

ПЛАНЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Раздел I. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ ГАНДБОЛА

1.1. ГАНДБОЛ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1. Значение и место гандбола как вида спорта в жизни общества, в системе физического воспитания.
2. Гандбол как универсальное средство физического воспитания.

1.2 ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ГАНДБОЛА

1. Возникновение игры и этапы ее развития.
2. Гандбол в России, СССР, БССР, суверенной Беларуси.
3. Развитие игры в связи с изменением правил игры.
4. Достижения советских и белорусских гандболистов в международных спортивных соревнованиях.
5. Обзор научных исследований и проблем дальнейшего развития игры.

1.3. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ГАНДБОЛУ

1. Характер деятельности гандболистов, возможность получения травм.
2. Причины возникновения травм, оказание первой помощи при несчастных случаях.
3. Требования к организации и проведению учебно-тренировочных занятий по гандболу.
4. Тейпирование возможных травм: голеностопного сустава, коленного сустава, плечевого сустава, пальцев.

1.3. ПРАВИЛА ИГРЫ И МЕТОДИКА СУДЕЙСТВА

1. Трактовка современных правил в гандболе.
2. Состав судейской бригады, роль и обязанности судей.
3. Методика судейства, протокол спортивного соревнования, технический отчет.
4. Расположение судей, взаимосвязь их во время судейства, техника определения ошибок, жестикауляция; методика взятия замен и минутных перерывов, взаимодействие судей с секретарями.
5. Просмотр учебных видеофильмов по методике судейства.

Тема 2. ТЕХНИКА, ТАКТИКА ГАНДБОЛА; ФИЗИЧЕСКИЕ И ПСИХИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ГАНДБОЛИСТОВ

2.1. ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ГАНДБОЛИСТОВ

1. Методика воспитания и средства развития силовых способностей: использование неопредельных отягощений с предельным числом повторений, использование предельных и околопредельных отягощений, изометрических (статических) напряжений. Составления комплекса упражнений с внешним сопротивлением, с отягощением собственным весом (весом партнера), с гимнастическими скамейками, набивными мячами.

2. Методическая основа упражнений, направленных на развитие быстроты. Составления комплекса упражнений для развития быстроты простой реакции, быстроты сложной реакции, упражнения, выполняемые с предельной или околопредельной скоростью.

3. Характеристика проявления скоростно-силовых качеств в тренировочной и соревновательной деятельности; организация тренировочных занятий. Составления комплекса упражнений 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.).

4. Методическая основа упражнений, направленных на развитие выносливости. Характеристика проявления скоростной выносливости в тренировочной и соревновательной деятельности. Средства всестороннего воздействия, постепенность нарастания нагрузок, неопредельные нагрузки, применение методов равномерного и переменного упражнения, круговой тренировки. Составления комплекса упражнений на развитие общей выносливости. Составления комплекса упражнений на развитие и совершенствование скоростной выносливости используя повторный, повторно-переменный, интервальный, игровой, соревновательный методы и метод круговой тренировки.

5. Средства развития ловкости – упражнения, направленные на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками. Методы развития ловкости: применение необычных исходных положений, зеркальное выполнение упражнений; изменение скорости, темпа, пространственно-временных границ выполнения двигательных действий. Составления комплекса упражнений на воспитание ловкости у занимающихся гандболом с учетом пола и возраста.

6. Средства развития гибкости – фиксированные и повторные широкоамплитудные движения, динамические и статические, активные и пассивные упражнения с увеличенной амплитудой движений. Стрейчинг - упражнения гандболиста в разминке.

2.2. ТЕХНИКА ГАНДБОЛА

2.2.1. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ

1. Современная техника игры – результат исторического развития. Особенности современной техники игры и ее значение для роста спортивного мастерства.

2. Определение понятия «техника» в гандболе как средства ведения игры и как наиболее целесообразной структуры в организации движений.

3. Анализ техники как совокупности необходимых звеньев кинематической, динамической и ритмической структур движений.

4. Фазовая структура техники. Определяющее (ведущее) звено техники приема. Второстепенные детали техники и индивидуальные особенности (стиль).

5. Критерии эффективности техники: количественные и качественные. Надежность техники как сочетание стабильности и вариативности.

6. Классификация техники игры. Понятия и принципы деления на «разделы», «группы», «приемы», «способы», «разновидности». Условия выполнения.

