная развитием игры.
3. Состав судейской бригады, роль и обязанности судей.
4. Положение о соревнованиях, его структура и содержание.
5. Работа главной судейской коллегии по организации и проведению соревнований по гандболу.
6. Методика судейства, протокол соревнования, технический отчет.
7. Расположение судей, взаимосвязь их во время судейства, техника определения ошибок, жесты, взаимодействие с секретарями.
8. Трактовка современных правил гандбола.
9. Правовые документы для проведения соревнований. Содержание документов.
10. Составления календаря соревнований по различным системам розыгрыша.
11. Виды соревнований и их специфика в гандболе.
12. Значение спортивных соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе.
13. Оценка и учет результатов соревнований.
14. Ритуалы открытия и закрытия соревнований.
15. Образование международной федерации и ее участие в развитие гандбола.

### **Перечень заданий для самостоятельного проведения комплекса упражнений на развитие физических качеств гандболиста**

1. Упражнения для развития силы мышц рук.
2. Упражнения для развития силы мышц ног.
3. Упражнения для развития силы мышц спины.
4. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса.
5. Упражнения для увеличения подвижности тазобедренного сустава.
6. Упражнения для увеличения подвижности голеностопных суставов.
7. Упражнения для увеличения подвижности плечевых и локтевых суставов.
8. Упражнения для увеличения подвижности позвоночного столба.

9. Упражнения с использованием гимнастических скамеек.
10. Упражнения с отягощением собственного веса.
11. Упражнения с отягощением веса партнера.
12. Упражнения с использованием статического характера.
13. Упражнения с набивными мячами.
13. Упражнения для развития прыгучести.
14. Упражнения для развития ловкости.
15. Упражнения для развития координации.
16. Упражнения для развития скоростных способностей.
17. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств гандболистов.
18. Упражнения для развития скоростной выносливости гандболистов.
19. Упражнения для развития гибкости.

**Перечень заданий для самостоятельного проведения комплекса упражнений на обучение технике двигательного действия гандболистов в нападении (для полевого игрока и вратаря)**

1. Разучить технику передвижений гандболиста.
2. Разучить технику держания мяча.
3. Разучить технику ловли мяча одной и двумя руками.
4. Разучить технику ловли мяча двумя руками прямо летящего, высоко летящего, катящегося мяча на месте и в движении.
5. Разучить технику передачи мяча одной рукой сверху на месте и в движении.
6. Разучить технику передачи мяча одной рукой сверху в опорном и в безопорном положении.
7. Разучить технику ведения мяча на месте и в движении.
8. Разучить технику броска мяча в опорном положении с открытой и закрытой позиции.
9. Разучить технику броска мяча в безопорном положении с открытой и закрытой позиции.
10. Разучить технику броска мяча в падении.
11. Разучить технику штрафного броска в опорном положении и в падении.
12. Разучить технику стойки и перемещений вратаря.
13. Разучить технику ловли мяча двумя руками на месте и с перемещением (для вратаря).
14. Разучить технику передачи мяча в опорном положении, на ближнее, среднее и дальнее расстояние (для вратаря).

**Перечень заданий для самостоятельного проведения комплекса упражнений на обучение технике двигательного действия гандболистов в защите (для полевого игрока и вратаря)**

1. Разучить технику стойки и перемещения защитника.

2. Разучить технику блокирования игрока туловищем на месте и в движении.
3. Разучить технику блокирования мяча одной рукой (сверху, сбоку, снизу).
4. Разучить технику блокирования мяча двумя руками (сверху, сбоку).
5. Разучить технику выбивания мяча при ведении на месте и перемещаясь.
6. Разучить технику перехвата мяча с лица и со спины соперника.
7. Разучить технику стойки и перемещения вратаря.
8. Разучить технику задержания мяча одной и двумя руками (для вратаря).
9. Разучить технику задержания мяча двумя ногами: смыканием, скачком (для вратаря).
10. Разучить технику задержания мяча одной ногой: махом, выпадом, шпагатом. (для вратаря).
11. Разучить технику задержания мяча, летящего на высоком, среднем и низком уровне (для вратаря).
12. Разучить технику задержания мяча, летящего близко и далеко от вратаря (для вратаря).
13. Разучить технику задержания мяча на месте и перемещаясь (для вратаря).
14. Разучить технику задержания 7-метрового штрафного броска (для вратаря).

