

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Кафедра спортивных игр и гимнастики

**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
НА УРОКАХ СПОРТИВНЫХ ИГР
(ГАНДБОЛ)**

Методические рекомендации

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2015*

УДК 373.5.016:796.322(075.8)

ББК 74.267.5я73

П24

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 2 от 24.12.2014 г.

Составители: доцент кафедры спортивных игр и гимнастики ВГУ имени П.М. Машерова **А.В. Железнов**; старшие преподаватели кафедры спортивных игр и гимнастики ВГУ имени П.М. Машерова **В.А. Хлопцев, Е.Л. Зубрицкая, Т.В. Чепелева**; преподаватель кафедры спортивных игр и гимнастики ВГУ имени П.М. Машерова **М.В. Пороховская**; старший преподаватель кафедры легкой атлетики и лыжного спорта ВГУ имени П.М. Машерова **А.А. Железнов**

Р е ц е н з е н т ы :

заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук, доцент *Г.Б. Шацкий*; заведующий кафедрой легкой атлетики и лыжного спорта ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук, доцент *П.К. Гулидин*

Педагогическая деятельность учителя физической культуры
П24 на уроках спортивных игр (гандбол) : методические рекомендации /
А.В. Железнов [и др.]. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2015. –
46 с.

В данных методических рекомендациях представлены основы обучения технике игры в гандбол, содержание практической подготовки по гандболу в целях формирования у студентов профессионально-педагогических навыков: объяснения и показа упражнений, овладения навыками обучения отдельным приемам игры, организации группы для проведения занятий, умения составлять необходимые учебно-методические документы, а также овладения навыками организации соревнований и судейства. Представлен методический материал по контролю знаний студентов.

Рекомендуется студентам факультета физической культуры и спорта.

УДК 373.5.016:796.322(075.8)

ББК 74.267.5я73

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2015

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ ПО ГАНДБОЛУ	5
2 СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ	5
2.1 Распределение часов учебной практики	6
2.2 Тематическое планирование раздела «Спортивные игры в школе»	6
2.3 Распределение учебного материала по гандболу. Сетка часов (базовый компонент)	6
2.4 Содержание практического материала базового компонента программы для тематического планирования по классам	7
2.5 Форма текущего и итогового контроля и отчетность	9
2.6 Программное задание учебной практики по гандболу	10
3 ПРОГРАММА «ДЕЛОВОЙ ИГРЫ» ПО ОБУЧЕНИЮ СТУДЕНТОВ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРАКТИЧЕСКОМУ СУДЕЙСТВУ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ГАНДБОЛУ	12
3.1 Распределение ролей участников «Деловой игры»	12
3.2 Обязанности главного судьи соревнований	12
3.3 Обязанности главного секретаря	13
3.4 Обязанности секретаря	13
3.5 Обязанности секундометриста	13
3.6 Обязанности судьи-информатора	13
3.7 Обязанности коменданта соревнований	14
3.8 Обязанности представителей команд	14
3.9 Ход игры и содержание выполняемых обязанностей	14
3.10 Ритуалы открытия и закрытия соревнований	15
3.10.1 Сценарий открытия соревнований	15
3.10.2 Сценарий закрытия соревнований и награждения победителей	16
4 ДЕЙСТВИЯ АРБИТРОВ В РАЗЛИЧНЫЕ ПЕРИОДЫ ИГРЫ	17
4.1. Жесты судей в поле	19
4.2. Расположение гандбольных арбитров на игровой площадке	21
4.3. Окончание игрового времени	21
4.4. Форма отчета главного судьи соревнований	22
5 ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ В ГАНДБОЛЕ	22
6 ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ В ГАНДБОЛЕ	31
7 ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ	31
8 МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ НАПАДЕНИЯ	32
ЛИТЕРАТУРА	45

ВВЕДЕНИЕ

Введение в 2012 году учебной программы для учреждений общего среднего образования, предусматривает освоение учебного предмета «Физическая культура и здоровье» в V–XI классах. Программа предполагает обеспечение получения обучающимися базового физкультурного образования.

В отличие от предыдущих программ она выдвигает задачу дать всем детям физкультурное образование. Для этого необходимо всем учащимся дать знания о возможностях их организма, добиться понимания основ физической культуры. Тем самым физическая культура и игровые элементы таких видов спорта как волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол и другие спортивные игры, широко используемые в физическом воспитании учащихся, наравне со всеми другими дисциплинами становится общеобразовательным предметом, что соответствует общим задачам развития координационных и кондиционных способностей обучающихся.

Задачей курса спортивных игр на факультете физической культуры и спорта является содействие формированию высококвалифицированных преподавателей физического воспитания среднего школьного, профессионально-технического, специального и высшего образования в духе основных направлений реформы общеобразовательной и профессиональной школ.

При всей важности получения знаний по всем предметам, профессиональная подготовленность выпускников факультета физической культуры и спорта определяется степенью владения ими методиками преподавания базовых видов спорта.

В этой связи немаловажным аспектом подготовки, имеющим педагогическое значение, расширяющим ряд образовательных и воспитательных задач является ознакомление студентов второго курса с разделами учебной практики по курсу гандбола с методикой преподавания. Учебная практика организована с целью содействия приобретению специальных знаний, практических умений, навыков планирования, организации, подготовки, проведения занятий и соревнований по гандболу. Это итоговый процесс изучения дисциплины, когда студенты учатся анализировать собственную деятельность, оценивать ее, сопоставляя результаты своей работы с поставленными учебными задачами. Его качественная организация имеет огромное значение в становлении мотивации дальнейшей учебной деятельности студентов.

Авторы данных методических рекомендаций рассчитывают, что они в определенной мере будут способствовать эффективной адаптации выпускников факультета к учебной деятельности в новых современных условиях, к решению будущих задач в дальнейшей работе.

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ ПО ГАНДБОЛУ

Цели учебной практики – формирование у студентов второго курса положительного отношения к профессии учителя, развитие у будущих учителей профессионально необходимых качеств личности, приобретение и совершенствование практически значимых умений и навыков в проведении учебной и внеклассной работы в школе.

Задачи учебной практики – формирование у студентов устойчивого интереса к избранной профессии, их стимулирование в изучении специальных и педагогических дисциплин, необходимых для практической работы в качестве учителя физической культуры. Углубление и закрепление теоретических знаний, полученных в процессе обучения гандболу, их практическое применение в учебной работе.

Научить студентов правильно избирать методы обучения в процессе преподавания гандбола (словесные методы, наглядные, практические).

Обучить студентов последовательно выдерживать общую структуру разучивания игрового приема в гандболе (ознакомление с приемом, разучивание приема в упрощенных, специально созданных условиях, разучивание приема в усложненных условиях, закрепление приема в игре).

Научить студентов подмечать ошибки, определять причины их появления и пути их исправления в процессе обучения техническому приему.

Обеспечить освоение студентами методов организации деятельности учащихся на уроке (фронтальный, групповой, посменный, поточный, индивидуальных заданий и круговая тренировка).

Обогатить студентов умениями и навыками организации соревнований и практического судейства игры.

Научить студентов правильно пользоваться методами оценки успеваемости учащихся при занятиях гандболом (метод наблюдения, метод опроса).

2 СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ

Учебная практика проводится в сетке общих часов, отведенных программой на гандбол, в неразрывном единстве с изучением техники, тактики и судейства игры.

Структура учебной практики предусматривает индивидуальный, групповой методы обучения студентов. Учебная практика рассчитана так, чтобы каждый студент выработал навык самостоятельной подготовки плана-конспекта постановки общей и частной задачи к основным техническим приемам игры в гандбол, включенным в программу по физическому воспитанию общеобразовательной школы. Студент самостоятельно по заданию преподавателя планирует структуру разучивания приема игры, подбирает, в зависимости от сложности изучаемого двигательного действия, методы обучения приему, содержание средств обучения и осваивает в период учебной практики методы организации учащихся на уроке и критерии оценки успеваемости учащихся по спортивным играм. Проведение обучения практике судейства игры осуществляется в ходе учебных игр, выполнения обязанностей судьи на площадке, секретаря, а также в процессе деловых игр (Программа прилагается).

2.1 Распределение часов учебной практики

Разделы учебной практики	Количество часов
1. Стойка и перемещения игрока в защите и нападении.	2
2. Держания, ловля и передача мяча.	2
3. Ведение мяча	2
4. Опорный и безопорный бросок мяча.	2
5. Финты. Заслон.	4
6. Техника защиты: опека игрока, перехват мяча, блокирования.	2
7. Индивидуальные (групповые) тактические действия.	2
8. Практическое судейство.	4
ИТОГО:	20

Время, отводимое на одного студента, по каждому из разделов учебной практики, не должно превышать 15 минут.

2.2 Тематическое планирование раздела «Спортивные игры в школе»

Студенту необходимо ознакомиться с содержанием учебного материала по гандболу, в программе «Физическая культура и здоровье» общеобразовательной школы.

На основании отведенного времени и содержания программы по гандболу в каждом классе студенту необходимо произвести примерное тематическое планирование учебного материала с постановкой общей и частных задач на все 14 уроков предусмотренных программой общеобразовательной школы для избранного студентом класса.

В соответствии с новой учебной программой для учреждений общего и среднего образования «Физическая культура и здоровье V–XI классы» (2012 г.) предлагается следующее распределение часов по классам.

2.3 Распределение учебного материала по гандболу.

Сетка часов (базовый компонент)

Содержание учебного материала	Классы										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол, ручной мяч)					14	14	14	10	10		
Спортивная игра по выбору из числа указанных выше										10	10

Для V–XI классов включены элементы четырех наиболее популярных спортивных игр: волейбол, футбол, баскетбол, гандбол, из которых школа для изучения выбирает не менее двух, а с IX класса – одну спортивную игру. Допускается использовать часы вариативного компонента.

Содержание вариативного компонента может использоваться учителем физической культуры с учетом интересов учреждения общего среднего образования обучающихся и наличия физкультурно-спортивной базы в соответствии с примерным распределением учебного материала для каждого класса изучаемых на более высоком уровне.

В целях единства учебного процесса по спортивным играм необходимо учебный урочный материал тесно увязывать с учебным материалом во внеклассной, домашней и самостоятельной работе учащихся.

2.4 Содержание практического материала базового компонента программы для тематического планирования по классам

5 класс

(изучаются две из четырех спортивных игр)

Практический материал

Стойка игрока, передвижение, остановка двумя шагами, ведение мяча; ловля мяча двумя руками и передача одной и двумя руками на месте, бросок одной рукой сверху. Применение разученных приемов в условиях игры.

Развитие частоты движений ногами и способности быстро набирать скорость; способности проявлять скоростно-силовые качества в условиях смены направления движений при дефиците времени и пространства; аэробной выносливости.

6 класс

(изучаются две из четырех спортивных игр)

Практический материал

Передача мяча в движении различными способами, броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой, ловля катящегося мяча, ведение мяча с низким отскоком, персональная защита. Применение разученных приемов в условиях учебной игры.

Развитие частоты движений ногами и способности быстро набирать скорость, скоростно-силовых качеств мышц-разгибателей ног, способности проявлять скоростно-силовые качества в условиях смены направления движений при дефиците времени и пространства, аэробной выносливости.

7 класс

(изучаются две из четырех спортивных игр)

Практический материал

Передача мяча в движении одной рукой сбоку, броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой, ловля катящегося мяча, ведение мяча с низким отскоком, персональная защита. Передача мяча от плеча согнутой рукой, без замаха. Ведение с изменением скорости передвижения. Индивидуальные действия в защите, в нападении. Применение разученных приемов в условиях учебной игры.

Развитие ловкости, скоростных, скоростно-силовых и координационных качеств, частоты движений ногами и способности быстро набирать скорость; скоростной выносливости.

8 класс

(изучаются две из четырех спортивных игр)

Практический материал

Повороты на месте. Ведение с изменением скорости передвижения. Ловля и передача мяча при встречном и параллельном движении. Передачи мяча от плеча согнутой рукой, без замаха. 7-метровый штрафной бросок. Правильный выбор позиции вратаря при отражении бросков с игры. Индивидуальные действия в защите и в

нападении. Применение разученных технико-тактических действий в условиях учебной игры.

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, аэробной выносливости с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств мышц-разгибателей ног; способности проявлять скоростно-силовые качества в условиях смены направления движений при дефиците времени и пространства; частоты движений ногами и способности быстро набирать скорость.

