

## ТРЕБОВАНИЯ К ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ

### Требования к экзаменационной сессии для студентов 1 курса дневной формы получения образования

1. История зарождения гандбола и этапы его развития.
2. История развития и современное состояние гандбола.
3. История возникновения и этапы развития гандбола в БССР, суверенной Беларуси.
4. Сборные команды СССР по гандболу на Олимпиадах.
5. Сборная команда РБ на чемпионатах мира и Европы.
6. Результаты выступления сборных команд СССР в чемпионатах мира и Европы.
7. История развитие гандбола в СССР.
8. Участие и достижения советских и белорусских гандболистов в международных соревнованиях (чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх).
9. Современная техника игры – результат исторического развития. Особенности современной техники и ее значение для роста спортивного мастерства.
10. Значение правил игры, их историческое развитие; изменение правил игры как объективная необходимость, вызванная развитием игры.
11. Определение понятия «физическая подготовка». Виды, задачи и средства.
12. Определение понятия «сила». Виды, средства и методы ее развития.
13. Определение понятия «быстрота». Формы ее проявления. Средства и методы развития быстроты.
14. Определение понятия «скоростно-силовые способности». Средства и методы развития скоростно-силовых качеств.
15. Определение понятия «общая (аэробная) выносливость». Виды, средства и методы развития выносливости.
16. Определение понятия «скоростная (анаэробная) выносливость». Средства и методы развития анаэробной выносливости.
17. Определение понятия «гибкость». Виды, средства и методы.
18. Определение понятия «ловкость». Виды, средства и методы.
19. Определение понятия «ловкость». Критерии оценки ловкости, средства и методы развития координационных способностей.
20. Педагогический контроль за уровнем развития физических качеств у начинающих гандболистов. Тесты для контроля быстроты, силы, гибкости и выносливости.
21. Классификация техники игры. Понятия и принципы деления на «разделы», «группы», «приемы», «способы» и «разновидности».
22. Определение понятия «техника игры». Техника в гандболе как средства ведения игры и как наиболее целесообразной структуры в организации движений.

23. Определения понятия «техника игры». Фазовая структура техники. Определяющее (ведущее) звено техники приема. Второстепенные детали техники и индивидуальные особенности (стиль).
24. Классификация техники игры полевого игрока в нападении.
25. Классификация техники игры полевого игрока в защите.
26. Классификация техники игры вратаря.
27. Классификация техники игры вратаря в защите. Методика обучения.
28. Двигательные умения и навыки. Понятие и характеристика.
29. Основная стойка гандболиста, техника перемещений. Методика обучения.
30. Техника ловли мяча: двумя руками (спереди, сбоку) и одной рукой (захватом и без захвата) – «высокого», «низкого», катящегося мяча. Методика обучения.
31. Техника ловли мяча. Ошибки в технике, их причины и основные пути предупреждения и исправления.
32. Техника передачи мяча одной рукой сверху после трех шагов в опорном положении. Методика обучения.
33. Техника ведения мяча, его способы и разновидности. Методика обучения.
34. Штрафной бросок. Техника выполнения и методика обучения.
35. Техника игры в защите. Блокирование игрока. Блокирование мяча. Методика обучения.
36. Техника выбивания мяча одной рукой при ведении мяча противником, на месте и с перемещением. Методика обучения.
37. Основы методики обучения и совершенствования техники гандбола (цель, задачи, этапы, средства, методы и формы).
38. Определение понятия «игровая деятельность».
39. Размеры площадки. Основные линии разметки.
40. Организация и проведение соревнований по гандболу.
41. Методика судейства, протокол соревнования, технический отчет.
42. Состав судейской коллегии, роль и обязанности судей.
43. Обязанности главного судьи и главного секретаря.
44. Судьи в поле, их права и обязанности.
45. Жесты судей, их расположение, взаимосвязь во время судейства, техника определения ошибок. Взаимодействие судей с секретарями.
46. Нарушение правил в нападении. Жесты судей.
47. Удаление, предупреждение, за что назначаются, как выполняются.
48. Двухминутные удаления, за что назначаются и как производятся.
49. Дисквалификация, за что назначается и как выполняется.
50. 7-метровый штрафной бросок, за что назначается, как выполняется.
51. Командный тайм-аут. Сколько и при каких условиях можно взять командный тайм-аут.
52. Значение и место гандбола как вида спорта в жизни общества, в системе физического воспитания.
53. Требования к организации и проведению занятий по гандболу.

54. Техника безопасности и профилактика травматизма на учебно-тренировочных занятиях по гандболу.