2.2.2. ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ

Техника полевого игрока

1. Техника перемещений. Бег обычный с поворотом, зигзагом, «челночный» бег, лицом и спиной вперед. Бег скрестным шагом лицом и боком вперед, бег с изменением темпа и ритма шагов. Остановка торможением одной и двумя ногами. Прыжки отталкиваясь одной и двумя ногами в высоту и в длину, с места и с разбега. Сочетание приемов перемещения.

2. Техника владения мячом. Ловля мяча одной (захватом и без захвата пальцами) и двумя руками спереди и сбоку, на месте и перемещаясь. Ловля мяча, летящего высоко, низко, на среднем уровне, с отскоком, катящегося. Передача мяча одной рукой хлестом (сверху, сбоку). Передача мяча одной и двумя руками толчком. передача прямая, навесная, с отскоком с места и с разбега на дальнее, среднее и ближнее расстояние в опорном и безопорном положении.

3. Ведение мяча одной рукой одноударное (подбрасыванием и толчком), многоударное (толчком и ударом) с различной высотой отскока, на месте и перемещаясь. 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.

4. Бросок одной рукой хлестом (сверху, сбоку), толчком, ударом (сверху, сбоку, снизу). Бросок в опорном положении, в безопорном положении, в падении. Бросок с восходящей, нисходящей, навесной и горизонтальной

траекторией полета мяча: с вращением мяча. Бросок с места и с разбега со срезным шагом, с приставным шагом, с подскоком, с обычными шагами; с ближнего и дальнего расстояния; с наклоном туловища влево и вправо. Штрафной бросок.

Техника вратаря

5. 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.

6. Ловля мяча двумя руками на месте и с перемещением.

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

8. Составления комплекса упражнений для начального обучения технике двигательного действия в нападении для полевого игрока и вратаря. Самостоятельного проведения занятия студентами.

2.2.3. ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ

Техника полевого игрока

1. Техника перемещений. Стойка. Ходьба обычным и приставным шагом лицом, спиной и боком вперед. Бег зигзагом лицом, спиной, боком вперед. Прыжки толчком одной и двумя ногами в высоту и в длину на точность приземления с места и с разбега.

2. Техника противодействия и овладения 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. Выбивание мяча одной рукой при ведении мяча противником. Перехват мяча, при передаче мяча соперником.

Техника вратаря

3. Техника противодействия и овладения мячом: задержание мяча двумя руками (снизу, сбоку, сверху), одной рукой (снизу, сбоку, 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.

4. Составления комплекса упражнений для начального обучения технике двигательного действия в защите для полевого игрока и вратаря. Самостоятельного проведения занятия студентами.

2.3. ТАКТИКА ГАНДБОЛА

2.3.2. ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ

Тактика полевого игрока

1. Индивидуальные тактические действия в нападении: применение броска с закрытой и открытой позиций; применение передачи открытой (встречной, сопровождающей, поступательной) и скрытой; применение ведения; применение ловли в различных игровых ситуациях. Уход открытый и скрытый. Финт перемещением (при параллельном и встречном движении); финт передачей; финт броском (для выведения из стойки готовности защитника, вратаря; для смены позиции защитника).

2. Групповые тактические действия. Параллельные взаимодействия «без стягивания» и «на стягивание» защитников; скрестные внутренние и внешние взаимодействия. Заслон внутренний и внешний: без ухода, с уходом, с сопровождением.

3. Командные тактические действия. Стремительное нападение отрывом и прорывом (при численном меньшинстве, большинстве, равенстве). Позиционное нападение с первоначальной расстановкой игроков 3:3, 4:2 с различными вариантами расположения крайних нападающих. Поточное нападение.

Тактика вратаря

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

5. Последовательность в обучении индивидуальным, групповым и командным взаимодействиям в нападении. Принципы подбора и организации упражнений, организация и методика их проведения.

6. Подбор упражнений для обучения индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям в нападении. Разделение тактических приемов на фазы, методика обучения.

2.3.3. ТАКТИКА ЗАЩИТЫ

Тактика полевого игрока

1. Индивидуальные тактические действия. Опека игрока без мяча (неплотная и плотная) и с мячом (выход и обход). Рациональное применение выбивания, перехвата и блокирования. Финт перемещением и блокированием.

2. Групповые тактические действия. Подстраховка при опеке и при блокировании, переключение передач игрока и сменой подопечных. Проскальзывание. Разбор.

3. Командные тактические действия. Личная защита с переключением и без переключения защитников. Зонная защита с первоначальной расстановкой 6:0 (с выходом и без выхода), 5:1, 4:2, 3:3, 2:4. Мешанная защита 5+1, 4+2.