9 класс

(изучаются две из четырех спортивных игр)

Практический материал

Стойки и передвижения игрока, ловля мяча. Передачи мяча от плеча согнутой рукой, без замаха, ловля и передачи мяча при встречном движении. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Броски по воротам, приемы игры в защите, в нападении. Простейшие взаимодействия в защите, в нападении. Применение разученных приемов в условиях учебной игры. Судейская практика.

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, аэробной выносливости с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств мышц-разгибателей ног, способности проявлять скоростно-силовые качества в условиях смены направления движений при дефиците времени и пространства, частоты движений ногами и способности быстро набирать скорость.

10 класс

(изучается одна из четырех спортивных игр)

Практический материал

Ловля мяча двумя руками на месте и в движении; передачи мяча одной рукой на короткое, среднее и длинное расстояния от плеча, сбоку, снизу и над головой; ведение мяча в сочетании с обводкой противника, передачами и бросками по воротам; ловля и передача мяча при встречном движении; ведение мяча с изменением скорости передвижения; отвлекающие индивидуальные действия в нападении. Штрафной бросок. Игра вратаря: отбивание и ловля мяча. Передачи и ловля мяча в тройках, с отскоком от пола. Бросок из опорного положения. Защитные действия игрока. Двухсторонняя игра.

11 класс

(изучается одна из четырех спортивных игр)

Практический материал

Ловля мяча одной и двумя руками, передачи мяча правой и левой руками на короткое, среднее – и длинное расстояния от плеча, сбоку, снизу и над головой, ведение мяча в сочетании с обводкой соперника, передачами и бросками по воротам; ловля и передачи мяча при встречном движении, ведение мяча с изменением скорости передвижения, отвлекающие индивидуальные действия в нападении. Штрафной 7-метровый бросок. Игра вратаря. Передача и ловля мяча в тройках, скрестное движение, перемещение восьмеркой, бросок из опорного положения с сопротивлением защитника, страховка в защите. Согласованные действия вратаря, защитников и нападающих. Двухсторонняя игра.

2.5 Форма текущего и итогового контроля и отчетность

В ходе учебной практики преподаватель оценивает конспект, предоставляемый студентом, степень овладения материалом по технике и методике преподавания, подбор методов и средств для решения поставленных задач, а также организации и проведения техники исполнительской деятельности в качестве преподавателя.

Итоговая оценка по учебной практике выставляется с учетом оценок, полученных по каждой теме программы – задания учебной практики; по оценке за тематическое планирование школьного материала и представляемому отчету, в который входят:

1. конспекты учебной практики;
2. тематический план распределения учебного материала школьной программы по гандболу;
3. сценарий участия студента в деловой игре по организации и судейству соревнований.

Основными критериями оценки учебной практики являются:

1. степень сформированности профессиональных и педагогических умений и навыков;
2. уровень теоретического осмысления студентами своей практической деятельности (ее целей, задач, содержания, методов).

За период учебной практики студент должен овладеть суммой знаний об основных особенностях содержания и системы учебной работы общеобразовательной школы.

2.6 Программное задание учебной практики по гандболу

№ п/п	Содержание учебной практики	Общая задача	Частная задача	Структура разучивания приемов игры	Методы обучения	Средства решения задач	Методы организации учащихся на уроке	Оценка успеваемости учащихся на уроке
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Техника нападения: стойка игрока, перемещение.	Ознакомить со стойкой гандболиста. Ознакомить и обучить технике бега и его разновидностям.	Изучать особенности бега по прямой, по дуге, с изменением направления.	Ознакомление техникой перемещения. Разучивание техники перемещения в упрощенных условиях.	Словесные: рассказ, объяснение. Наглядные: показ,. Практические: метод упражнений (целостный), соревновательный.	Упражнения в технике.	Фронтальный, индивидуальный, поточный.	Метод наблюдения.
2	Ловля мяча двумя руками, передача одной рукой сверху хлестом.	Ознакомить и учить: технике ловли мяча двумя руками; передачи одной рукой сверху хлестом.	Изучать технику: держание мяча одной и двумя руками; амортизации мяча руками; замаха: вверх – назад, вниз-назад, в сторону – назад; хлестом.	Ознакомление с техникой ловли и передачи. Разучивание техники в упрощенных и усложненных условиях.	Словесные: рассказ, объяснение. Наглядные: показ, циклограмма, рисунок. Практические: метод упражнения по частям, в целом, игровой.	Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения в технике	Фронтальный, посменный.	Метод наблюдения
3	Ведение мяча.	Ознакомить и учить технике ведения мяча.	Изучать технику ведения: одноударного ведения, многоударного ведения.	Ознакомление с техникой ведения. Разучивание техники ведения в упрощенных условиях, в усложненных условиях.	Словесные: рассказ, объяснение. Наглядные: показ. Практические: метод упражнения – целостный.	Подводящие упражнения. Упражнения в технике.	Фронтальный, поточный	Метод наблюдения, опрос.

4	Бросок в опорном положении или бросок в прыжке	Ознакомить и учить технике броска.	Изучать технику: разбега (или прыжка); взаимодействия работы туловища и рук.	Ознакомление с техникой броска. Разучивание техники в упрощенных условиях.	Словесные: рассказ, объяснение. Наглядные: показ, кинограмма. Практические: метод упражнений – целостный, по частям.	Подводящие, подготовительные упражнения. Упражнения в технике.	Фронтальный, поточный	Метод наблюдения, опроса.
5	Индивидуальные тактические действия (по выбору)	Ознакомить с индивидуальными тактическими действиями.	Учить правильному выбору решения.	Ознакомление. Разучивание в специальных условиях.	Словесные: объяснение. Наглядные: показ, схемы. Практические: игровой метод.	Упражнения в тактике.	Групповой	Метод наблюдения.
6	Практическое судейство в качестве судьи в поле.	Обучать технике судейства игры.	Учить технике перемещения, выбору места для принятия решения, жестикуляции.	Ознакомление с жестикуляцией, выбором позиции, действий в зависимости от игровой ситуации.	Словесные: объяснение, рассказ. Наглядные: схемы, рисунки, показ. Метод упражнений.	Упражнения в технике судейства	Посменный	Метод наблюдения, опроса.

3 ПРОГРАММА «ДЕЛОВОЙ ИГРЫ» ПО ОБУЧЕНИЮ СТУДЕНТОВ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРАКТИЧЕСКОМУ СУДЕЙСТВУ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ГАНДБОЛУ

Тема игры: «Организовать и провести соревнования на первенство школы по гандболу для четырех команд».

План игры

1. Организация работы главной судейской коллегии (ГСК).
2. Выполнение обязанностей главного судьи.
3. Выполнение обязанностей главного секретаря и секретаря
4. Выполнение обязанностей судей, секундометриста, судьи – информатора.
5. Состав команд, обязанности представителей.
6. Ритуалы открытия и закрытия соревнований.

3.1 Распределение ролей участников «Деловой игры»

1. Представитель оргкомитета или совета коллектива физкультуры школы (иногда учитель физической культуры) – 1
2. Главный судья соревнований – 1
3. Главный секретарь – 1
4. Секретарь – 1
5. Секундометрист – 1
6. Судья информатор – 1
7. Судьи в поле – 2
8. Представители команд – 4
9. Игроки команд (4 команды) – 28
10. Комендант – 1
11. Врач – 1

3.2 Обязанности главного судьи соревнований

- Контроль за подготовкой мест соревнований.
- Распределение обязанностей между судьями.
- Проведение судейского семинара со всем составом судейской коллегии по методике судейства.
- Проведение заседания судейской коллегии отдельно или с представителями команд.
- Организация открытия и закрытия соревнований.
- Назначения судей для проведения игр.
- Рассмотрение протестов.
- Контроль за организацией медицинского персонала.
- Представление отчета о проведении соревнований.
- за выход игроков, которые прибыли после начала игры, и за выход игроков, которые не имеют права принимать участие в игре.

3.3 Обязанности главного секретаря

- Секретарь несет основную ответственность за техническую документацию, списки команд, протокол матча.
- Собирает от представителей заявки, об участниках, готовит информацию для судьи информатора.
- Контроль количества игроков и официальных лиц команды в зоне запасных.
- Организует информацию о ходе соревнований (расписание игр, объявление ГСК, назначение игр на каждый день, таблица результатов соревнований).
- Готовит все для награждения победителей соревнований (итоговые материалы соревнований и после проверки и подписания главным судьей передает их участвующим командам).
- Готовит отчетную документацию.

3.4 Обязанности секретаря

- Секретарь проверяет списки игроков (технические заявки)
- Ведет протокол
- Контролирует выход игроков на площадку
- Контролирует количество игроков и официальных лиц в зоне замены
- Правильность проведения замен игроков

3.5 Обязанности секундометриста

- Секундометрист несет основную ответственность за игровое время
- За тайм-ауты и время удаления удаленных игроков
- За выход и уход заменяемых игроков, выполняются совместно с секретарем
- Секундометрист имеет право прерывать игру, если в этом есть необходимость.
- Если на демонстрационном табло нет счетчиков времени удаления секундометрист должен будет использовать карточки для каждого удаления, которые устанавливаются на столе с указанием номера удаленного и времени окончания удаления

3.6. Обязанности судьи-информатора

- Судья информатор подчиняется главному судье, его заместителю и располагается рядом с судьей – секретарем.
- Судья информатор должен знать правила игры, обладать хорошей дикцией и общей культурой речи.
- Должен явиться за 20–30 минут до начала игры. Уточнить сведения об участниках, судьях и проверить работу микрофона.
- До начала игры объявить наименование соревнований, команд, после выхода назвать составы команд, тренеров, судей.
- В случае отсутствия демонстрационного табло со временем, секундометрист должен информировать «официального представителя команды»

каждой команды о сыгранном времени или о том, сколько времени осталось играть, особенно во время тайм-аута. В случае отсутствия демонстрационного табло с автоматическим сигналом, секундометрист подает сигнал на окончание тайма и на окончание игры.

3.7 Обязанности коменданта соревнований

- Комендант соревнований отвечает за своевременную подготовку.
- Художественное оформление.
- Радиофикацию мест соревнований.
- Порядок во время соревнований.
- За прием участников и зрителей.
- Обеспечивает проведение соревнований необходимым инвентарем, оборудованием, помещениями для обслуживания участников и работников судейской коллегии.

3.8 Обязанности представителей команд

1. Формирование, подготовка и управление командой.
2. Составление заявки для участия в соревнованиях. Например:

З А Я В К А

на участие в первенстве средней школы № _____ г. Витебска по гандболу среди мальчиков _____ классов. С _____ по _____ 2015 г.

От команды « _____ ».

№ п/п	Ф.И.О.	Разряд	Номер игрока	Виза врача
1.				
2.				

Допущено к соревнованиям _____ человек.

Врач _____ подпись печать

Печать Директор СШ № _____ подпись Ф.И.О.

Представитель команды « _ » подпись Ф.И.О.

3. Участие в работе ГСК.
4. Руководство игрой команды.
5. Организация и руководство командой по время подготовки к соревнованиям, участие во всех мероприятиях во время проводимых соревнований.
6. Проведение учебно-воспитательного процесса с игроками и командой в целом.

3.9 Ход игры и содержание выполняемых обязанностей

Организация и проведение соревнования возлагаются на главную судейскую коллегию (ГСК) во главе с главным судьей. В нее входят представитель оргкомитета или совета коллектива физкультуры школы, главный судья, главный секретарь, судьи и представители команд.

Первое заседание ГСК проводится с представителями команд и судьями. Заседание открывает представитель оргкомитета или совета коллектива физической культуры школы. Содержание выступления должно включать: поздравления в связи с началом соревнований, подчеркнуть значимость этих соревнований для развития гандбола в школе и представить главного судью соревнований.

Далее работой ГСК руководит главный судья соревнований. Главный судья представляет членов ГСК и всех присутствующих представителей команд и судей (материал для представления готовит главный секретарь), опрашивает представителей команд о замечаниях по составу участников, информирует о регламенте соревнований и дает указания по организационным и техническим вопросам (порядок и количество игр в каждом игровом дне, отводимое время на игру, форма игроков, порядок замен игроков, выбор мяча, площадки и т.д.), знакомит с порядком открытия и закрытия соревнований, назначает командующего парадом.