**Перечень заданий для самостоятельного проведения комплекса упражнений для обучения тактическим действиям нападения в различных игровых ситуациях (для полевого игрока и вратаря)**

1. Разучить тактику открытого и скрытого ухода от опеки.
2. Разучить тактику применения передачи (открытая и скрытая).
3. Разучить тактику применения ведения мяча.
4. Разучить тактику применения броска мяча.
5. Разучить тактику применения финтов «перемещением», «на передачу», «броском» и их сочетание.
6. Разучить тактику параллельных действий без стягивания защитников.
7. Разучить тактику параллельных действий на стягивание защитников.
8. Разучить тактику скрестных перемещений.
9. Разучить тактику постановки заслонов.
10. Разучить тактику быстрого «отрыва» (одного и двух игроков).
11. Разучить тактику быстрого прорыва.
12. Разучить тактику позиционного нападения 3:3 и 4:2.
13. Разучить тактику позиционного нападения при численном меньшинстве.
14. Разучить тактику позиционного нападения при численном большинстве.

## **Перечень заданий для самостоятельного проведения комплекса упражнений для обучения тактическим действиям защиты в различных игровых ситуациях (для полевого игрока и вратаря)**

1. Разучить тактику опеки игрока без мяча на месте и перемещаясь.
2. Разучить тактику опеки игрок с мячом на месте и перемещаясь.
3. Разучить тактику финтов (финт перемещением, финт блокированием).
4. Разучить тактику подстраховки в защите.
5. Разучить тактику переключения в защите.
6. Разучить тактику проскальзывания и переключения в защите.
7. Разучить тактику зонной системы защиты 6:0; 5:1; 4:2; 3:3.
8. Разучить тактику смешанной системы защиты 5+1; 4+2.
9. Разучить тактику личной системы защиты.
10. Разучить тактику защиты при численном меньшинстве.
11. Разучить тактику защиты при численном большинстве.
12. Разучить индивидуальную тактику игры вратаря: выбор позиции в воротах, в зоне площади игры вратаря, в поле.
13. Разучить индивидуальную тактику игры вратаря: финты выбором позиции, финты выбором стойки, финты перемещением.
14. Разучить тактику игры вратаря при взаимодействии с защитником (при опеке игрока с мячом).
15. Разучить тактику игры вратаря при взаимодействии с защитником (при блокировании броска с различных позиций).

## **Тематика рефератов «Психические качества, характерные для гандболистов»**

1. Процессы мышления и их характер; качественные особенности мыслительных задач.
2. Содержание и задачи психологической подготовки гандболистов.
3. Эмоциональные процессы спортивных состояний.
4. Психологическая подготовка гандболистов к тренировочному процессу: мотивация гандболистов в тренировочном процессе.
5. Обучение приемам саморегуляции психических состояний.
6. Волевые процессы: виды и их качественные особенности, специфика динамических стереотипов.
7. Особенности процессов реагирования: простые и сложные.
8. Особенности психологической подготовки в игровых видах спорта.
9. Психологическая подготовка к тренировочному процессу.
10. Формирование и корректировка межличностных отношений, обеспечивающих успешность тренировочного процесса.
11. Психологическая подготовка к соревнованиям.
12. Психологическое обеспечение гандболистов в конкретном матче.

13. Требования к личности гандболиста: типологические особенности нервной системы, способствующие успеху в данном виде спорта.

14. Формирование отношений, обеспечивающих успешность тренировочного процесса.

### **Тематика рефератов «Организация процесса обучения и применение технических средств»**

1. Организация и оснащение специализированной спортивной базы для занятий гандболом.

2. Требования к рациональной организации обучения.

3. Роль тренера в обучении и воспитании спортсменов.

4. Требования к обучаемым в процессе обучения.

5. Обеспечение безопасности при обучении.

6. Гигиенические нормы состояния мест занятий.

7. Использование технического оборудования и тренажеров в учебно-тренировочном процессе.

8. Наличие специального тренажерно-восстановительного комплекса.

9. Индивидуальный инвентарь и оборудование для сильнейших игроков.

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

11. Особенности учебно-тренировочной работы с гандболистами младшего подросткового возраста.

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

13. Тесты для оценивания уровня физической подготовленности гандболистов. Требования к их проведению.

14. Тесты для оценивания уровня технической подготовленности гандболистов. Требования к их проведению.

15. Перспективное планирование учебно-тренировочного процесса по гандболу: его роль, структура и содержание документов планирования.

16. Текущее планирование учебно-тренировочного процесса по гандболу: его роль, структура и содержание документов планирования.

17. Оперативное планирование учебно-тренировочного процесса по гандболу: его роль, структура и содержание документов планирования.