4. Разучивание взаимодействия двух и трех игроков, подбор упражнений, организация и методика их проведения. Подбор упражнений для обучения индивидуальных, групповых и командных тактических действий в защите.

Тактика вратаря

5. Индивидуальные тактические действия вратаря. Выбор позиции в воротах, в площади вратаря, в поле, в зависимости от конкретной игровой ситуации. Финты вратаря: выбор позиции, стойкой, перемещением.

6. Взаимодействия вратаря с защитой (при блокировании и опеке) и с нападением.

7. Подбор упражнений для обучения индивидуальным и командным тактическим действиям вратаря. Последовательность в методике обучения.

2.4. ПСИХИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА, ХАРАКТЕРНЫЕ ДЛЯ ГАНДБОЛИСТОВ

1. Требования игры к психическим функциям приема, переработки, хранения и передачи информации.

2. Роль анализаторов в игровом процессе.

3. Комплексное восприятие гандболиста как тонкая дифференцировка раздражителей, поступающих от различных анализаторов.

4. Роль памяти в деятельности гандболиста.

5. Свойства внимания.

6. Оперативное мышление гандболиста.

7. Эмоциональное возбуждение в игре, его причины.

Тема 3. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

3.1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ В ГАНДБОЛЕ

1. Предмет обучения – двигательные действия. Задачи обучения. Последовательные этапы обучения.

2. Двигательные умения и навыки их значение в процессе подготовки гандболиста.

3. Специфика применения дидактических принципов при обучении.

4. Последовательность изучения техники и тактики.

5. Основные методы обучения и их применение в зависимости от задач и сложности приемов.

3.2. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ И ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ

1. Просмотр записей игр чемпионатов Европы, мира и Олимпийских игр по гандболу.

2. Просмотр учебных видеофильмов по методике обучения техники и тактики игры.

3. Направленное «прочувствование» движений с практической апробацией их в специально созданных условиях: применение специальных устройств типа тренажеров и других приспособлений.

Тема 4. СИСТЕМА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

4.2. ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

1. Планирование спортивных соревнований гандболистов.
2. Место и значение спортивных соревнований в различные этапы и периоды спортивной тренировки гандболистов.

4.3. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

1. Составление положения о спортивных соревнованиях.
2. Составление таблицы розыгрыша по различным способам.
3. Составление сметы на участие и проведение спортивных соревнований.
4. Проведение спортивных соревнований в качестве судьи и судьи-помощника среди не специализирующихся студентов.

Раздел II. МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ И СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО

Тема 5. СПОРТИВНОЕ МАСТЕРСТВО

5.1. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

1. Упражнения для воспитания быстроты перемещения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 5 до 40 м из различных исходных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером, за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером со сменой и без смены направления, зигзагом, лицом и спиной вперед; челночный бег; с поворотом. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Бег с остановкой и рывком в любом направлении. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные и сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков, на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и

сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, жилет, манжеты на гленях, набивные мячи, гантели).

2. Упражнения для воспитания качеств, необходимых при выполнении броска. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевым эспандером, теннисным мячом (сжимание). Упражнения с амортизатором, гантелями, имитирующие броски. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине на скамейке. Метание мяча различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского, набивного мяча весом 1 кг) на точность, дальность, быстроту выбрасывания. Удары по летящему мячу (волейбольному и гандбольному) в прыжке с места, с разбега, в стенку, через волейбольную сетку, через веревку на точность попадания.

3. Упражнения для воспитания игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворотов, кувырков, рывков, падения. Ловля мяча после рывка, кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и гандбольного мяча во внезапно появившуюся цель, броски мяча в стену (батут) с расстояния от 1 до 9 метров с последующей ловлей (на время и количество раз). Ловля мяча от стены (батута) с после поворота, приседания, прыжка, седа. Ловля и передача мяча в момент перепрыгивания препятствия (скамейки, мяча), спрыгивание с возвышения, напрыгивание на возвышение. Прыжки вверх и вперед с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища).

4. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам, бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки и ставя стопу точно у линии). Эстафеты. Игры.

5. Упражнения для воспитания выносливости. Многократное повторение технико-тактических упражнений с различной интенсивностью и продолжительностью работы и отдыха. Круговая тренировка скоростно-силовой и специальной направленности. Интервальная тренировка.

6. Подбор и проведение упражнений, направленных на совершенствование физической подготовленности в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена, возраста и амплуа в команде.