Главный судья соревнований проводит жеребьевку. Для этого он приглашает к судейскому столу представителей команд по алфавитному списку (готовит главный секретарь), которые берут запечатанный конверт с вложенной в него табличкой с номером (готовит главный секретарь). После извлечения таблички с номером из конверта команда под этим номером заносится в таблицу.

После проведения жеребьевки представитель оргкомитета или совета коллектива физкультуры информирует представителей и судей о шефской и культурно-массовой работе.

В работе ГСК делается перерыв на 10–15 минут. За это время главный судья составляет календарь игр на первый день и назначает судей на игры.

Для составления календаря главный судья должен знать следующие данные: установить количество играющих команд, определить количество календарных дней, необходимых для проведения соревнований, определить таблицу, по которой будет составляться календарь игр.

Заданием предлагается провести соревнования по круговой системе:

1 тур	2 тур	3 тур
1–4	1–3	1–2
2–3	4–2	3–4

После перерыва главный судья сообщает регламент работы в первый день, проводит совещание с судьями, дает указания по методике судейства, по вопросам контроля за игровой дисциплиной, формой одежды и т.д.

3.10 Ритуалы открытия и закрытия соревнования

Сценарий торжественного открытия и закрытия соревнований разрабатывается совместно главным судьей и представителем организационного комитета при участии судьи-информатора и включает:

3.10.1 Сценарий открытия соревнований

1. Определение места и времени проведения парада.
2. Определяются состав участников открытия, выводимые команды, их численный состав, форма одежды, порядок построения (алфавитный или по занятым ранее местам), командующий и принимающий парад, кто будет участвовать в подъеме флага.

3. Подбирается музыкальное оформление.
4. Назначается необходимое количество судей для выноса трафаретов с названием команд, участвующих в параде.
5. Проводится инструктаж командующего парадом и рекогносцировка порядка марша и построения.
6. Даются необходимые указания тренерам команд (на судейской).
7. В помощь командующему парадом назначается судья при участниках для организации построения команд.
8. Командующий парадом, убедившись в готовности участников, дает сигнал судье-информатору. Судья-информатор включает заранее подготовленную запись. Раздается звук фанфар, играющих сигнал «Внимание» или «Слушайте все!».
9. Судья-информатор читает для зрителей текст 1–2 минуты: рассказывает о предстоящем турнире, о развитии гандбола в городе, школе и т.д.
10. Оркестр (звукозапись) играет марш. Начинается марш-парад по установленному порядку. В процессе марша идет представление команд, а также командующего и принимающего парад.
11. После выхода участников парада на установленные места командующий подает команду: «Парад, равняйся! Смирно! Равнение на середину!».
12. Командующий строевым шагом направляется к принимающему парад с рапортом: «Товарищ председатель организационного комитета! Участники (название соревнований) для парада построены! Командующий парадом – судья (указывает категорию и звание, фамилию)».
13. Принимающий здоровается со спортсменами. Следует команда «Вольно».
14. Принимающий произносит речь, в конце которой высказывает добрые пожелания в адрес участников (в этот момент могут быть вручены цветы, сувениры).
15. Судья-информатор сообщает зрителям и спортсменам о том, кому предоставляется право поднять флаг соревнований.
16. Следует команда: «Парад, смирно! Равнение на флаг!».
17. Исполняется гимн Республики Беларусь, участники поднимают флаг соревнований.
18. Принимающий парад говорит: «Соревнования объявляю открытыми. Главному судье приступить к проведению соревнований».
19. Следует команда: «Шагом марш!». Играет марш, и колонны участников делают круг по залу.

3.10.2 Сценарий закрытия соревнований и награждения победителей

1. Определяется место и время проведения закрытия соревнований и порядок награждения победителей.
2. Определяются команды, участвующие в параде, их форма одежды, порядок построения, командующий и принимающий парад. Ставятся в известность участники спуска флага.
3. Информировются спортсмены о предстоящем индивидуальном награждении.
4. Подбирается музыкальное оформление.
5. Определяется необходимое количество юных спортсменов, которые будут нести цветы и на специальных подносах жетоны (медали), ленты

чемпионов, призы игрокам, призы командам. Можно все призы заранее сосредоточить на специальных столах.

6. Проводится инструктаж лиц, участвующих в организации парада и награждении.

7. В помощь командующему парадом выделяется необходимое количество судей.

8. Все участники парада должны быть готовы не позднее чем за 15 минут до начала парада

9. Командующий парадом, убедившись в готовности, дает сигнал судье-информатору.

10. Звучат фанфары, и судья-информатор читает текст (1–1,5 мин) о большой школе прошедших соревнований, не называя конкретного результата.

11. Играет марш. Идут участники парада и одновременно с ними шагают юные спортсмены с цветами, медалями и т.д. Все занимают ранее установленные места.

12. Командующий парадом подает команду: «Парад, равняйся! Смирно! Равнение на середину!». Отдает рапорт принимающему парад: «Товарищ председатель организационного комитета! Победители (название соревнований) для награждения и торжественного закрытия соревнований построены! Командующий парадом – судья республиканской категории (фамилия)».

13. Принимающий парад командует «Вольно!» и предоставляет слово главному судье соревнований.

14. Главный судья объявляет результаты соревнований.

15. После объявления результатов соревнований судья-информатор вызывает команду-победительницу и производится награждение в следующем порядке: первыми вручаются командные призы, их получают капитаны команд. Затем вручают награды тренерам команд и, наконец, награждаются игроки команд.

16. Судья-информатор вызывает капитанов команд-победительниц для спуска флага.

17. Председатель произносит поздравительную речь.

18. Командующий парадом командует: «Парад, смирно! Равнение на флаг!».

19. Председатель оргкомитета объявляет соревнования закрытыми.

20. Звучит гимн Республики Беларусь, флаг опускается.

21. Следует команда: «Парад, шагом марш!», и победители завершают круг почета, а судья-информатор еще раз поздравляет победителей и желает всем новых успехов.

4 ДЕЙСТВИЯ АРБИТРОВ В РАЗЛИЧНЫЕ ПЕРИОДЫ ИГРЫ

Судья – официальное лицо, которому поручено провести матч, строго соблюдая правила и регламент (положение) соревнований. Компетентность и объективность судьи – залог хорошего проведения матча. Манера поведения судьи должна быть корректной, спокойной, выдержанной и, одновременно, решительной, уверенной.

Судьями являются судьи, обслуживающие матч на площадке, секретарь, секундометрист, судья информатор.

Форма судей состоит из фуфайки, шорт, спортивной обуви соответствующего цвета.

Коротко рассмотрим, как пример, обязанности и права арбитров, обслуживающих матч по гандболу.

В основе изложенного материала лежат официальные правила, утвержденные Международной федерацией гандбола в 2011 году.

- На каждую игру назначают двух судей с равными правами.
- Судьи осуществляют контроль поведения игроков и официальных лиц с момента их прибытия на игровую площадку и до их убытия.
- Перед началом матча судьи обязаны проконтролировать состояние игровой площадки, ворот и мячей; они решают, каким мячом будут играть команды (в соответствии с официальными правилами соревнований).
- Судьи также устанавливают соответствие формы обеих команд.
- Они также проверяют количество игроков и официальных лиц в зоне запасных в соответствии с принятыми ограничениями, а также присутствие и идентификацию «официального представителя каждой команды».
- Жеребьевку проводит один из судей в присутствии другого судьи и «официального представителя» каждой команды, или официального лица команды или игрока (например, капитана команды), которые представляют «официального представителя команды».
- Вся игра должна проводиться одними и теми же судьями. Они обязаны следить за соблюдением правил игры и наказывать за их нарушения.
- Если один из судей не сможет закончить игру, второй судья продолжает игру один.
- Если решение судей за нарушение одной из команд совпадает, но имеет место отличие в строгости самого наказания, то всегда принимается более строгое наказание.
- Если судьи фиксируют нарушение правил, или если мяч покинул игровую площадку, а оба судьи имеют разные решения относительно того, какой команде должен быть отдан мяч, то принимается совместное решение, достигнутое путем консультации друг с другом. Если им не удастся достичь соглашения, то принимается решение инспектор матча или главный судья соревнований. Тайм-аут в этом случае является обязательным. После консультации друг с другом судьи используют четкий жест, и игра возобновляется по свистку.
- Оба судьи несут ответственность за фиксацию голов.
- Оба судьи обязаны контролировать игровое время. При возникновении сомнений в правильности отсчета времени, судьи принимают совместное решение.
- Судьи несут ответственность за правильное заполнение протокола матча после игры.
- Решения, принятые судьями на основе их видения фактов или на основе их оценки событий, считаются окончательными. Протесты могут быть поданы только против решений, которые противоречат правилам. Во время игры только «официальный представитель команды» имеет право обращаться к судьям.
- Судьи и делегаты могут использовать электронные переговорные устройства для взаимодействия.

4.1 Жесты судей в поле

Жесты – это язык арбитров. Они помогают довести решения судей до всех (тренеров, игроков, зрителей, других судей), общаться с секретарским столиком.

Крайне необходимо, чтобы все действия и решения судей во время игры были ясными, жесты точными и выразительными.

1. Должны использоваться только официальные жесты ИГФ.
2. Все жесты, обращенные к секретарю должны:
 - а) демонстрироваться из положения визуального контакта с судейским столиком;
 - б) демонстрировать на уровне глаз и удалении от тела;



Заступ площадки ворот



ошибка ведения



Пробежка или удержание мяча более 3"



Захват или толчок



Бросок вратаря



Свободный бросок (направлен.)



Гол



Пассивная игра



Предупреждение желтая карточка



Несоблюдение 3-х метр. дистанции



Удар



Ошибка нападающего



Бросок из-за боковой линии



Удаление (2 минуты)



Исключение



Тайм – аут



Разрешен выход на площадку 2-х оф. Лиц



Пассивная игра

4.2 Расположение гандбольных арбитров на игровой площадке

Правильный выбор позиции для обзора площадки, дистанции, угла наблюдения за игровой ситуацией, четкое определение нарушений и фолов, командная работа, связь с секретарским столиком – это характеризует судью, который в совершенстве владеет механикой.

1. При начале игры или после взятия ворот

Один из судей располагается в центре площадки и дает сигнал на начало игры, другой располагается за линией ворот обороняющейся команды.



2. При контратаке

Судья в поле уходит за боковую линию и, передвигаясь спиной к линии ворот, постоянно контролирует игру. Другой судья движется позади атакующей команды.

3. При позиционном нападении

Судья в поле располагается позади атакующей команды на расстоянии 1–1,5 м и контролирует игру нападающих и защитников. Другой судья располагается по диагонали за линией ворот и контролирует игру на линии ворот и игру вратаря.



4. При 7-метровом броске

Судья в поле располагается напротив 7-метровой отметки со стороны бросающей руки игрока, выполняющего 7-метровый бросок, другой судья – за линией ворот по диагонали.

Профессиональное владение судейством, т.е. механикой судейства, позволяет правильно, своевременно, в соответствии с игровой ситуацией перемещаться по площадке, взаимодействуя со своим партнером, и «находиться в нужном месте в нужное время для обеспечения максимально объективного судейства».

4.3 Окончание игрового времени

Когда звучит сигнал об окончании игрового времени, если только обстоятельства не вынуждают предпринимать иных действий, обо судьи должны подойти к секретарскому столику. После оформления протокола секретарем, судьи, а также инспектор матча ил главный судья должны подписать протокол.

Утверждение и подписание протокола означает окончание игровой юрисдикции судей и их связей с игрой.

4.4 Форма отчета главного судьи соревнований

В итоговой папке документы подшиваются снизу вверх в следующем порядке:

1. Положение о соревнованиях
2. Материалы мандатной комиссии
3. Технические заявки
4. Протоколы по игровым дням
5. Листы назначений судей по игровым дням;
6. Протоколы заседаний главной судейской коллегии
7. Календарь соревнований;
8. Таблица результатов;
9. Отчет главного судьи и его заместителя по медицинской части.

5. ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ В ГАНДБОЛЕ

Стойка нападающего.

Основная стойка нападающего – игрок, ожидающий мяч от своего партнера, стоит к нему лицом, нога, противоположная бросающей руке, находится впереди, на расстоянии 30–40 см от другой ноги. Колени слегка согнуты. Туловище немного наклонено, а спина округлена. Руки согнуты в локтях и направлены в сторону предполагаемой передачи мяча. Специфика действий нападающего игрока позволяет определить несколько вариантов стоек. Это, в первую очередь, стойки при выполнении различных технических приемов без мяча и с мячом.