18. Педагогический контроль и учет при подготовке гандболистов: его роль в учебно-тренировочном процессе, разделы и их содержание.

19. Учет в процессе подготовки гандболистов: его роль, виды, документы и их содержание.

20. Современные тенденции и новые технологии при оборудовании места занятий гандболом.

### **Тематика рефератов «Организация и методика проведения соревнований»**

1. Положение о соревнованиях, его структура и содержание.
2. Воспитательное и образовательное значение соревнований.
3. Значение спортивных соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе.
4. Роль судейской коллегии как руководителя и организатора соревнований.
5. Деятельность комитетов и общественных организаций в подготовке и проведении соревнований.
6. Обязанности главного судьи и главного секретаря.
7. Подготовка соревнований ответственной организацией.
8. Особенности проведения международных соревнований.
9. Порядок открытия, проведения и закрытия соревнований.
10. Работа главной судейской коллегии по организации и проведению соревнований по гандболу.
11. Международные требования к подготовке места проведения соревнований по гандболу.
12. Правовые документы для проведения соревнований.
13. Виды соревнований и их специфика в гандболе.
14. Оценка и учет результатов соревнований.
15. Составление положения о соревнованиях и календаря соревнований по тому или иному способу.

**Перечень заданий по самостоятельному проведению подготовительной части урока направленной для выполнения гандбольных упражнений.**

1. ОРУ на месте.
2. ОРУ в движении.
3. Построения и перестроения на занятиях по гандболу.
4. Упражнения с ловлей и передачей мяча в гандболе для подготовительной части урока.
5. Стрейчинг-упражнения для гандболиста.
6. Подвижные игры для подготовительной части урока.
7. Игровые упражнения для подготовительной части урока.
8. Упражнения с гимнастическими палками.
9. Построения и перестроения в шеренги, колонны, круги.
10. Упражнения со скакалками.

**Перечень заданий по самостоятельному проведению комплекса упражнений для обучения приемам техники полевого игрока и вратаря (Подводящие и основные упражнения)**

1. Комплекс подводящих упражнения для обучения перемещениям.
2. Комплекс подводящих упражнения для обучения держания мяча.
3. Комплекс подводящих упражнения для обучения ловле мяча.

4. Комплекс подводящих упражнения для обучения передачи мяча в опорном положении.
5. Комплекс подводящих упражнения для обучения передачи мяча в безопорном положении.
6. Комплекс подводящих упражнения для обучения бросков мяча в опорном положении.
7. Комплекс подводящих упражнения для обучения бросков мяча в безопорном положении.
8. Комплекс подводящих упражнения для обучения ведения мяча.
9. Комплекс подводящих упражнения для обучения техники броска мяча в падении.
10. Комплекс подводящих упражнения для обучения стойки и техники перемещения вратаря.
11. Комплекс подводящих упражнения для обучения техники ловли мяча двумя руками на месте и с перемещением (для вратаря).
12. Комплекс подводящих упражнения для обучения техники передачи мяча в опорном положении, на ближнее, среднее и дальнее расстояние (для вратаря).
13. Подвижные игры, направленные на обучение и закрепление навыков метания на дальность и точность.
14. Подвижные игры, направленные на овладение навыками техники ловли и передачи мяча.
15. Подвижные игры, направленные на овладения навыками техники ведения мяча.
16. Комплекс подводящих упражнений для обучения защитных действий при держании нападающего с мячом.
17. Комплекс подводящих упражнений для обучения защитных действий при держании нападающего без мяча.
18. Комплекс подводящих упражнений для обучения защитных действий при задержании мяча руками (для вратаря).
19. Комплекс подводящих упражнений для обучения защитных действий при задержании мяча ногами (для вратаря).
20. Комплекс подводящих упражнений для обучения защитных действий при задержании 7-метрового штрафного броска (для вратаря).

**Перечень заданий по самостоятельному проведению комплекса упражнений для обучения тактическим действиям защиты, нападения для полевого игрока и вратаря (Подводящие и основные упражнения)**

1. Комплекс подводящих упражнений для обучения тактическим действиям при быстром прорыве.
2. Комплекс подводящих упражнений для обучения тактическим действиям при позиционном нападении, расстановка 3:3.
3. Комплекс подводящих упражнений для обучения тактическим действиям при позиционном нападении, расстановка 4:2.