5.2. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

1. Совершенствование приемов техники защиты и нападения. Перемещения. Различные сочетания способов перемещения. Повышение маневренности и быстроты. Владение мячом. Совершенствование ловли с помощью жонглирования мячом: подбросить мяч перед собой и поймать, от же с отскоком от пола, подбросить правой рукой, поймать левой, держа мяч захватом сверху, разжать пальцы и снова захватить падающий мяч и т. п.

2. Совершенствование различных способов передачи с места, с места с последующим перемещением, в движении партнеров – одном направлении, в различных направлениях, в движении без смены и со сменой местами, передача мяча с преодолением помех. Совершенствование одноударного и многоударного мяча на месте и перемещаясь. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Ведение мяча с ударом о гимнастическую скамейку, ведение ударом в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий.

3. Совершенствование изученных способов броска с различных позиций, различных дистанций, штрафного броска. Совершенствование приемов техники защиты в сочетании с противодействием приемам нападения.

4. Броски одной рукой хлестом сбоку в опорном положении и в прыжке с восходящей траекторией полета; с вращением мяча. Бросок в прыжке, отталкиваясь одноименной ногой.

5. Бросок в падении с различными способами приземления. Штрафной бросок в падении с двух ног. Сочетание различных приемов в условиях противодействия, совершенствование обманных действий. Совершенствование техники перемещения и подвижности защитника. Простые и сложные упражнения, подготовительные игры для совершенствования техники защиты. Совершенствование техники вратаря. Совершенствование приемов в соответствии с амплуа в команде по индивидуальному плану.

6. Совершенствование приемов техники вратаря. Специальные имитационные упражнения. Ловля и задержание прямых, высоко, низко, близко и далеко летящих мячей (совершенствуются все занимающиеся). Простые и комплексные упражнения, эстафеты, подготовительные и учебно-тренировочные игры для комплексного совершенствования техники нападения и защиты, нападения и вратаря.

7. Составления комплекса упражнений (без элементов и с элементами соревнования), подбор эстафет и учебно-тренировочных (подвижные) игр для совершенствования техники нападения и противодействия приемам.

5.3. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

1. Совершенствование изученных индивидуальных и групповых действий.

2. Овладение индивидуальными и групповыми действиями применительно к амплуа игрока в команде.

3. Овладение индивидуальными и групповыми действиями в различных системах нападения и защиты.

4. Совершенствование командных действий.

5.4. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ИГРОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

1. Основные методические приемы организации и проведение учебно-тренировочных занятий по заданиям, с промежуточными финишами, на уменьшенных площадках, на 1/2 половине поля и др.

2. Средства игровой подготовки. Общеподготовительные: комплексные упражнения, подводящие игры. Специально-подготовительные: двухсторонние игры с установками. Тренировочные формы соревновательного упражнения: контрольные игры. Соревновательные упражнения: календарные игры.

3. Проведение игровой подготовки в соответствии с различными методами и методическими приемами: облегчение игровых условий для выполнения личного задания; ограничение во времени и пространстве; увеличение соревновательных трудностей; усиление сбивающих факторов.

4. Контроль за выполнением игровых заданий.

Раздел III. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Тема 7. СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

7.2. ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

1. Принципы как отправные положения деятельности тренера.
2. Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация.
3. Единство общей и специальной подготовки.
4. Непрерывность тренировочного процесса.
5. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок.
6. Волнообразность динамики нагрузок.
7. Цикличность тренировочного процесса.
8. Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовки гандболиста.

7.3. КЛАССИФИКАЦИЯ ОСНОВНЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И МЕТОДИКИ ИХ ПРИМЕНЕНИЯ

1. Классификация физических упражнений.
2. Специально-подготовительные упражнения. Классификация специально-подготовительных упражнений в зависимости от преимущественной их направленности (подводящие, развивающие). Имитационные упражнения в числе специально-подготовительных упражнений.

3. Общеподготовительные упражнения как средство общей физической подготовки гандболиста. Значение общеподготовительных упражнений. Основные требования к подбору общеподготовительных упражнений.

4. Понятие «метод» в контексте спортивной тренировки.

5. Группы методов. Общепедагогические (словесные и наглядные) методы.

6. Практические (метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный) методы.

7. Методы, направленные преимущественно на освоение спортивной техники (целостно-конструктивные и расчленено-конструктивные).

8. Методы, направленные преимущественно на совершенствование физических качеств (непрерывные и интервальные).

9. Использование кругового метода в режимах непрерывной и интервальной работы. Особенности использования игрового и соревновательного методов в спортивной тренировке.