При игре нападающего игрока без мяча стойка может меняться в зависимости от положения нападающего относительно защитника и ворот соперника; игры защитника; действий партнеров по нападению.

Стойка нападающего игрока с мячом зависит от того, какие действия он выполняет. Здесь следует выделить стойку для ловли и передач мяча; бросков мяча по воротам; ведения мяча.

Ходьба.

Ходьба в игре применяется реже других видов передвижения. Наиболее часто она используется при смене позиции в период коротких пауз или снижения игровых действий. При этом игроки передвигаются лицом, спиной вперед, боком.

Бег.

Бег – основное средство перемещения игрока. Применяется бег на носках и на полной ступне. Бег на носках позволяет, сделав рывок, достигнуть максимальной скорости передвижения. Необходимо отметить, что бег гандболиста существенно отличается от бега представителей циклических видов спорта. Игрок должен уметь в пределах площадки выполнять ускорения из многообразных стартовых положений в любом направлении, лицом или спиной вперед, быстро изменять направление и скорость бега. Отличительной особенностью бега по прямой является то, что соприкосновение ноги с площадкой должно осуществляться перекатом с пятки на носок или мягкой постановкой ноги на полную ступню. Это способствует естественному сгибанию ног, характерному

для всех передвижений гандболиста. Стартовое ускорение или неожиданное для противника увеличение скорости бега называется в спортивных играх **рывком**. Очевидно, что рывок – это лучшее средство для изменения направления движения и выхода на свободное место. Техника выполнения рывка предполагает: первые 3–4 шага делаются короткими и очень резкими (ударными), с постановкой ноги с носка.

Прыжки.

В процессе игровой деятельности прыжки применяются как самостоятельные приемы и входят составной частью в другие приемы техники. Чаще всего игроки нападения второй линии (полусредние и центральные) используют прыжки вверх, вверх – в длину, и серии прыжков. В игре нападающих первой линии атаки (крайние и линейные) большое место занимают прыжки над зоной площади ворот с отклонением туловища и с падением в завершающей фазе броска. В обоих случаях применяются два способа выполнения прыжка: толчком двумя ногами и толчком одной ногой.

Прыжок толчком одной ноги выполняется с шага или с двух, трех шагов. В любом случае, отталкивание производится таким образом, чтобы максимально использовать инерционные силы разбега при этом последний шаг разбега перед отталкиванием должен быть несколько шире предыдущих. Толчковая нога, слегка согнутая в коленном суставе, посылается вперед и упруго ставится для толчка перекатом с пятки на носок: гандболист, как бы немного приседает. Другой ногой делается активный мах вперед-вверх, а в момент прохождения общего центра тяжести (ОЦТ) тела над опорой она сгибается в тазобедренном и коленном суставах. После взлета, когда тело гандболиста достигает наивысшей точки, маховая нога разгибается и присоединяется к толчковой ноге.

При выполнении ряда технических приемов с мячом в безопорном положении очень важным считается умение игрока выпрыгивать на достаточную высоту без активного участия рук, быстро и своевременно. Приземление в любом способе прыжка должно быть мягким, без потери равновесия, что достигается амортизирующим сгибанием слегка расставленных ног. Такое приземление позволяет немедленно приступить к выполнению необходимых действий.

Прыжок толчком двумя ногами используется чаще всего линейным нападающим. После получения мяча игрок незначительно приседает, слегка приближает руки к туловищу и приподнимает голову. Отталкивание осуществляется мощным разгибанием ног, энергичным движением туловища и рук в направлении вперед-вверх. Различные направления прыжка (вверх–вперед, вверх–назад или в сторону) достигаются за счет отталкивания и перемещения ОЦТ тела в нужном направлении. При этом в последнем шаге разбега вперед посылается одна нога, а другая быстрым движением приставляется к ней. Отталкивание осуществляется одновременно обеими ногами вертикально вверх. Все эти движения должны выполняться быстро, слитно, без задержек в фазе отталкивания.

Повороты. В процессе игры повороты наиболее часто используются линейными нападающими для освобождения от опеки защитника при атаке ворот. Различаются они по направлению, переступанию ноги, осуществляющей поворот и движению туловища.

При выполнении поворота на месте игрок переносит ОЦТ на одну ногу, которая является как бы осью вращения. Ноги согнуты несколько больше обычного. Для сохранения равновесия туловище наклонено вперед. Опорная нога находится на носке, который во время поворотов не смещается, а только

разворачивается в сторону шага другой ногой. Руки могут принимать различные положения, которые определяются задачей выполнить те или иные движения с мячом или без мяча.

Выполняя поворот в движении, игрок сближается с противником и ставит стопу опорной ноги развернуто в направлении предполагаемого поворота. Затем без всякой задержки он поворачивается по ходу движения на впереди стоящей ноге.

Остановки. В спортивной практике и в соответствии с игровой обстановкой гандболист использует резкие, внезапные остановки, которые в сочетании с рывками и изменением направления бега дают возможность на некоторое время освободиться от опеки противника и выйти на свободное место для дальнейших атакующих действий.

Остановка выполняется чаще всего на два шага, при этом игрок старается не нарушать ритм бега. Остановка начинается с энергичного отталкивания одной ногой. Во время полета маховая нога опережает туловище и приземляется первой (первый шаг). После соприкосновения маховой ноги с поверхностью площадки толчковой ногой осуществляется второй шаг (приземление), остановка закончена.

Инерция бега погашается сгибанием ног, незначительным поворотом и отклонением туловища в сторону опорной ноги.

Держание мяча.

Выделяют два способа держания мяча: двумя и одной рукой.

При держании мяча **двумя руками** кисти рук располагаются на мяче сверху–сбоку, при этом пальцы широко расставлены, а ладони касаются мяча всей поверхностью.

Держание мяча **одной рукой** осуществляется за счет наложения кисти на мяч сверху. При этом мяч захватывается большим и безымянным пальцами, остальные пальцы поддерживают его. Разновидностью держания мяча одной рукой является держание снизу. В этом случае он лежит на ладони и удерживается пальцами. Игрок, балансируя рукой с мячом и поддерживая его другой, выполняет передачи и броски.

Ловля мяча.

Ловля мяча – это прием, позволяющий игроку овладеть мячом с целью выполнения дальнейших атакующих действий.

Существуют два способа ловли мяча: ловля двумя и одной рукой.

Ловля мяча двумя руками – это наиболее простой и в то же время надежный способ овладения мячом. Техника ловли заключается в том, что игрок, находясь в стойке на согнутых ногах, расставленных на ширине плеч или с выставленной вперед ногой, вытягивает руки навстречу мячу. При этом пальцы и кисти образуют воронку, что обеспечивает большую площадь соприкосновения с мячом. В момент соприкосновения с мячом руки сгибаются в локтевых суставах, что позволяет погасить скорость летящего мяча. Учитывая то, что передачи могут быть различными по траектории полета мяча, различают: ловлю на уровне груди, ловлю высоколетящих мячей, ловлю после отскока от пола и катящихся мячей.

Ловля мяча на уровне груди осуществляется за счет быстрого выставления рук навстречу мячу и уступающего (амортизирующего) движения сгибания рук в локтевых суставах. Если мяч летит несколько ниже уровня груди, игрок сгибает ноги ниже, чем обычно, снижая тем самым высоту расположения плеч до уровня полета мяча.

Ловля высоколетящего мяча осуществляется за счет выпрыгивания вверх и выноса рук с разведенными кистями навстречу мячу. В момент

соприкосновения с мячом кисти поворачиваются внутрь и крепко обхватывают мяч. После этого руки сгибаются в локтевых суставах, опускаются вниз и притягивают мяч к туловищу.

Ловля катящегося мяча осуществляется за счет последовательного движения руками. Мяч подхватывается ближней к нему рукой, вторая рука захватывает его сверху.

Ловля мяча после отскока осуществляется за счет движения игрока к мячу и происходит в начальный момент отскока от пола. Игрок сближается с местом падения мяча, делая выпад к нему, быстро наклоняет туловище вперед над ногой, руки опускает вперед вниз и пальцами обхватывает мяч. Захватив мяч, игрок выпрямляется и подтягивает его к себе.

Ловля мяча одной рукой осуществляется двумя способами: без захвата и захватом мяча пальцами.

Ловля без захвата мяча пальцами осуществляется за счет движения руки, с перпендикулярно поставленной ладонью, навстречу летящему мячу. В момент касания мяча пальцами рука отводится назад (амортизирующее движение), туловище поворачивается в сторону ловящей руки, при этом мяч удерживается на ладони силой инерции.

При ловле мяча захватом игрок выпрямляет руку вперед, с широко расставленными пальцами. При касании мяча сгибает руку и кончиками пальцев захватывает мяч.

Передача мяча.

Передача одной рукой от плеча. Может выполняться на различных расстояниях, из любой позиции на площадке с минимальным временем для замаха и хорошим контролем за мячом. Дополнительное движение кисти рук в момент вылета мяча позволяет игроку в большом диапазоне изменять направление и траекторию полета мяча.

Подготовительная фаза: игрок выносит мяч над правым плечом. Рука находится позади мяча, немного снаружи, пальцы направлены вверх, а ладонь – в сторону цели. Левая рука расположена на передней поверхности мяча и помогает направлять мяч в нужную позицию.

Основная фаза: передающий игрок переносит вес тела на сзади стоящую ногу и выпускает мяч с шагом вперед быстрым движением локтя, кисти и пальцев. При этом левая рука сходит с мяча и на уровне плеча двигается по направлению передачи.

Завершающая фаза: при выпуске мяча вес тела перемещается на впереди стоящую ногу, а сопровождение заканчивается вращением вовнутрь и вниз предплечья и кисти выпрямленной руки с направленным вниз большим пальцем. Туловище поворачивается вокруг впереди стоящей ноги так, что передающий игрок заканчивает движение лицом к принимающему мяч партнеру. Носки ног расположены в направлении передачи.

Передача одной рукой снизу выполняется на близкое и среднее расстояние в тех ситуациях, когда противник усиленно старается перехватить передачу поверху. Мяч направляется партнеру под рукой противника.

Подготовительная фаза: прямая или слегка согнутая рука с мячом махом отводится назад, мяч лежит на ладони, удерживаемый пальцами и центрбежной силой.

Основная фаза: рука с мячом вдоль бедра выносится вперед–верх. Для вылета мяча кисть раскрывается, и пальцы выталкивают мяч. Высота траектории

полета зависит от своевременности раскрывающего движения кисти и пальцев. Часто данная передача выполняется шагом с левой ноги.

Передача одной рукой сбоку схожа с передачей одной рукой снизу. Позволяет направить мяч партнеру на близкое и среднее расстояние, минуя противника с правой или левой стороны.

Подготовительная фаза: замах осуществляется отведением руки с мячом в сторону–назад и соответствующим поворотом туловища.

Основная фаза: рука с мячом делает маховое движение вперед в плоскости, параллельной площадке. Направление полета мяча также зависит от раскрывающего движения кисти и пальцев.

Передача одной рукой за спиной применяется только на коротком расстоянии при взаимодействии партнеров при выполнении атакующих действий при скрестном перемещении.

Игрок может слегка повернуть голову или использовать периферическое зрение, чтобы видеть принимающего передачу партнера. Удерживая мяч кистью руки, согнутой под прямым углом к предплечью, игрок проносит мяч за спиной и выпускает его подкидывающим движением кисти назад: пальцы обращены в сторону принимающего передачу партнера, игрок поворачивается на правой ноге (при передаче правой рукой) в сторону, противоположную направлению передачи.

Передача одной рукой с отскоком. Этот способ передачи применяется чаще всего при взаимодействии между игроками второй линии атаки (полусредними и центральными) и крайними или линейными нападающими. Мяч ударяется об пол около ног и под вытянутыми руками соперника, чтобы он не мог заблокировать или прервать передачу. При отскоке от пола мяч может полететь быстрее, если игрок придаст ему вращение большими пальцами рук при выпуске.

Данная передача самая медленная из всех передач и ее нужно использовать только в случае уверенности в успехе. При выполнении передачи целесообразно применить финт на бросок или на передачу. Обманное движение заставит защитника потянуться вверх, и это сделает передачу более надежной.