4. Комплекс подводящих упражнений для обучения тактическим действиям, позиционное нападение при численном большинстве.
5. Комплекс подводящих упражнений для обучения тактическим действиям, позиционное нападение при численном меньшинстве.
6. Комплекс подводящих упражнений для обучения действиям защитников при быстром прорыве.
7. Комплекс подводящих упражнений для обучения действиям защитников при численном меньшинстве.
8. Комплекс подводящих упражнений для обучения действиям защитников при численном большинстве.
9. Комплекс подводящих упражнений для обучения зонной игре в защите в расстановке 6:0.
10. Комплекс подводящих упражнений для обучения зонной игре в защите в расстановке 5:1.
11. Комплекс подводящих упражнений для обучения зонной игре в защите в расстановке 4:2.
12. Комплекс подводящих упражнений для обучения зонной игре в защите в расстановке 3:3.
13. Комплекс подводящих упражнений для обучения взаимодействиям игры вратаря и защитников при позиционном нападении.
14. Комплекс подводящих упражнений для обучения взаимодействиям игры вратаря и защитников при численном меньшинстве.
15. Комплекс подводящих упражнений для обучения взаимодействиям игры вратаря и защитников при численном большинстве.

### **Тематика рефератов «Физическая подготовка гандболиста»**

1. Общая и специальная физическая подготовка.
2. Организация и проведение занятий по общей физической подготовке.
3. Организация и проведение занятия по общей физической подготовке с использованием других видов спорта.
4. Организация и проведение занятий по специальной физической подготовке.
5. Соотношение общей и специальной физической подготовки и его изменение в процессе многолетних занятий спортом.
6. Средства и методы физической подготовки для различных возрастов и квалификаций.
7. Распределение средств и характеристика методов в применении физической подготовки в различные периоды спортивной тренировки.
8. Контроль за уровнем физической подготовки гандболистов.
9. Основные задачи, средство и методы совершенствования физической подготовки гандболистов.
10. Взаимосвязь и взаимозависимость физической подготовки с другими сторонами спортивной тренировки.

11. Особенности физической подготовки в группы начальной подготовки.
12. Особенности физической подготовки в учебно-тренировочных группах.
13. Особенности физической подготовки в группах спортивного совершенствования
14. Формы организации и методы проведения занятия по физической подготовке в различные периоды спортивной тренировки.
15. Проведение контрольных испытаний по физической подготовленности гандболистов.
16. Физическая подготовка и периодизация спортивной тренировки.
17. Тренировка, утомление и восстановление.
18. Разновидности методов развития физических качеств гандболистов.
19. Особенности физической подготовки женских команд.

**Перечень заданий для самостоятельного проведения комплекса упражнений по физической подготовленности гандболистов (с учетом возраста, пола, игрового амплуа в команде)**

1. Комплекс специальных подготовительных упражнений с мячом для развития ловкости.
2. Комплекс специальных упражнений для развития прыгучести.
3. Комплекс специальные упражнения для развития выносливости.
4. Комплекс специально-подготовительных упражнений для развития быстроты.
5. Комплекс специально-подготовительных упражнений для развития координационных способностей.
6. Комплекс специально-подготовительных упражнений по физической подготовке на этапе начального разучивания.
7. Комплекс специально-подготовительных упражнений по физической подготовке на этапе базовой подготовки.
8. Комплекс специально-подготовительных упражнений по физической подготовке на этапе специализированной подготовки.
9. Комплекс специально-подготовительных упражнений по физической подготовке в предсоревновательный период.
10. Комплекс специально-подготовительных упражнений по физической подготовке в соревновательном периоде.
11. Упражнения с предметами для развития гибкости.
12. Упражнения с предметами для развития прыгучести.
13. Упражнения с предметами для развития силы.
14. Подвижные игры направленные на развитие ловкости.
15. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.
16. Подвижные игры, направленные на развитие скоростных качеств.
17. Подвижные игры, направленные на развитие игровой выносливости.

18. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты.

### **Тематика рефератов «Техническая подготовка гандболистов»**

1. Общее понятие о спортивно-техническом мастерстве спортсмена.
2. Критерии спортивно-технического мастерства.
3. Цель и задачи технической подготовки на начальном этапе, в период спортивного совершенствования и спортивного мастерства.
4. Средства и методы технической подготовки.
5. Принципы управления процессом совершенствования технического мастерства.
6. Содержание технической подготовки на начальном этапе подготовки спортсменов.
7. Содержание технической подготовки на этапе базовой подготовки.
8. Содержание технической подготовки на этапе высокого спортивного мастерства.
9. Особенности технической подготовки в различные периоды тренировки.
10. Методы регистрации и оценки техники.
11. Взаимосвязь и взаимозависимость технической подготовки с другими сторонами тренировки.
12. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовленности для различного контингента гандболистов.
13. Методика и организация проведения контрольных упражнений.  
Обработка результатов.
14. Индивидуализация спортивной техники.
15. Влияние психологических факторов, физической нагрузки, игровых условий на техническую подготовленность.
16. Теоретические и практические подходы к определению конкретных критериев спортивно-технического мастерства в гандболе.
17. Особенности техникой подготовки женских команд.