55. Причины возникновения травм, оказание первой помощи при несчастных случаях на занятиях по гандболу.

### **Требования к экзаменационной сессии для студентов 2 курса дневной формы получения образования**

1. Возникновение игры и этапы её развития.
2. Гандбол в СССР, СНГ, достижения советских гандболистов в международных соревнованиях.
3. Историческое развитие правил игры, изменение правил как естественный ход эволюции игры.
4. История и основные тенденции развития гандбола в Республике Беларусь.
5. Обеспечение безопасности занятий по гандболу. Осуществление профилактики травматизма. оказание первой медицинской помощи.
6. Характеристика игровой и соревновательной деятельности гандболистов.
7. Гандбол – как процесс единоборства сторон. Постоянное единоборство нападения и защиты, нападения и вратаря. Компоненты спортивной борьбы.
8. Актуальные вопросы оценки развития гандбола. Анализ важнейших отечественных и международных соревнований.
9. Современные правила игры, их значение и объективная необходимость.
10. Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение в гандболе.
11. Требования к организации и проведению занятий по гандболу.
12. Организация и проведение занятий по специальной физической подготовке, направленных на совершенствование специальных физических качеств.
13. Подача строевых команд и расположений. Содержание, объем, основные педагогические требования.
14. Обучение общеразвивающим упражнениям. Методика подбора упражнений, составление комплекса, последовательность, дозировка, методические указания.
15. Обучение специальным упражнениям. Методика подбора упражнений, составление комплекса, последовательность, дозировка, методические указания.
16. Метод контроля уровня развития физических и специальных физических качеств.
17. Основные принципы подбора и проведения упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена, возраста и амплуа в команде.

18. Методика составления комплекса упражнений для обучения приёма техники игры (для полевого игрока).

19. Методика составления комплекса упражнений для обучения приёма техники игры (для вратаря).

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

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

22. Структура процесса обучения: этап начального разучивания (овладения навыком). Цель и задачи. Этап детализированного разучивания. Методы и методические приёмы разучивания.

23. Контроль и самоконтроль за усвоением техники движений. Оценка эффективности обучения.

24. Этап углубленного разучивания. Метод стандартно-повторного и повторно-переменного упражнения и их сочетания. Контроль и оценка эффективности.

25. Специфика обучения игре. Последовательность в изучении техники и тактики, приёмов защиты и нападения.

26. Требования к рациональной организации обучения. Фронтальный, поточный, групповой и индивидуальный способы проведения занятий по обучению физическим упражнениям, техническим приёмам и тактическим взаимодействиям.

27. Совершенствование силовых способностей. Средства и методы развития силы.

28. Совершенствование быстроты. Средства и методы развития быстроты.

29. Совершенствование ловкости. Средства и методы развития ловкости.

30. Совершенствование выносливости. Средства и методы развития выносливости.

31. Совершенствование гибкости. Средства и методы развития гибкости.

32. Определение понятия «двигательные умения» и «двигательные навыки». Положительный и отрицательный перенос навыков и его учет при построении обучения.

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

34. Основные виды подготовки гандболистов и их взаимосвязь.

35. Содержание, организация и методика проведения занятий по технической подготовке, направленных на обучение спортивной технике.

36. Основные средства тренировки. Физические упражнения как основные средства тренировки в гандболе.

37. Требования к специальной работоспособности гандболиста. Характеристика соревновательной деятельности. Требования игры к двигательным и функциональным возможностям спортсмена.

38. Подводящие специально-подготовленные упражнения, направленные на развитие физических качеств.

39. Подводящие упражнения как основные средства обучения техники гандбола (использование их в различных частях урока).

40. Методы применения основных средств тренировки. Методы строго-регламентированного упражнения (содержание, чередование нагрузки и отдыха).

41. Соревновательный метод, его специфические особенности.

42. Игровой метод, характеристика метода, его специфические особенности.

43. Методика совершенствования техники нападения (по амплуа).

44. Фазовая структура техники спортивных движений и её педагогическое значение. Определяющее (ведущее) звено техники.

45. Классификация техники игры. Понятия и принципы тактических действий в защите (полевого игрока и вратаря).

46. Характеристика методики обучения. Формирование системы движения. Последовательность обучения приемам техники игры. Ошибки в технике. Контроль за процессом овладения техникой.

47. Обучение и совершенствование индивидуальных и групповых технических действий игроков в нападении.

48. Обучение и совершенствование индивидуальных и групповых технических действий игроков в защите.

49. Совершенствование технической подготовленности. Передача мяча в движении после ловли и после ведения.

50. Совершенствование технической подготовленности. Ведение мяча со сменой рук.