Передача толчком выполняется после финта на передачу или на бросок. Используется для снабжения мячами линейного или крайнего игрока. Эта передача применяется также в том случае, когда необходимо преодолеть сопротивление защитника, препятствующего выполнению передачи. Она может выполняться с отскоком от пола или без него и, по сути, похожа на передачу одной рукой сверху, за исключением того, что одна рука только помогает контролировать мяч. Как только защитник реагирует на финт, мяч выпускается в противоположном направлении полным выпрямлением руки и коротким движением кисти и пальцев с шагом в сторону передачи. Сопровождение выполняется только рукой и предплечьем параллельно полу при прямой передаче и слегка наклонно в сторону цели при передаче с отскоком от пола.

«Скрытые передачи». **«Скрытыми»** – это передачи мяча, когда основные движения, связанные с выпуском мяча в нужном направлении, частично скрыты от глаз опекающего противника и являются для него до некоторой степени неожиданными. Все это затрудняет противнику перехват мяча. Чаще всего в практике применяют три разновидности «скрытых» передач: **передачи под рукой, передачи за спиной и передачи из-за плеча.** Для «скрытых» передач характерны сравнительно короткий замах, требующий минимума времени, и мощное завершающее движение кисти и пальцев. При выполнении передачи рука с мячом движется скрестно под свободной рукой в сторону партнера, получающего мяч.

Основные движения в передаче за спиной – это мах слегка согнутой рукой назад – за спину с последующим, захлестывающим (с поворотом) движением кисти. При передаче из-за плеча игрок рукой с мячом ладонью вверх резким сгибанием предплечья и кисти над одноименным или противоположным плечом посылает мяч выходящему партнеру.

Ведение мяча.

Ведение – это технический прием с помощью которого игрок получает возможность двигаться с мячом по площадке. При выполнении и обучении ведению мяча необходимо обратить внимание на следующие элементы: основное положение тела при ведении, контроль мяча.

Стойка. Основное положение тела при ведении мяча следующее: колени согнуты, таз слегка опущен, а вес тела подан вперед на заднюю часть впереди стоящей ступни: верхняя часть туловища наклонена вперед, а голова и плечи держатся прямо для равновесия и контроля; свободная рука в случае необходимости готова к укрыванию. Различные способы ведения требуют различной степени сгибания ног, но положение тела должно быть таким, чтобы предоставить дриблеру различные возможности: выполнить бросок, передачу, изменить направление движения или остановиться.

Контроль мяча. Мяч контролируется пальцами, кистью, локтем и рукой, регулирующей высоту и скорость отскока мяча и способствующей боковому или продольному продвижению. Ладонь согнута в виде чашечки и никогда не касается мяча, пальцы удобно разведены, а ведение начинается мягким движением кисти, которая толкает мяч в направлении пола. В момент отскока мяч ловится пальцами и кистью, смягчающей движение мяча вверх, и снова ударяется в пол.

Ведение бывает одноударное и многоударное.

Одноударное ведение выполняется следующим образом. Игрок, овладевший мячом, делает с ним три шага, после чего делает стук о площадку. Поймав отскочивший мяч, гандболист снова может выполнить три шага с мячом в руках, прежде чем отдать его партнеру или бросить в ворота. Выполнить толчок мяча о поверхность площадки можно двумя способами: толчком и подбрасыванием. Толчок осуществляется нажимом на мяч сверху. Важно в конце движения ускорить мяч резким движением пальцев. Подбрасывая мяч вперед, гандболист делает рывок вслед за ним и ловит с отскока от площадки. Далее последовательность выполнения движений такая же, как в первом случае.

Многоударное ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой (или поочередно правой и левой), вниз–вперед, несколько в стороне от ступней ног. Основные движения выполняются в локтевом и лучезапястном суставах. Ноги необходимо сгибать для сохранения положения равновесия и быстрого изменения направления движения. Туловище слегка подается вперед, плечо и рука, свободная от мяча, должны не подпускать противника к мячу (но не отталкивать его). Для ведения характерным является синхронность ритма чередования шагов и движений руки, контактирующей с мячом. Игрок, продвигаясь таким образом, должен в то же время следить за расположением партнеров, противников и ориентироваться на ворота. Целесообразно периодическое переключение зрительного контроля с мяча на поле и обратно.

Высокое (скоростное) ведение используется, когда дриблер хочет быстро пройти по площадке и на его пути нет соперника, препятствующего ведению

(например, при быстром прорыве или продвижении мяча в передовую зону без сопротивления противника). Тело игрока находится в слегка согнутом положении, голова поднята вверх, мяч отскакивает до уровня пояса. Пальцы рук разъединены и слегка согнуты, контакт с мячом осуществляется кончиками пальцев. Движения пальцев скорее напоминают толчок, чем удар. Верхняя часть руки и кисть помогают пальцам придать мячу скорость. Свободная от ведения рука проносится сравнительно высоко, что способствует поддержанию равновесия и укрыванию мяча от соперника. Мяч ударяется об пол перед игроком не слишком далеко, чтобы к нему не нужно было тянуться, но не слишком близко, чтобы не ударить мяч коленом или носком ноги. Вести мяч надо почти на предельной скорости, все время сохраняя контроль над ним. Игрок должен видеть всех своих партнеров и передавать им мяч, как только кто-нибудь из них окажется в выгодной позиции для продолжения игры.

Ведение с изменением скорости применяется игроком для отрыва от защитника. Скорость ведения зависит, прежде всего, от высоты отскока мяча от площадки и угла, под которым мяч направляется к площадке. Чем выше отскок и меньше его угол (в рациональных пределах), тем больше скорость передвижения. При низком и близком к вертикальному отскоку, ведение замедляется и может вообще выполняться игроком на месте.

Бросок мяча.

Бросок согнутой рукой – это основной вид бросков в ворота. Подобный способ бросков может использоваться из различных исходных положений – с места, с хода, в прыжке и в падении.

Основой в данных бросках является исходное положение руки с мячом. Бросок выполняется согнутой в локтевом суставе рукой. Мяч находится в кисти руки на уровне головы игрока. В отдельных случаях исходное положение руки с мячом может быть перед корпусом игрока, на линии плеч или даже сзади. Чаще всего этот бросок выполняется со средних и дальних дистанций с большим замахом в подготовительной фазе. Иногда кисть с мячом может занимать положение несколько выше головы игрока, может быть отведена в сторону или опущена до уровня груди.

Важно, чтобы бросок выполнялся не только рукой, но и всем корпусом. Движение в броске начинается с переноса центра тяжести вперед. При этом рука с мячом отстает от движения корпуса. Затем начинается движение и рука: вначале плечо и локоть уходят вперед, обгоняя предплечье, затем, следует выпрямление руки вперед и выпуск мяча резким захлестывающим движением кисти.

Бросок с места. Игрок держит мяч в одной руке широко разведенными пальцами, рука согнута в локтевом суставе, корпус несколько развернут в сторону броска боком, противоположным бросающей руке, центр тяжести находится ближе к ноге, одноименной с рукой, производящей бросок. Такое положение занимает игрок в момент приема мяча и передачи в одну руку (бросающую).

Бросок начинается одновременно с выпрямлением (толчком), отставленной назад ноги и разворотом корпуса в сторону броска. Центр тяжести переносится напереди стоящую ногу (ноги последовательно выпрямляются). С разворотом корпуса начинается движение и рука. Свободная от мяча рука сгибается в локтевом суставе и резко отводится назад. Этот бросок чаще применяется для взятия ворот с близкого и среднего расстояния, при этом, он должен выполняться быстро и неожиданно. Бросок с места применяется также для выполнения

семиметрового штрафного броска, в этом случае он может сочетаться с падением вперед.

Бросок с ходу. После ведения или ловли игрок перекладывает мяч в ту руку, которой производится бросок. Исходное положение для броска занимает к моменту постановки в опорное положение ноги, одноименной бросающей руке. Со следующим шагом выполняется сам бросок. Такой бросок является наиболее мощным, если в этот момент сохранить опорное положение на площадке.

Слагающими броска в данном случае будут скорость движения игрока и ускорения: за счет толчка опорной ноги, подачи корпуса вперед и наклона его в последней фазе броска, катапультирующего выправления руки с акцентированным захлестыванием кисти и послания мяча к цели выпрямлением пальцев.

Именно в такой последовательности гандболисты должны научиться выполнять движения в броске с ходу.

По мере овладения техникой броска он может быть выполнен под любую ногу. Идеальной техникой броска можно считать умение производить бросок под шаг и левой и правой ноги или даже в момент между шагами.

Бросок с ходу применяется для взятия ворот при завершении атаки с ближних, средних, дальних дистанций. Выполняться он должен быстро и неожиданно.

Бросок в прыжке. Находясь в движении, игрок ловит мяч и с шагом ноги, противоположной бросающей руке, выпрыгивает вверх. Достигнув наивысшей точки взлета и приняв исходное положение, игрок производит бросок мяча в ворота. Свободная рука резко отводится назад, приземление после броска осуществляется на толчковую ногу. При этом броске, целесообразно применять большой замах на бросок, а также некоторую задержку (зависание), чтобы заставить вратаря пойти на защитное движение и использовать его для более точного попадания в ворота.

Бросок в прыжке, применяется для взятия ворот поверх блока защитников при отрыве от защитника, когда тот двигается вдоль ворот в одном направлении с нападающим. Этот бросок, может выполняться и с места, при выпрыгивании в площадь ворот. Тогда, прыжок направлен не вверх, а больше вперед и сам бросок выполняется без выраженного замаха.

Бросок сверху в прыжке. После ведения или ловли мяча двумя руками с шагом ноги, противоположной бросающей руке, игрок выпрыгивает вверх, чтобы уйти от блока. Рука с мячом выносится вертикально вверх. Замахом на бросок служит энергичный прогиб корпуса и отведение прямой руки назад за голову. Бросок выполняется в высшей точке при взлете. Максимальная работа в этот момент связана с движением кисти, при этом мяч направляется сверху вниз. Приземление осуществляется на обе ноги.

Бросок может выполняться с места и с подскоком. В момент подскока производится замах, рука с мячом выполняет кругообразное движение вниз–назад–вверх и в последний момент бросок осуществляется поверх блока. Такой бросок может быть выполнен и без подскока.

Штрафной бросок. Штрафной бросок производится с места, с обязательной опорой на впередистоящую ногу. Способы выполнения, описанные выше, сохраняются, только меняются условия выполнения.

1. Из стойки одна нога впереди или после шага назад гандболист может выполнить обычный бросок с места, разгоняя мяч в двух опорном положении.

2. Из положения, стоя на одной ноге, спортсмен делает замах и одновременно мах одноименной согнутой ногой вперед. Разгоняя мяч, гандболист создает устойчивое положение за счет отведения сзади стоящей ноги в сторону.

3. Штрафной бросок можно выполнить в падении с опорой на одну ногу и выполнением отмаха другой ногой. Кроме того, штрафной бросок можно произвести и в падении с двух ног.

Финты

Финт – совокупность ложных движений игрока, направленных на изменение действий соперника или потерю им равновесия. Финт – замедленная имитация начала технико-тактического действия, выполняемая с учетом времени реагирования на него соперником, применяемая как в нападении, так и в защите с мячом или без мяча на месте и в движении. Финты могут быть одиночные, двойные, сочетание финтов.

Финт на рывок-рывок. Игрок выставляет левую ногу вперед – влево, наклоняет слегка туловище влево и переводит взгляд в ту же сторону, показывая защитнику, что собирается обойти его с левой стороны. Если защитник реагирует на финт, то следует резкий толчок левой ногой вправо, туловище также резко откидывается вправо, очередной шаг правой ногой делается уже вправо – вперед, и игрок отрывается от защитника.

Финт на проход-проход. Применяется преимущественно для ухода от опеки соперника. Например, игрок с мячом перемещается по площадке, его настигает защитник и пытается помешать ведению. В этот момент гандболист, владеющий мячом, притормаживая, показывает, что он хочет сделать остановку и уйти в противоположную сторону. После того, как соперник среагировал на ложные движения и начал тормозить, нападающий внезапно заканчивает притормаживание, стартует и уходит в направлении первоначального движения. Таким же образом выполняется финт с изменением направления. Успешное выполнение этих финтов заключается в правдивости показа ложного торможения и во внезапном переключении от торможения к ускорению.

Финт на бросок-передача. Нападающий занимает соответствующее исходное положение и неторопливыми подготовительными движениями начинает имитировать выполнение броска в ворота. Определив реакцию игрока противника, он внезапно заканчивает ложное движение и быстро уходит с мячом в противоположную сторону, после чего, передает мяч партнеру для продолжения атаки.