7.4. ВИДЫ ПОДГОТОВКИ

7.4.1. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Мотивация спортивной деятельности спортсмена и спортивно-эстетического воспитания.

2. Специальная психологическая подготовка спортсменов.

3. Специальные средства и методы управления психическим состоянием спортсмена.

4. Разбор основных форм организации и проведения упражнений и учебно-тренировочных игр, направленных на совершенствование психологической подготовки гандболистов (мобилизационной готовности, психологической устойчивости к сбивающим факторам, к преодолению трудностей и др.).

7.4.2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Общая и специальная физическая подготовка. Организация и проведение занятий по общей физической подготовке, направленных на развитие физических качеств и совершенствование силовых и скоростных способностей, выносливости, ловкости и гибкости.

2. Организация и проведение занятия по общей физической подготовке с использованием других видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, плавания и др. Закономерности переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные действия.

3. Организация и проведение занятий по специальной физической подготовке, направленных на совершенствование специальных физических качеств. Методика физической подготовки в процессе проведения комплексного тренировочного занятия.

4. Соотношение общей и специальной физической подготовки и его изменение в процессе многолетних занятий спортом.

5. Средства и методы физической подготовки для различных возрастов и квалификаций: тренировочные и соревновательные упражнения, использование дополнительных факторов повышения спортивной работоспособности и оптимизации восстановительных процессов тренировки (витаминация, массаж, гидропроцедуры и т. д.).

6. Распределение средств и характеристика методов в применении физической подготовки в различные периоды спортивной тренировки.

7. Соотношение средств физической подготовки в различные периоды спортивной тренировки.

8. Контроль за уровнем физической подготовки гандболистов. Основные задачи и пути совершенствования физической подготовки гандболистов.

9. Особенности физической подготовки детско-юношеских контингентов в различные возрастные периоды (группы начальной подготовки, учебно-тренировочные и спортивного совершенствования). Методы физической подготовки детей, подростков и юношей. Содержание контрольных упражнений и нормативов по физической подготовке.

10. Разбор содержания контрольных упражнений и нормативов по физической подготовке для различных возрастных контингентов. Методика их регистрации.

7.4.3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Совершенствование приемов техники. Индивидуализация технической подготовки в зависимости от индивидуальных особенностей и амплуа в команде.

2. Дальнейшее совершенствование изучаемой техники: сложные формы сочетания приемов, наиболее часто встречающихся в практике квалифицированных игроков. Упражнений с преимущественной направленностью на быстроту, внезапность действий, точность.

3. Методы и методические приемы организации упражнений, направленных на: повышение качества выполнения приемов; достижение высокой устойчивости техники к сбивающим факторам; повышение устойчивости к различным эмоциональным и физическим состояниям, способным вызвать ухудшение техники; расширение вариативности выполнения игрового приема.

4. Применение методических приемов: противодействия, стимулирования, постановки задач труднее основной, выполнения упражнений в разных функциональных и эмоциональных состояниях и др.

5. Построение упражнений в соответствии с методами: «точечный», «контрольных заданий».

6. Методы регистрации и оценки техники. Взаимосвязь и взаимозависимость технической подготовки с другими сторонами тренировки.

7. Содержание технической подготовки на начальном этапе подготовки спортсменов. Задачи, содержание, методы подготовки.

8. Задачи и содержание технической подготовки на этапе спортивного совершенствования. Различные аспекты постановки педагогических задач на фоне комплексных упражнений. Методы модификации упражнений в соответствии с задачами технической подготовки.

9. Содержание технической подготовки на этапе высокого спортивного мастерства. Индивидуализация спортивной техники

10. Методика и организация их проведения контрольных упражнений по технической подготовленности для различного контингента занимающихся гандболом. Обработка результатов.

11. Составление комплекса упражнений для совершенствования технической подготовки для отдельных игровых амплуа.

7.4.4. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Методы оценки регистрации тактических действий. Основные пути дальнейшего совершенствования тактической подготовки гандболистов.

2. Содержание тактической подготовки на различных этапах подготовки спортсменов. Содержание тактической подготовки на этапе высокого спортивного мастерства. Анализ основных тактических систем ведения игры, методов организации борьбы против них.

3. Методика совершенствования индивидуальных и групповых взаимодействий в зависимости от избранной системы ведения игры в защите или нападении.

4. Методика конструирования тактических взаимодействий в соответствии с конкретными задачами и создавшейся обстановкой. Упражнения, методы организации и их проведения.

5. Разбор возможных вариантов групповой тактики в рамках избранной системы с учетом конкретного противника, индивидуальных особенностей противника и своих возможностей. Индивидуальные задания игрокам. Компенсация ошибки одного из участников группового взаимодействия.