51. Совершенствование технической подготовленности. Броски с близкой дистанции. Броски в опорном и безопорном положении.

52. Понятие о технике, тактике, стратегии. Игровые и поведенческие действия.

53. Определение понятий: «стратегия», «тактика», «стиль игры».

54. Тактика: индивидуальная, групповая, командная. Средства тактики, способы и формы ведения игры, комбинации.

55. Тактические задачи: общие и специальные. Принципы тактики: гибкость, надежность, гармоничность, активность.

56. Основные методики обучения и совершенствования тактики гандбола (цель, задачи, этапы, средства, методы и формы).

57. Элементы тактики: тактический план и способы его осуществления; изменение тактики; конкретные способы решения возникающих задач.

58. Содержание, организация и методика проведения занятий по тактической подготовке.

59. Обучение и совершенствование командных тактических действий в защите и нападении.

60. Роль тренера в обучении и воспитании спортсменов. Требования к обучаемым в процессе обучения. Обеспечение безопасности при обучении.

61. Управление процессом обучения. Планирование процесса обучения. Контроль и оценка результатов обучения. Корректировка процесса обучения. Применение технических средств в процессе обучения.

62. Психические качества гандболистов: ведущие ощущения и восприятия, двигательные представления.

63. Процессы мышления и эмоциональные процессы и состояния. Волевые процессы.

64. Требования к личности гандболиста. Типы нервной системы.

65. Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера по гандболу.

66. Формы и методы организации идеологической и воспитательной работы как составная часть учебно-тренировочного процесса.

67. Место соревнований в учебно-тренировочном процессе и их классификация.

68. Роль судейской коллегии как руководителя и организатора соревнований.

69. Методика судейства. Место судей, их взаимосвязь во время судейства. Протокол соревнований, отчет о соревнованиях. Подготовка судей и повышение их квалификации.

70. Положение о соревнованиях. Порядок, организация и условия проведения.

71. Составление календаря соревнований по круговой системе на 7 команд.

72. Составление календаря соревнований по олимпийской системе с выбыванием на 11 команд.

73. Составление календаря соревнований по олимпийской системе с выбыванием на 8 команд.

74. Составление календаря соревнований по круговой системе на 8 команд.

### **Требования к экзаменационной сессии для студентов 3 курса дневной формы получения образования (зимняя сессия)**

1. Характер игровой деятельности гандболистов, возможности получения травм.

2. Причины возникновения травм. Оказание первой помощи при несчастных случаях.

3. Требования к организации и проведению занятий по гандболу.

4. Совершенствование силовых способностей. Средства, методы, контроль.

5. Совершенствование быстроты. Средства, методы, контроль.

6. Совершенствование ловкости. Средства, методы, контроль.
7. Совершенствование выносливости. Средства, методы, контроль.
8. Совершенствование гибкости. Средства, методы, контроль.
9. Общеразвивающие упражнения: упражнения из гимнастики и других видов спорта, направленные на совершенствование физических качеств гандболистов.
10. Подвижные игры, направленные на совершенствование физических качеств гандболистов.
11. Специальные упражнения с мячом, направленные на совершенствование физических качеств гандболистов.
12. Методы развития физических и специальных физических качеств, необходимых для гандболиста.
13. Анализ специфики занятий, направленных на совершенствование физической подготовленности спортсменов.
14. Основные принципы подбора и проведения упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов, возраста и амплуа в команде.
15. Различные способы перемещений гандболистов и сочетание их между собой. Методика обучения.
16. Передача мяча в движении после ловли с передачи и после ведения. Передачи мяча при встречном движении, поступательные передачи. Методика обучения.
17. Передачи сопровождающему игроку, передачи со сменой мест, передачи мяча с преодолением помех. Методика обучения.
18. Одноударное и многоударное ведение мяча на месте и перемещаясь. Ведение мяча со сменой рук. Методика обучения.
19. Обводка препятствий. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнёра. Методика обучения.
20. Приёмы техники вратаря. Специальные имитационные упражнения. Ловля и задержание прямых, высоко, низко, близко и далеко летящих мячей. Методика обучения.
21. Техника защиты в сочетании с противодействием приёмам нападения. Методика обучения.
22. Простые и комплексные упражнения, эстафеты, подготовительные и учебно-тренировочные игры для совместного изучения техники нападения и противодействия приёмам.
23. Расчленено-конструктивный и целостно-конструктивный метод при обучении двигательным действиям (техническим приемам).
24. Выполнение тренировочной нагрузки гандболистами с помощью дозирования интенсивности равномерным и повторным методами. Содержание и особенности проведения.
25. Выполнение тренировочной нагрузки гандболистами с помощью дозирования интенсивности переменным и интервальным методами. Содержание и особенности проведения.