Двойной финт на проход-проход. Нападающий выполняет финт на проход вправо, выставляя левую ногу вперед – вправо. В этом же направлении вытягиваются и руки с мячом. Следует маленькая пауза. Игрок, оставаясь в прежнем положении, поворотом головы и взглядом показывает защитнику, что активные действия будут направлены в другую сторону, но в этот момент, игрок проходит в сторону ранее сделанного финта, как бы продолжая его.

Финт на бросок – финт на передачу – бросок. Игрок, после получения мяча в положении центрального или полусреднего, находясь лицом к воротам, показывает, что он готовится к броску в прыжке или в опорном положении, а затем сразу же выполняет финт на передачу влево. дезориентированный защитник, не в состоянии оказать эффективное сопротивление броску.

6 ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ В ГАНДБОЛЕ

Основная стойка защитника необходима для правильного и быстрого выполнения защитником приемов игры.

Исходное положение: ноги полусогнуты и расположены чуть шире плеч, одна нога на полшага впереди, колени и плечи обращены слегка внутрь. Вес тела распределяется равномерно на обе ноги. Руки в полусогнутом положении. Кисти раскрыты для действий по выбиванию и овладению мячом.

Правосторонняя и левосторонняя стойки (когда одноименная нога находится впереди) применяются для быстрых перемещений вперед и назад.

Параллельная стойка (ступни ног на одной линии) наиболее удобна для быстрых передвижений в сторону.

Стойка с выставленной вперед ногой применяется при удержании игрока с мячом, когда необходимо помешать ему бросить в ворота. Игрок на согнутых ногах располагается, как правило, между нападающим и воротами. Одну ногу он выставляет вперед, одноименную руку вытягивает вверх–вперед, предупреждая ожидаемый бросок, а другую руку выставляет в сторону вниз, чтобы помешать атаке в направлении, наиболее опасном для атаки ворот. Когда защитник опекает игрока, готовящегося к броску в прыжке со средней дистанции, он сближается с ним в стойке с выставленной вперед ногой и вытягивает руку прямо к мячу, стремясь затруднить противнику вынос мяча вверх для прицела.

Передвижения. Направление и характер передвижений защитника, как правило, зависят от действий нападающего, поэтому защитник должен всегда сохранять положение равновесия и быть готовым передвигаться в любом направлении, все время, изменяя направление бега в стороны, вперед, назад.

Ходьба нужна защитнику для выбора позиции при опеке нападающего. Защитник применяет ходьбу обычным и приставным шагом. Ходьба приставными шагами выполняется в стойке на согнутых ногах, стопы развернуты наружу. Гандболисту часто приходится применять быструю ходьбу мелкими приставными шагами. Туловище при этом не должно раскачиваться. Иногда толчок ногами происходит почти одновременно. Таким образом, гандболист должен передвигаться лицом и спиной вперед по прямой, зигзагом и челночно.

Прыжки применяются при блокировании, отборе, перехватах мяча. Реагируя на действия нападающего, защитник должен уметь совершить прыжок из любого исходного положения. Защитник прыгает, толкаясь одной и двумя ногами. В технике защитника приобретают особое значение прыжки вперед и в стороны. Они используются для быстрого преодоления расстояния между защитником и нападающим, когда нужно провести выбивание и отбор мяча. Защитник использует прыжки с места и с разбега, чаще ему приходится применять прыжки с места.

7 ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ

Индивидуальные тактические действия – это целенаправленные действия гандболиста для решения конкретных игровых задач. Они базируются на разносторонней технической подготовленности, тактическая направленность которой заключается в выборе из множества возможных технико-тактических действий наиболее рациональных.

Индивидуальные тактические действия целесообразно подразделять на действия без мяча и с мячом.

Действия игрока без мяча. К действиям игрока без мяча следует отнести маневрирование нападающего с целью отрыва от опеки защитника и выхода на свободное место для получения мяча. Тактика маневрирования связана с выбором рационального способа передвижения в зависимости от игровой ситуации.

Действия игрока с мячом. Игрок, овладевший мячом, при защите ворот должен стремиться развить контратаку в кратчайший срок, переводя мяч от своих ворот на территорию противника при помощи длинных диагональных или продольных передач, а в некоторых случаях – при помощи ведения мяча на максимальной скорости.

Тактическая направленность выполняемых гандболистом игровых приемов зависит от расположения своих игроков и противника. Игрок должен четко видеть скоростные ситуации атаки и способствовать их завершению быстрыми, точными передачами на свободное место,

8 МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ НАПАДЕНИЯ

Предварительно охарактеризуем понятийный аппарат – термины. Определение понятий и терминов имеет важное значение. Для проведения занятий по спортивным играм на должном профессиональном уровне в образовательных учреждениях; в тренировке спортсменов-игровиков, для взаимопонимания специалистов-преподавателей и занимающихся. В понятиях и терминах раскрывается предмет изучения и преподавания любой дисциплины.

Понятие **метод**, его назначение и использование.

В переводе с греческого *metodos* – способ изложения.

Деятельность педагога главным образом направлена на формирование педагогических задач, эффективность решения которых обеспечивается методами включения занимающихся в планируемый вид работы.

Поэтому, **метод обучения** правомерно рассматривать как организованную систему взаимодействий педагога и занимающихся в процессе реализации учебно-воспитательных целей. Следовательно, первостепенное значение метода – это его целенаправленность на оптимальное решение **педагогических задач**.

Наряду с термином метод употребляется термин **прием**.

Прием – это элементарный акт педагогического процесса, входящий в состав различных методов обучения (например, жесты являются приемом наглядного метода).

Между методами и методическими приемами существует тесная взаимосвязь. Так, во время рассказа педагог может демонстрировать упражнение.

Показ диапозитивов, в подобном случае – это прием.

Приемом служит «зеркальный» показ упражнений.

Метод обучения устанавливает виды деятельности учителя и учеников, определяет, как должен идти процесс обучения, какие действия должен выполнять педагог и ученик.

Под **методикой** следует понимать, совокупность средств, методов и методических приемов, характеризующих путь реализации образовательных и воспитательных задач.

Для эффективного формирования стройной структуры решения педагогических задач и, включения занимающихся в планируемый вид деятельности (организация слушания, видения, выполнения) педагог должен владеть методикой обучения, планирования материала школьной программы.

Осуществляя планирование, необходимо руководствоваться дидактическими принципами «от главного к второстепенному», «от легкого к трудному», «от известного к неизвестному».

Придерживаться:

- последовательности, в том числе приемы нападения предваряют приемы защиты;
- параллельность изучения приемов в начале порознь, а затем в сочетании (остановки-повороты);
- преемственность перенос элементов одного технического приема в другой (двухтактная остановка двумя шагами – передача мяча в движении – бросок в движении).

Таким образом, педагог должен в соответствии с требованиями выполнить планирование материала школьной программы – годовое, четвертное, поурочное, план-конспект.

Организационное обеспечение урока

Материально-техническое обеспечение:

- а) исправность, установка снарядов, распределение и сбор мелкого учебного инвентаря;
- б) гигиена, использование времени урока;
- в) в понятие «организация учащихся» входит: размещение учащихся, организация слушания, установление порядка выполнения заданий (создание оптимальных пространственных условий работы: видеть учителя, выполнять упражнения).

Организация помощников педагога:

- знание своих обязанностей;
- своевременное выполнение заданий;
- оценка выполнения;
- исправление ошибок;
- смена.

Организация присутствующих на занятиях:

- слушать объяснение педагога;
- наблюдать за выполнением упражнений;
- отвечать на вопросы.

Такое участие помогает не отставать в знаниях, быстро включаться в работу, ликвидировать отставание.

Методы организации учащихся на уроке:

1. **Фронтальный** – способы построения: шеренга, две шеренги, колонна, круг, полукруг. Преимущества: одновременное выполнение всей группой (ритм, темп, амплитуда движений).

2. **Поточный.**

3. **Проходной.**

4. **Посменный.**

5. *Групповой* (звеньевой).
6. *Индивидуальных заданий*.
7. *Круговой тренировки*.

Приемы оперативного управления учащимися на уроке

Команды, распоряжения, указания, замечания, зрительные, звуковые, условные сигналы подсчет (ритм, темп, амплитуда движений).

Фазы изучения приемов игры:

1. Ознакомление с приемом (получают двигательное представление о приеме, последовательности и согласованности его элементов).
2. Изучение приемов упрощенных условиях (внимание на структуру приема, устранение напряжения, лишних движений, исправление ошибок выполнения).
3. Изучение приема в специально созданных условиях (поточное упражнение, скорость выполнения, сочетание приемов в комплексных упражнениях).
4. Совершенствование приема в усложненной обстановке, приближенной к условиям игры (четкое выполнение в целом и в деталях, в сочетании с другими действиями, в условиях пассивного и активного противодействия).
5. Закрепление приема в игре (тренировочные игры, в условиях постоянно меняющейся обстановки и сильного эмоционального возбуждения).

Педагогические методы обучения:

1. **Словесный:** метод использования слова (рассказ, объяснение, замечания, указания, беседа разбор).

Варианты: всей группе, индивидуально, целостный, по частям, в сочетании, объяснение доказательное, утвердительное, подробное, краткое, однократное, многократное.

2. **Наглядный:** метод наглядного восприятия. Личный показ преподавателем, ассистентом. Применение дидактического материала: демонстрация таблиц, плакатов, графического изображения, фото-кинокольцовок.

Варианты: всей группе, индивидуально, идеальный, утрированный, в натуре, на макетах, жестах, в целом, по частям, зеркально, в профиль, замедленный, в нормативном темпе, однократный и многократный

3. **Практический:** выбор необходимых учебных средств – подготовительные, подводящие, специальные упражнения.

Строго регламентированного упражнения: характеризуется многократным выполнением действий при строгой регламентации формы движений и нагрузки, ее нарастания, чередования с отдыхом.

Частично регламентированные:

Игровой:

- отсутствие строгой регламентации;
- разнообразие двигательных навыков и качеств;
- творческая инициатива;
- изменчивость условий;
- соперничество, эмоциональность.

Соревновательный:

- ограничение возможности в управлении, в регулировании нагрузки;
- максимальное проявление физических, психологических сил;
- подчинение всей деятельности, задача – победить.

Методы воспитания физических качеств:

- повторный;
- интервальный;
- переменный;
- равномерный;
- контрольный;
- игровой;
- соревновательный.

Типы урока:

1. Ознакомления.
2. Разучивания.
3. Повторения.
4. Закрепления.
5. Смешанного типа.
6. Комбинированный (использование материала нескольких видов спорта).
7. Контрольный.

Этапы обучения:

1. Этап начального разучивания.
2. Этап углубленного изучения.
3. Этап закрепления.
4. Этап совершенствования.

Между методами различных групп имеется взаимосвязь и при выборе конкретного метода, преподаватель не может упустить ни один из подходов.

Методы стимулирования и мотивации учения, т.е. методы формирования познавательных интересов, долга, ответственности.

Методы контроля и самоконтроля эффективности обучения (устный, письменный, программированный и т. д. опрос).

При выборе тех или иных методов – методов обучения, методов организации, средств решения задач урока следует знать, что выбор зависит от:

- этапов обучения;
- типа урока;
- цели занятий;
- сложности двигательных действий;
- степени новизны;
- возраста, подготовки, пола занимающихся;
- личностных качеств педагога.

Последовательность при изучении перемещений гандболиста выглядит следующим образом: бег, остановки, прыжки.

С первых же упражнений необходимо стремиться к мягкости и непринужденности в перемещениях, постоянной готовности изменять характер и направление в действиях. В этой стадии обучения необходимо особое внимание уделять стартовому рывку. Этому в значительной степени способствует стойка гандболиста. Следует помнить, что перенос общего центра тяжести (ОЦТ) к носкам, обеспечивает продвижение вперед и облегчает преодоление силы инерции в начале движения.

На начальной стадии обучения, после показа стойки, необходимо выполнение следующих упражнений:

а) из основной стойки приподняться на носки, при этом необходимо распределение центра тяжести тела на обе ноги, после чего занять исходное положение;

б) стоя на носках, перенести центр тяжести тела с одной ноги на другую и вновь принять стойку;

в) по сигналу принять стойку самостоятельно.