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

7. Разбор вариантов командных тактических действий в защите и нападении. Возможные пути перестройки тактики по ходу действия.

8. Роль, обязанности и возможные варианты действий в пределах избранной системы нападения или защиты и решение поставленных задач.

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

10 Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите в зависимости от особенностей игры противника.

7.4.5. ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Методика подбора и организация подвижных учебно-тренировочных игр для воспитания игровых навыков.
2. Перевод игровых эпизодов в упражнения.
3. Перевод упражнения в игровую обстановку.
4. Быстрый прорыв, его варианты и назначение.
5. Варианты позиционного нападения, их место и значение.
6. Варианты зонной, смешанной и личной защиты, их место и значение.
7. Тактические системы защиты и нападения применительно друг к другу: борьба против зонной защиты, против смешанной защиты, против быстрого прорыва, отрыва.
8. Просмотр видеозаписей игр команд высших разрядов и анализ их мастерства. Анализ крупных международных соревнований.

Тема 8. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ГАНДБОЛИСТОВ

8.1. ОРГАНИЗАЦИЯ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ГАНДБОЛИСТОВ

1. Возрастные особенности детей и подростков, их учет при построении процесса многолетней подготовки гандболистов.
2. Положения о ДЮСШ, СДЮШОР, РЦОП. Структура, организация и управление. Педагогические кадры, контингент, условия работы. Организация и методика воспитательной работы.
3. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий с различным контингентом занимающихся гандболом.

8.2. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ГАНДБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

1. Программное содержание материала в различных звеньях подготовки гандболистов.
2. Особенности методики организации и проведения занятий.
3. Планирование работы с различным возрастным контингентом гандболистов.
4. Методика подготовки и порядок разработки учебной документации для учебно-тренировочного процесса.
5. Составление документов планирования по заданию для определенного контингента занимающихся.

8.3. СИСТЕМА ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК В ГАНДБОЛЕ

1. Характеристика соревновательной и тренировочной нагрузок полевых игроков и вратаря.
2. Методические приемы обучения и совершенствования техники и тактики игры.
3. Основные компоненты нагрузки (характер работы, интенсивность, количество повторений, характер и продолжительность интервалов отдыха).
4. Особенности организации учебно-тренировочных занятий, подбора и организации упражнений.
5. Дозирование нагрузок. Норма нагрузок для различного контингента занимающихся.
6. Применение нагрузок различной направленности для различного уровня подготовленности занимающихся.

Тема 9. УПРАВЛЕНИЕ ПРОЦЕССОМ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

9.3. ПРОГНОЗИРОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

1. Классификация прогнозов: краткосрочный, среднесрочный, долгосрочный. Их критерии.
2. Требования к прогнозированию: перспективность, реальность, конкретность, научность, оптимальность, объективность, систематический контроль.

9.4. МОДЕЛИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Модельные характеристики отдельных игроков и команды в целом.
2. Изучение моделей сборной (мужской, женской) команды Республики Беларусь.
3. Моделирование спортивной деятельности.
4. Составление модели сборной команды университета.
5. Получение характеристик по всем уровням модели.
6. Запись спортивного соревнования, обработка полученных данных, проведение тестирования и анализ результатов.

9.5. ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

1. Планирование спортивного совершенствования.
2. Определение средств, методов, направленности, объема, интенсивности нагрузки для гандболистов различной квалификации в различные периоды тренировки.

3. Составление перспективного, годового планов сборной команды университета.

4. Составление перспективного, годового индивидуального плана подготовки.

5. Разработка мезо- и микроциклов спортивной тренировки в определенные периоды по заданию преподавателя.

9.6. КОНТРОЛЬ И УЧЕТ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

1. Виды контроля: предварительный, поэтапный, углубленный.

2. Изучение критериев педагогического контроля по гандболу. Изучение системы контроля, норм контрольных показателей на различных этапах спортивной подготовки.

3. Получение данных педагогического контроля, заполнение журнала, дневника тренера.

Тема 10. ОСОБЕННОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ПРОЦЕССОМ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В РАЗЛИЧНЫХ ЗВЕНЬЯХ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Особенности проведения занятий с различным контингентом занимающихся гандболом.

2. Учет особенности пола, возраста, степени подготовленности, материально-технической базы.

3. Контроль уровня физической, технической и тактической подготовленности гандболистов.

4. Особенности воспитательной работы.