### **Перечень заданий по проведению комплекса упражнений по технической подготовке гандболистов (с учетом возраста, пола, игрового амплуа в команде)**

1. Комплекс специальных упражнений, по технической подготовки, для отдельных игровых амплуа (разыгрывающего).
2. Комплекс специальных упражнений, по технической подготовки, для отдельных игровых амплуа (полусреднего).
3. Комплекс специальных упражнений, по технической подготовки, для отдельных игровых амплуа (крайнего нападающего игрока).
4. Комплекс специальных упражнений, по технической подготовки, для отдельных игровых амплуа (вратаря).

5. Проведение упражнений по технической подготовке на начальном этапе подготовки спортсменов.

6. Проведение упражнений по технической подготовке на этапе базовой подготовки.

7. Проведение упражнений по технической подготовке на этапе специализированной подготовки.

8. Проведение упражнений по технической подготовке в защите мужских команд.

9. Проведение упражнений по технической подготовке в нападении мужских команд.

10. Проведение упражнений по технической подготовке в нападении женских.

11. . Проведение упражнений по технической подготовке в защите женских команд.

### **Тематика рефератов «Тактическая подготовка гандболистов»**

1. Значение тактической подготовки и ее содержание.

2. Зависимость тактической подготовки от уровня физической и технической подготовленности.

3. Этапы тактической подготовки.

4. Принципы разучивания комбинаций и изучения тактических приемов.

5. Методы и средства, применяемые в тактической подготовке игроков.

6. Особенности тактической подготовки в различные периоды спортивной тренировки.

7. Методы оценки регистрации тактических действий.

8. Содержание тактической подготовки на различных этапах подготовки спортсменов

9. Методы и организация проведения упражнений в зависимости от квалификации спортсменов.

10. Позиционное нападение, отрыв, быстрый прорыв, современные их варианты. Борьба против данных вариантов.

### **Перечень заданий по самостоятельному проведению комплекса упражнений для обучения тактическим действиям защиты, нападения с учетом возраста, пола, игрового амплуа в команде**

1. Проведение упражнений по методике обучения командным взаимодействиям в нападении против личной защиты.

2. Проведение упражнений по методике обучения командным взаимодействиям в нападении против зонной защиты.

3. Проведение упражнений по методике обучения командным взаимодействиям в нападении против комбинированной защиты.

4. Проведение упражнений по методике обучения командным взаимодействиям в нападении против защиты прессингом.
5. Проведение упражнений по методике обучения командным взаимодействиям в защите против стремительного нападения.
6. Проведение упражнений по методике обучения командным взаимодействиям в защите против позиционного нападения с одним линейным игроком.
7. Проведение упражнений по методике обучения командным взаимодействиям в защите против позиционного нападения с двумя линейными игроками.
8. Проведение упражнений по методике обучения командным взаимодействиям в защите при численном меньшинстве.
9. Проведение упражнений по методике обучения командным взаимодействиям в защите при численном большинстве.
10. Проведение упражнений для обучения действиям в стандартных ситуациях (борьба за овладения мячом).

#### **Тематика рефератов «Организация, содержание и проведение научно-исследовательской работы»**

1. Структура и организация научно-методического и медицинского обеспечения подготовки гандболистов.
2. Организация, содержание и порядок проведения углубленных, этапных и текущих обследований.
3. Проведение прикладных спортивно-педагогических, медико-биологических, психологических исследований.
4. Осуществление контроля за развитием технического мастерства гандболистов.
5. Осуществление контроля за состоянием здоровья и уровнем функционального состояния занимающихся гандболом.
6. Медицинское оборудование для комплексного контроля за эффективностью тренировок и восстановления.
7. Комплексный педагогический и медико-биологический контроль.
8. Организация и содержание научно-методического обеспечения подготовки гандболистов.
9. Содержание углубленного, этапного и текущего обследования гандболистов.
10. Исследование параметров техники игры. Проведение антропометрических исследований гандболистов учебной группы.