26. Обучение и совершенствование индивидуальных тактических действий игроков (защитника, нападающего, вратаря).

27. Тактические действия в групповых упражнениях: 1x1, 2x2, 1x2, 3x3. Методика обучения.

28. Быстрый прорыв: организация и завершение быстрого прорыва. Методика обучения.

29. Совершенствование тактической подготовленности с учетом амплуа гандболиста.

30. Содержание и объем команд и распоряжений и их значение при организации тренировочного процесса.

31. Основные педагогические требования при подаче команд и распоряжений: знание команд и их выполнение. Выбор места для подачи команд.

32. Специальные распоряжения на построения для выполнения гандбольных упражнений: встречные построения, в кругах комбинированные построения.

33. Методика подбора и составления комплексов общеразвивающих упражнений. Запись упражнений.

34. Методика составления комплекса упражнений для обучения приему техники. Подводящие и основные упражнения.

35. Запись комплекса упражнений и основные методические требования к их проведению.

36. Объяснение, показ, подача команд и распоряжений к построениям и перестроениям, к началу и окончанию упражнений.

37. Индивидуальная и групповая тактика. Содержание и методика обучения.

38. Применение индивидуальных и групповых взаимодействий в различных системах ведения игры.

39. Командные взаимодействия в пределах определенной системы ведения игры. Задачи, средства и методы их осуществления.

40. Индивидуальная и групповая тактика применительно к функциям, выполняемым в команде в различных системах нападения и защиты. Задачи, средства и методы их осуществления.

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

42. Средства и методы физической подготовки для различных возрастов и квалификаций: тренировочные и соревновательные упражнения.

43. Контроль за уровнем общей и специальной физической подготовленности гандболистов.

44. Основные задачи и пути совершенствования физической подготовленности гандболистов.

45. Взаимосвязь и взаимозависимость физической подготовки с другими сторонами спортивной тренировки.

46. Содержание технической подготовки. Зависимость уровня технической подготовленности от физических качеств спортсмена.

47. Особенности совершенствования отдельных приёмов технической подготовки. Средства и методы.
48. Задачи технической подготовки на начальном этапе, в период совершенствования и спортивного мастерства.
49. Средства и методы технической подготовки.
50. Значение тактической подготовки и её содержание.
51. Зависимость тактической подготовки от уровня физической и технической подготовленности.
52. Решающее значение тактики при равенстве противников по другим показателям. Этапы тактической подготовки.
53. Средства технической подготовки по возрастным группам детской спортивной школы.
54. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовленности для различного контингента гандболистов. Методика и организация их проведения.
55. Командные тактические действия в защите и нападении. Возможные пути перестройки тактики по ходу действия.
56. Роль, обязанности и возможные варианты действий в пределах избранной системы нападения или защиты и решение поставленных задач.
57. Быстрый прорыв, его варианты и назначение. Методика обучения.
58. Варианты позиционного нападения, его место и назначение. Методика обучения.
59. Варианты зонной, смешанной и личной защиты, их место и назначение.
60. Совершенствование техники изученных приёмов. Средства и методы.

### **Требования к экзаменационной сессии для студентов 3 курса дневной формы получения образования (летняя сессия)**

1. Цель и задачи психологической подготовки гандболистов. Мотивация спортивной деятельности спортсмена.
2. Специфические для гандбола трудности, требующие особых волевых проявлений. Методика их преодоления.
3. Специальная психическая подготовка спортсменов; оперативная настройка к действию.
4. Специальные средства и методы управления психическим состоянием спортсмена.
5. Основные средства и методы воспитания морально-волевых и специальных психических качеств гандболиста.
6. Формы организации и проведения упражнений и учебно-тренировочных игр, направленных на совершенствование психологической поддержки гандболиста.
7. Общая и специальная физическая подготовка гандболистов. Средства и методы физической подготовки.