Тема 11. ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ

11.3. ОРГАНИЗАЦИЯ ИДЕОЛОГИЧЕСКОЙ, ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ, УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ

1. Изучение содержания планов идеологической, воспитательной и спортивно-массовой работы спортивно-оздоровительного лагеря.

2. Ознакомление с организацией и содержанием общей и специальной физической подготовки в соответствии со спецификой вида спорта (гандбол) в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.

3. Подбор общеразвивающих упражнений для проведения подготовительной части учебно-тренировочного занятия.

4. Методика составления комплексов общеразвивающих упражнений для подготовительной части учебно-тренировочного занятия.

5. Форма записи общеразвивающих упражнений. Содержание

организационно-методических указаний.

6. Организация и проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.

7. Организация проведения спортивных соревнований с занимающимися в спортивно-оздоровительном лагере.

Раздел IV. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Тема 12. ОСНОВЫ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ

12.1. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ В ГАНДБОЛЕ

1. Обзор выполненных научных исследований в гандболе.
2. Основные направления научных исследований в технике, тактике, методике обучения и спортивной тренировки.
3. Тематический подбор и работа с научно-методической литературой по выбранной теме.

12.3. ОРГАНИЗАЦИЯ, СОДЕРЖАНИЕ И ПРОВЕДЕНИЕ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ

1. Характеристика основных методов исследования, используемые в гандболе.
2. Основные требования, предъявляемые к научным методам и методикам исследования.
3. Организация и проведение лабораторных и социологических исследований в гандболе.
4. Содержание углубленного, этапного и текущего обследования гандболистов.

Тема 13. НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

13.2. ВЫБОР НАПРАВЛЕНИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ НАУЧНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

1. Последовательность выполнения курсовой работы: выбор темы исследования, ее актуальность и определение сроков выполнения. Определение цели и задач исследования.
2. Выбор научно-методической литературы, подбор контингента испытуемых, место и условия проведения исследований.
3. Методика разработки анкет и протоколов, проведения педагогических наблюдений и спортивно-педагогического тестирования.
4. Использование технических средств для сбора научной

информации.

5. Планирование и проведение эксперимента. Разработка плана проведения исследования.

6. Практическое изучение инструментальных методик, научной аппаратуры.

Тема 14. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА

14.1. НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ В ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ, МЕТОДИКЕ ОБУЧЕНИЯ И МЕТОДИКЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ГАНДБОЛЕ

1. Определение научных проблем в исследовании спортивной техники и тактики игры гандбол с учетом имеющихся научных исследований по технике и тактике и требований спортивной практики.

2. Определение объектов исследования, определение проблем исследования методики обучения и спортивной тренировки в гандболе.

3. Выполнение экспериментальных исследований и изучение частных методик. Поэтапное проведение исследований. Анализ экспериментальных данных. Постановка педагогического эксперимента. Разработка частных методик, исследуемых курсовых работ.

14.2. ВИДЫ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ РАБОТ

1. Анализ выполненной и оформленной студентами научно-исследовательской работы.

2. Составление доклада.

3. Подбор иллюстративного материала.

4. Оформление тезисов, научно-методической статьи.

5. Подготовка доклада к защите курсовой работы.

6. Подбор наглядной информации.

7. Апробация защиты курсовой работы с использованием мультимедийной техники, интерактивной доски.

14.3. МАТЕМАТИКО-СТАТИСТИЧЕСКАЯ ОБРАБОТКА МАТЕРИАЛОВ НАУЧНОЙ-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Методика обработки экспериментальных данных. Изучение научной информации, полученной в результате педагогических исследований (анкетирования, педагогических наблюдений, педагогического эксперимента). Изучение научной информации, полученной в результате использования инструментальных методик. Математическая обработка экспериментальных данных. Составления таблиц, графиков, выводов.

2. Анализ экспериментальных данных: таблиц, графиков, схем и др. Обсуждение результатов исследований и определение выводов. Разработка практических рекомендаций. Перспектива внедрение результатов исследований в практику.

3. Определение выводов и методических рекомендаций. Самостоятельная работа по обсуждению экспериментальных данных.

14.4. ПОДГОТОВКА И ОФОРМЛЕНИЕ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ

1. Формулировка заключения и выводов по главам работы.
2. Составление списка научно-методической литературы.
3. Разработка практических рекомендаций.

14.5. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ; ВНЕДРЕНИЕ В ПРАКТИКУ

1. Рецензирование.
2. Критерии качества научно-методических работ.
3. Проблема, тема, актуальность, теоретическая и практическая значимость результатов исследований.
4. Новизна исследования, внедрение в практику результатов научной и методической деятельности.
5. Перспектива внедрения результатов исследования в практику.