Ошибки, на которые необходимо обратить внимание: центр тяжести тела переносится неравномерно; пятки плотно стоят на опоре, и тяжесть тела переносится на всю стопу; чрезмерно наклонено вперед туловище; сведены колени, что приводит к напряженности в позе.

Методическая последовательность обучения технике бега

- 1) бег на месте с переходом в бег по прямой;
- 2) семенящий бег с переходом на обычный;
- 3) семенящий бег, переходящий в ускорение; переходящий в рывок;
- 4) бег с изменением направления (использование поворотов), с прыжками, маневрированием (использование финтов), с изменением частоты шагов на определенных участках площадки.

При обучении бегу необходимо обращать особое внимание на правильное отталкивание, что способствует не только быстрому перемещению игрока, но и изменению направления и скорости движения. Для этого целесообразно использовать следующие упражнения.

1. Бег на месте с высоким подниманием бедра.
2. Прыжки на месте, подтягивая колени к груди.
3. Прыжки с ноги на ногу по разметке площадки с переходом на бег.
4. Передвижение прыжками, толчком двух ног, с высоким подниманием бедер и высоким взлетом (выполняя упражнения, необходимо следить за энергичным и полным выпрямлением толчковой ноги и ускорением в конце движения).

При обучении технике бега с изменением скорости необходимо использовать следующие упражнения.

1. Старты из различных исходных положений, с места с пробеганием отрезков 5–10 м.

2. Ускорение после обычного бега по ориентирам, по слуховыми зрительным сигналам.

3. Ускорение по прямой после выхода с дуги.

Здесь следует обратить внимание на длину шагов, постановку стоп на площадку с носка, возможно ближе к оси центра тяжести, энергичное движение рук, эффективное отталкивание.

Упражнения для обучения и совершенствования бега:

1. Бег на месте с максимальной частотой шагов в течение 10–20 с.
2. То же, что и в 1-м упражнения, но с последующим рывком вперед и быстрой остановкой с переходом на шаг.

3. Бег 15–20 с из различных исходных положений; низкого старта; упора лежа; лежа на спине лицом в сторону, противоположную направлению бега; лежа на груди, спине, носки (пятки) на линии старта.

4. Бег с ускорением по сигналу, вдоль боковой линии, поперек площадки, от средней до лицевой линии.

5. При передвижении в колонне по одному последний в колонке выполняет ускорение по внутреннему кругу бегущей колонны, занимая место направляющего, и т. д.

6. Бег с изменением направления движения между препятствиями.

7. Бег по кругу в колонне по одному. Расстояние между бегущими 2 м. По сигналу последний в колонне бежит между партнерами (змейкой) и становится направляющим.

8. Бег в колонне по одному: змейкой поперек зала; противходом по длине зала; используя разметку баскетбольной площадки по малой и большой восьмерке.

9. Бег в группах по четыре человека. Замыкающий каждой группы делает рывок влево, резко меняет направление бега и обгоняет троих впереди бегущих с внешней стороны и становится направляющим. Следующие игроки выполняют то же самое.

10. Бег с изменением направления движения после остановок поворотов.

Остановки. Изучаются параллельно с бегом: первоначально осваивается способ остановки шагом, затем прыжком. Следует помнить, что с самого начала необходимо построить обучение таким образом, чтобы оставалась постоянной ширина шага и не замедлялась скорость бега перед остановкой, при этом первый шаг остановки должен быть широким. Для закрепления усвоенного материала могут использоваться следующие упражнения:

а) равномерный бег с использованием чередующихся остановок, выполняемых произвольно;

б) аналогично, но остановки по сигналу;

в) аналогично, но остановки в заранее обусловленном месте по ориентиру.

Ошибки: смещение ОЦТ на одну из стоп; недостаточное сгибание опорной ноги; чрезмерно увеличенный наклон туловища вперед; расположение стоп на одной фронтальной оси.

Устранение ошибок осуществляется с использованием повторных показов, замечаний и исследования причин их появления.

Прыжки. В процессе освоения техники прыжков необходимо научить правильному отталкиванию (в различных направлениях), высоте взлета, координации движений в безопасном положении и правильному приземлению. В первоначальной стадии изучаются прыжки с места, а затем в движении, толчком одной и двумя ногами.

Для изучения техники прыжков с места могут быть использованы следующие упражнения:

а) прыжки вверх, вверх–вперед, вверх–назад, вверх–в сторону;

б) прыжки вверх с поворотом от 90° до 360°;

в) многоскоки, с акцентом на высоту;

г) серии прыжков, включающие сочетания указанных выше приемов.

Для совершенствования техники прыжков в движении, тренировочные средства подбираются так, чтобы последовательно осваивались: отталкивание из обусловленного места, прыжки вверх с доставанием ориентиров, приземление в обусловленном месте. В дальнейшем прыжки

совершенствуются с помощью одних и тех же упражнений и приемов, куда они входят органической частью.

При выполнении прыжков необходимо постоянно обращать внимание на подсед перед отталкиванием, активный взмах маховой ногой в момент взлета, на движения рук, способствующие прыжку, а также на положение ног и туловища при приземлении.

Ошибки: поступательное движение в безопорном положении (недостаточный вертикальный взлет), неправильный вынос рук, приземление на прямые ноги. Правильное приземление обеспечивает возможность игроку выполнять любое очередное действие без специальной подготовки.

Воспитанию вышеописанных навыков способствуют:

- а) прыжки с акцентом на приземление;
- б) прыжки «в глубину»;
- в) повторные прыжки после приземления;
- г) прыжки на предметы (ступени, скамейки и др.).

Упражнения для обучения прыжкам:

1. Прыжки толчком двумя ногами вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вперед-в сторону.
2. Прыжки на месте вверх толчком двух ног, с поворотами от 90 до 360°.
3. Много скоки с акцентом на высоту и длину прыжка.
4. Прыжки на месте из положения полу приседа и приседа.
5. Прыжки на месте с касанием подвешенных предметов на различной высоте, толчком одной и двумя ногами.
6. Прыжки на месте, из положения боком к стене, с касанием разметки на стене, толчком одной и двумя ногами.
7. Напрыгивание на гимнастические снаряды различной высоты.
8. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед по полу; по матам; по гимнастической дорожке.
9. Много скоки через гимнастическую скамейку с продвижением вдоль нее, толчком одной и двумя ногами.
10. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх до касания предметов, подвешенных на различной высоте.
11. Прыжки через скакалку, попеременно толкаясь одной, двумя ногами.

Упражнения для обучения держанию мяча:

1. И.П. присед, левая нога впереди, мяч лежит на полу перед игроком. Наложив кисть правой руки на мяч сверху, поднять его.
2. И.П. присед, левая нога впереди, удерживая мяч правой рукой поднять его и ударить, не выпуская из руки, об пол.
3. Выполняется, как и 2-е упражнение, но левой рукой.
4. Удерживая мяч попеременно правой, левой рукой, выполнить: тыльное и ладонное сгибание; вращение влево, вправо в лучезапястном суставе; в лицевой и боковой плоскости в локтевом и плечевом суставах.
5. Удерживая мяч правой, левой рукой маховые движения вперед, назад, в сторону назад, за спину книзу, за спину вверх.
6. Перекладывание мяча перед собой из одной руки в другую и перевод его за спиной.
7. И.П. ноги на ширине плеч, туловище прямо. Вращение мяча вокруг туловища, ног, между ногами по «восьмерке» вправо, влево.

8. Удерживая мяч левой, правой рукой, подбросить его вверх и поймать одной рукой на уровне головы, хватом снизу.
9. Удерживая мяч левой, правой рукой, ударить им об пол и захватить его после отскока.
10. Удерживая мяч левой, правой рукой, на уровне груди отпустить его и поймать хватом сверху до касания пола.
11. Перебрасывание мяча из рук в руки по дуге над головой, перед грудью с последующим удержанием мяча и вращением в лицевой плоскости.
12. Мяч лежит в 1–1,5 м от игрока. Выполнив три шага к мячу, хватом сверху, поднять его, ударить об пол и поймать после отскока.
13. Выполняется, как и 12-е упражнение, но игрок двигается к мячу семенящими шагами.
14. Выполняется, как и 12-е упражнение, но игрок поднимает катящийся мяч.

Методическая последовательность обучения ловле мяча:

1. Ловля мяча на месте двумя и одной рукой, после передачи с различной траекторией полета мяча.
2. Ловля мяча двумя руками после передачи справа, слева.
3. Ловля мяча двумя руками с шагом вперед и назад после передачи справа, слева.
4. Ловля мяча двумя руками после отскока от пола.
5. Ловля мяча двумя руками и одной при встречном движении после передачи по прямой и под углом.

Упражнения для обучения ловле мяча одной и двумя руками:

1. Попеременная ловля одной рукой (левой, правой) мячей, подбрасываемых двумя руками над собой.
2. Ловля мяча одной рукой на уровне головы, плеча после передачи мяча в стену.
3. Ловля мяча одной рукой после подбрасывания мяча партнером с различной траекторией полета.
4. Ловля мяча одной рукой в прыжке с последующей передачей партнеру в одно касание.
5. Мяч удерживается двумя руками перед грудью. Выпустив его на площадку, приседая, сопровождать его руками до момента отскока. После отскока захватить его, как можно раньше.
6. Выполняется, как и 5-е упражнение, но мяч подбрасывается вертикально вверх и ловится после отскока от пола.
7. Мяч подбрасывается вверх–вперед и после движения к месту отскока ловится двумя руками.

При обучении ловле мяча следует выполнять следующие требования:

- 1) двигаться навстречу мячу, а не ожидать его стоя на месте; до момента соприкосновения с мячом кисти и пальцы расслаблены;
- 2) контролировать мяч до тех пор, пока нехватишь его пальцами;
- 4) выполнив ловлю мяча, укрыть его от защитника;
- 5) выполнить ловлю мяча в положении, позволяющим быстро начать последующие действия (передачу, бросок мяча по воротам, ведение и т. п.).

Ошибки: мяч принимается ладонями, а не кончиками пальцев; не выполнены или несвоевременно начаты амортизирующие движения рук;

движения выполнены только руками, при этом не учитывается работа ног; неустойчивое положение в конце ловли.

Методическая последовательность обучения передачам мяча:

1. Передача мяча на месте двумя, одной рукой с различной траекторией полета: от груди, сверху, с отскоком от пола, снизу, сбоку.
2. Передача мяча двумя и одной рукой с шагом вперед, назад, влево, вправо, с увеличением расстояния до партнера.
3. Передача мяча двумя и одной рукой при встречном движении по прямой и под углом.
4. Передачи мяча между партнерами, двигающимися параллельно.

Упражнения для обучения передаче мяча:

1. Мяч удерживается согнутыми руками перед грудью. Выпрямляя их вперед, выполнить тыльное и ладонное сгибание кистей в лучезапястном суставе.
2. Мяч удерживается согнутыми руками перед грудью. Выпрямляя руки, выполнить тыльное, а затем ладонное сгибание в лучезапястном суставе, вытолкнуть мяч. После отскока от пола поймать его.
3. Выполняется, как и 2-е упражнение, но в сочетании с шагами вперед.
4. Выполняется, как и 3-е упражнение, но с передачей мяча партнеру.
5. Игрок с расстояния 3-4 м выполняет броски мячом в стену двумя, одной рукой, после отскока ловит его в определенной стойке.
6. Выполняется, как и 5-е упражнение, но перед ловлей мяча игрок меняет стойку: при передаче мяча правой рукой – левая нога впереди, при передаче левой рукой – правая.
7. Передача мяча правой, левой рукой, с расстояния 2 м, попеременно в круг и квадрат 60 см на высоте 2 м.
8. Выполняется, как и 6-е упражнение, но выполнить нужно определенное количество передач за наименьшее время.
9. Передачи мяча с места. Игроки построены лицом друг к другу рядами, на расстоянии 6–8 м, интервал между игроками 2–3 м. Каждая пара имеет мяч. По сигналу выполняются различные способы ловли и передачи мяча (рисунок).