8. Организация и проведение занятий по общей физической подготовке с использованием других видов спорта.
9. Организация и проведение занятий по специальной физической подготовке, направленных на совершенствование специальных физических качеств.
10. Распределение средств и характеристика методов в применении физической подготовки в различные периоды спортивной тренировки.
11. Соотношение средств физической подготовки в различные периоды спортивной тренировки.
12. Особенности физической подготовки детско-юношеских контингентов в различные возрастные периоды.
13. Содержание контрольных упражнений и нормативов по физической подготовке для различных возрастных контингентов. Методика их регистрации.
14. Формы организации и методы проведения занятий по физической подготовке в различные периоды спортивной тренировки (индивидуальный, соревновательный и др.).
15. Общее понятие о спортивно-техническом мастерстве спортсмена.
16. Критерии спортивно-технического мастерства: эффективность как степень использования двигательного потенциала; высокий уровень спортивного результата; устойчивость техники, точность движений.
17. Теоретические и практические подходы к определению конкретных критериев спортивно-технического мастерства в гандболе.
18. Ведущие параметры технического мастерства. Фазы, элементы координации технических приемов.
19. Принципы управления процессом совершенствования технического мастерства: принцип регулируемого воздействия; принцип соответствия; принцип сопряжённого воздействия.
20. Принципы управления процессом совершенствования технического мастерства: принцип компенсации; принцип ведущих факторов и ритма; принцип сопряжённого воздействия.
21. Методы регистрации и оценки техники.
22. Взаимосвязь и взаимозависимость технической подготовки с другими сторонами тренировки.
23. Задачи и содержание технической подготовки на этапе спортивного совершенствования.
24. Методы модификации упражнений в соответствии с задачами технической подготовки.
25. Содержание технической подготовки на начальном этапе высокого спортивного мастерства. Индивидуализация спортивной техники.
26. Индивидуальные особенности: наследуемость, генерализованность меткости; возрастные особенности точности двигательных действий при обучении технике.
27. Комплекс технической подготовки для игроков передней линии нападения. Методика его составления и организация проведения.

28. Комплекс технической подготовки для игроков задней линии нападения. Методика его составления и организация проведения.
29. Комплекс технической подготовки для вратарей. Методика его составления и организация проведения.
30. Методы оценки регистрации тактических действий. Основные пути дальнейшего совершенствования тактической подготовки гандболистов.
31. Содержание тактической подготовки на различных этапах подготовки спортсменов.
32. Методика совершенствования индивидуальных взаимодействий в зависимости от избранной системы ведения игры в защите или нападении.
33. Методика совершенствования групповых взаимодействий в зависимости от избранной системы ведения игры в защите или нападении.
34. Методика конструирования тактических взаимодействии в соответствии с конкретными задачами и создавшейся обстановкой.
35. Методы и организация проведения упражнений в зависимости от квалификации спортсменов. Модернизация упражнений в соответствии с конкретными педагогическими задачами.
36. Интегральная подготовка. Игровая подготовка как синтезирующий процесс, в котором все стороны подготовки должны составить оптимальную гармонию.
37. Тактические системы защиты и нападения применительно друг к другу: борьба против зонной защиты, против смешанной защиты, против быстрого прорыва, отрыва.
38. Основные направления научно-исследовательской работы в гандболе.
39. Экспериментальные исследования и эксперимент, их характеристика. Виды экспериментов и их проведение.
40. Методики и методы исследования в гандболе.
41. Характеристика инструментальных методик и методов исследования.
42. Педагогические методы исследования: педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, обобщение опыта, фотографирование, анкетирование, контрольные испытания.
43. Медико-биологические, психологические, математические методы исследования.
44. Использование педагогических методов исследования для определения уровня развития силы, быстроты, скоростно-силовой подготовленности, выносливости, специальной выносливости у гандболистов.
45. Характеристика педагогических методов исследования в гандболе.
46. Требования к организации и проведению исследований.
47. Организация, содержание и проведение научно-исследовательской работы.
48. Структура и организация научно-методического и медицинского обеспечения подготовки гандболистов.

49. Организация и порядок проведения углубленных, этапных и текущих обследований.
50. Осуществление контроля за уровнем технического мастерства гандболистов разного пола, возраста и уровня подготовленности.
51. Осуществление контроля за уровнем тактического мастерства гандболистов разного пола, возраста и уровня подготовленности.
52. Осуществление контроля за уровнем физической подготовленности гандболистов разного пола, возраста и уровня подготовленности.
53. Осуществление контроля за состоянием здоровья, уровнем функционального состояния и развитием спортивной формы.
54. Медицинское оборудование для комплексного контроля за эффективностью тренировок и восстановления.
55. Комплексный педагогический и медико-биологический контроль. Значение и содержание.
56. Исследование параметров техники игры. Проведение антропометрических исследований гандболистов учебной группы.
57. Организация и проведение контрольных тестов с гандболистами разного пола, возраста и уровня подготовленности.
58. Исследование инструментов, приборов, отдельных методик в исследованиях техники игры, уровня функционального состояния.
59. Организация и содержание научно-методического обеспечения подготовки гандболистов.
60. Содержание углубленного, этапного и текущего обследования гандболистов.