Раздел V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Тема 15. ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ СООРУЖЕНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА (ГАНДБОЛ)

15.1. ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫМ СООРУЖЕНИЯМ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА (ГАНДБОЛ)

1. Требования, предъявляемые к физкультурно-спортивным сооружениям для занятий избранным видом спорта (гандбол) техническими комиссиями международных федераций гандбола (INF) и федерации Республики Беларусь (НФВ).

2. Основные размеры, конструктивные особенности: освещение, звукоизоляция, интерьер, покрытия, вентиляция, отопление. Вспомогательные помещения (раздевалки, душевые, массажные, бани и др.).

3. Специализированные комплексы. Определение в стране тренировочных центров по гандболу и обеспечение их современным спортивным инвентарем и оборудованием.

15.2. СПОРТИВНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ, СОВРЕМЕННЫЕ СРЕДСТВА ИХ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

1. Основной спортивный инвентарь.
2. Спортивные тренажеры, варианты размещения и крепления, изготовление и ремонт.
3. Мяч: уход, ремонт, хранение, подготовка к занятиям.
4. Уход за гандбольной площадкой.
5. Ремонт и подготовка летних площадок после зимы.
6. Строительство летних гандбольных площадок: выбор места, нивелировка, дренаж, покрытие, укатка и разметка.
7. Снаряжение гандболистов и требования к ней.

15.3. УСТРОЙСТВО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА (ГАНДБОЛ) И УХОД ЗА НИМИ

1. Технология, инструменты и механизмы, необходимые для ухода за физкультурно-спортивными сооружениями для занятий избранным видом спорта (гандбол).
2. Основные методы, специфика и периодичность ремонта физкультурно-спортивного сооружения.
3. Практическая организация и проведение работ по подготовке физкультурно-спортивных сооружений для занятий избранным видом спорта (гандбол), разметка площадок.

Тема 16. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ ПО ГАНДБОЛУ

1. Организация учебно-тренировочных сборов и их финансирование.
2. Разработка учебного плана учебно-тренировочного сбора.
3. Составление расписания учебно-тренировочных занятий и распорядка дня.
4. Планирование воспитательной работы с участниками учебно-тренировочных сборов.

Раздел VI. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ В ГАНДБОЛЕ

Тема 17. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЮНОШЕСКОГО СПОРТА

1. Схемы возрастной периодизации. Биологический и паспортный возраст. Половое созревание и стадии пубертатного периода.
2. Развитие двигательной функции в процессе онтогенеза.
3. Врачебный контроль и динамика функционального состояния

организма юных гандболистов в возрастном аспекте.

4. Особенности изменений психических функций и свойств личности у детей и подростков в связи с занятиями гандболом.

5. Специфические особенности психологической подготовки начинающих гандболистов.

6. Специфические особенности психологической подготовки гандболистов высокого класса.

Тема 18. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОГО ОТБОРА

1. Методологические основы спортивного отбора в спорте.

2. Генетические аспекты спортивного отбора.

3. Оценка степени наследственных влияний на развитие моторики.

4. Генетическое маркирование морфофункциональных особенностей организма.

5. Врачебные обследования в процессе спортивного отбора. Медицинские показания как критерии к отсеву спортсменов, занимающихся гандболом.

6. Психологические методики спортивного отбора при ранней специализации.

7. Методы спортивного отбора для участия в предстоящем спортивном соревновании по показателям психической надежности сенсомоторных, интеллектуальных, эмоциональных и волевых процессов спортсмена.

Тема 19. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ЭФФЕКТИВНОСТИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

1. Система комплексного контроля за ходом спортивной тренировки.

2. Этапные исследования в гандболе, понятие о кумулятивном эффекте спортивной тренировки и способы его определения с помощью медицинских, морфологических, клинико-биохимических и биомеханических методов исследований. Оценка результатов этапных обследований при динамических наблюдениях.

3. Текущие и оперативные обследования, понятия об отставленном и срочном воздействии тренировочных нагрузок и способы оценки этого воздействия в гандболе (медицинские, клинико-биохимические и биомеханические методы). Методы оценки преимущественной направленности и тяжести тренировочных нагрузок.

4. Особенности интеллектуальной и эмоциональной, волевой сферы спортсмена, связанные с повышением эффективности спортивной тренировки гандболистов. Методы контроля уровня функционирования познавательных и эмоционально-волевых процессов на различных этапах спортивной тренировки.