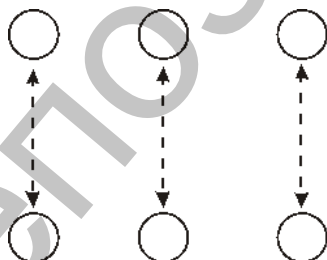


Рис. 1

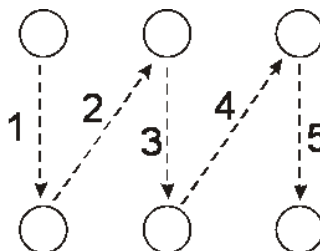


Рис. 2

10. Передача мяча осуществляется в последовательности, как показано на рисунке 1, 2. Чтобы усложнить это упражнение, его можно выполнять с несколькими мячами. Игрок 1 имеет три мяча, которые он по очереди передает игроку 2, тот – игроку 3 и так далее. Последний передает каждый мяч первому игроку, и упражнение продолжается в таком же порядке без перерыва.

11. Группы располагаются по 4-6 занимающихся во встречных колоннах (две колонны лицом одна к другой на расстоянии 5 м). Направляющий передает мяч очередному игроку в противоположную колонну. После передачи с места

(первый вариант) и на три шага (второй вариант) игроки разворачиваются и убегают в конец своей колонны (рис. 3). В третьем, усложненном варианте, после передачи с шагом вперед, занимающиеся перебегают в конец противоположной колонны (рис. 4).

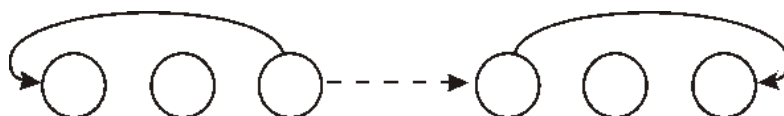


Рис. 3

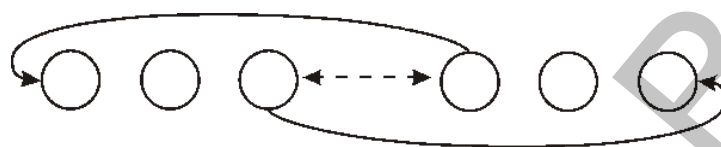


Рис. 4

12. Два игрока двигаются вперед параллельно друг другу с передачей мяча (рис. 5).



Рис. 5

13. Три игрока двигаются вперед, в расстановке, показанной на рис. 6, передавая мяч друг другу. Игрок X1 передает мяч игроку X2, получает от него обратную передачу и передает его игроку X3 и т. д.

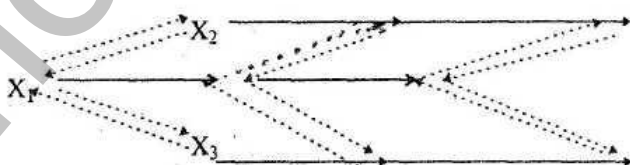


Рис. 6

Ошибки: передача мяча прямо на партнера, без учета скорости его бега; передвижение боком (без мяча).

Методическая последовательность обучения броскам мяча:

1. Бросок мяча в ворота одной рукой с места, с линии площади ворот, с линии штрафного броска.
2. Броски мяча в ворота одной рукой с места, в нижние и верхние углы ворот, под различными углами атаки.

3. Броски мяча в ворота одной рукой после определенного количества шагов.
4. Броски мяча в ворота одной рукой в движении: после ведения; после ловли мячей, летящих сбоку, навстречу игроку.
5. Броски мяча одной рукой в прыжке.

Упражнения для обучения броскам мяча с места:

1. Занимающиеся располагаются на расстоянии 6-7 м от ворот параллельно линии площади ворот. Мяч удерживается игроком одной рукой, при этом ноги согнуты, левая выставлена вперед. По звуковому сигналу игроки выполняют попеременно броски мяча в направлении давлении ворот.
2. Выполняется, как и 1-е упражнение, но броски мяча осуществляются в определенные углы ворот. Выполняется, как 1 и 2-е упражнение, но броски осуществляются после ловли мяча, подброшенного вверх перед собой.
3. Выполняется, как и 3-е упражнение, но броски по воротам осуществляются после передач мяча сбоку и спереди.
4. Выполняется, как предыдущие упражнения, но броски мяча выполняются попеременно правой, левой рукой с разноименным и одноименным положением ног.
5. Выполняется, как и 2-е упражнение, но броски выполняются с наклоном туловища влево, вправо в дальние, ближние углы ворот.
6. Выполняется, как и 2-е упражнение, но броски производятся из определенного положения игрока по отношению к воротам: правым, левым боком, спиной.
7. Выполняется, как и 7-е упражнение, но броски выполняются после поворота направо, налево; определенных обманных движений.

Упражнения для обучения броскам мяча в движении:

1. Занимающиеся с мячами в руках располагаются на расстоянии 7 м от линии ворот, вдоль линии площади вратаря. И.П.: правая нога впереди, мяч удерживается одной или двумя руками перед грудью. Выполнив шаг левой ногой, производят бросок одной рукой в направлении ворот.
2. Выполняется, как и 1-е упражнение, но броски производятся в определенные углы ворот.
3. Построение, как и в 1-м упражнении, но на девятиметровой линии. Выполнив три шага в направлении ворот, игроки производят бросок по воротам.
4. Выполняется, как и 3-е упражнение, но игроки подбрасывают мяч над собой, ловят его, стоя на месте, и затем после трех шагов выполняют бросок по воротам.
5. Занимающиеся располагаются у средней линии с мячами в руках. Подбросив мяч вперед-вверх, так чтобы он оказался над девятиметровой линией, выполняют ускорение и ловят мяч в прыжке. После приземления в положении правая нога впереди выполняют три шага и бросок по воротам.
6. Выполняется, как и 5-е упражнение, но игроки после броска мяча к девятиметровой линии выполняют ускорение и ловят его после отскока от пола. Поймав мяч, после трех шагов, бросают его по воротам.
7. Выполняется, как и предыдущее упражнение, но игроки бросают мяч, так чтобы он катился по полу, поднимают после ускорения катящийся мяч и бросают его в ворота.

8. Занимающиеся располагаются в колоннах на средней линии с мячами в руках. На девятиметровой линии стоят помощники. Выполнив передачу к линии, игрок двигается к помощнику и сняв мяч у него с руки, вытянутой в сторону, выполняет бросок по воротам после трех шагов.

9. Выполняется, как и 8-е упражнение, но помощник подбрасывает мяч над рукой. После ловли мяча и трех шагов в направлении ворот производит бросок по воротам.

10. Выполняется, как и 8-е упражнение, но передача осуществляется бегущему навстречу игроку.

Ошибки: при овладении броском в движении является неправильная постановка ног перед выполнением трех шагов. Это влечет за собой нарушение правил – пробежку. В связи с этим мы рекомендуем включать в упражнения передвижение к месту ловли мяча, в положении приставного, с выставленной вперед правой ногой, шага и семенящий бег.

Упражнения для обучения броскам мяча в прыжке:

1. И.П.: левая нога впереди, правая сзади, руки согнуты в локтях. Переноса вес тела на впереди стоящую ногу, с одновременным махом руками и правой ногой, согнутой в колене, вперед, приподняться на носок левой ноги.

2. Выполняется, как и 1-е упражнение, но с разворотом левым боком вперед и отведением правой (маховой) ноги вправо.

3. Выполняется, как и 2-е упражнение, но с выносом слегка согнутой правой руки вверх-назад и согнутой левой руки вперед.

4. Выполняется, как и 3-е упражнение, но из положения правая нога впереди. С шагом, и толчком левой ногой, махом руками вверх и правой ногой с отведением ее в сторону – вправо. После прыжка приземление на две ноги.

5. Бег с акцентированным прыжком вверх после определенного количества шагов.

6. Бег с акцентированным прыжком вверх, толчком левой ногой, махом правой ногой и выносом правой руки вверх.

7. Выполняется, как и 3-е упражнение, но после бега игрок толкается вверх с последующим разворотом туловища левым боком вперед и отведением правой ноги, согнутой в колене, вправо.

8. Выполняется, как 5-е и 6-е упражнения, но с мячом.

9. Занимающиеся с мячами в руках располагаются за девятиметровой линией. Игрок подбрасывает мяч над собой, в прыжке ловит его и, приземлившись, в положении правая нога впереди, выполняет три шага и бросок по воротам в прыжке.

10. Построение и выполнение упражнения такое же, как и в 9-м, но после броска мяча вперед и ловли его после отскока от площадки.

11. Занимающиеся с мячами в руках располагаются в одной колонне, на средней линии лицом к воротам. На девятиметровой линии стоит игрок без мяча. Выполнив передачу мяча игроку на линии, игрок из колонны двигается к нему, ловит мяч, в положении правая нога впереди, и после шагов выполняет бросок в прыжке.

12. Выполняется, как и 11-е упражнение, но передача мяча для броска выполняется с отскоком от пола сбоку, сзади.

13. Занимающиеся располагаются перед гимнастической скамейкой на расстоянии трех шагов, в положении правая нога впереди. Выполнив два шага к

скамейке, с шагом левой ногой (третий шаг) на скамейку игрок выполняет толчок вверх. Приземление осуществляется на две ноги.

14. Выполняется, как и предыдущее упражнение, но увеличивается расстояние до скамейки. Игрок «подбирает» ногу и выполняет толчок со скамейки вверх–вперед, с одновременным разворотом туловища, отведением правой руки назад–вверх и маховой ноги вправо.

15. Выполняется, как и предыдущие упражнения, но напрыгивание и толчок производится с гимнастического мостика.

Методическая последовательность обучения ведению мяча

1. Ведение мяча на месте правой, левой рукой.
2. Ведение мяча попеременно правой, левой рукой на шагах вправо, влево, спиной вперед.
3. Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма.
4. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения.
5. Ведение мяча с противодействием защитника.

Упражнения для обучения ведению мяча на месте:

1. Ведение мяча на месте правой, левой рукой, в положении с выставленной ногой.
2. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока, за счет сгибания и разгибания ног.
3. Ведение мяча на месте с переводом перед собой в стойке параллельных ногах и с выставленной вперед ногой.
4. Ведение мяча на месте, кисть накладывается на мяч сверху–справа, сверху слева, сверху–спереди, сверху–сзади.
5. Ведение мяча с использованием поворотов лицом, спиной вперед.
6. Ведение мяча без зрительного контроля: внимание игрока направлено на партнера, который показывает на пальцах количество ударов мячом в пол; с изменением высоты и ритма ведения по зрительным сигналам; ведение мяча на месте с закрытыми глазами.
7. Ведение мяча без зрительного контроля. Игроки располагали друг напротив друга, на расстоянии 5–8 м. Партнер без мяча принимает различные исходные положения, имитируя ведение мяча: лицом к игроку с мячом; правым, левым боком; спиной. Игрок с мячом копирует действия игрока без мяча.
8. Выполняется, как и 7-е упражнение, но оба игрока с мячами.

После овладения техникой ведения мяча на месте следует переходить к обучению ведения мяча в движении.

Упражнения для обучения ведению мяча в движении:

1. Ведение шагом: по прямой попеременно правой, левой рукой, с изменением направления вправо, влево; спиной вперед.
2. Ведение мяча по разметке площадки, по ориентирам и звуковым сигналам, с изменением направления и скорости движения.
3. Ведение мяча с использованием отвлекающих действий.
4. Ведение мяча в сочетании с ловлей и передачами мяча.
5. Ведение мяча в сочетании с бросками по воротам.

Ошибки: «шлепанье» по мячу из-за недостаточного сопровождения мяча, а также слабое продвижение вперед из-за неправильного расположения кисти на мяче, либо неправильного положения мяча по отношению к туловищу (не сбоку, а перед собой).

ЛИТЕРАТУРА

Рекомендуемая литература для изучения правил соревнований и судейства

1. Гандбол. Правила игры / под ред. А.Л. Гречина, С.В. Кота. – Минск: Изд во Междунар. федерации гандбола, 2002. – 80 с.
2. Кнышев, А.К. Организация и судейство соревнований по гандболу / А.К. Кнышев. – М.: Физическая культура и спорт, 1986.
3. Методические рекомендации для судей по гандболу / сост.: Б.Н. Чеботарев, В.Н. Грицевич. – Минск, 1996.

Рекомендуемая литература для изучения методики обучения приемам игры в гандбол

1. Гандбол: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юнош. спорт. шк., специализир. детско-юнош. шк. олимп. Резерва / Авт.-сост.: В.Я. Игнатьева, В.С. Максимов, И.В. Петрачева. – М.: Сов. спорт, 2003. – 115 с.
2. Гречин, А.Л. Гандбол в школе: учеб.-метод. пособие для учителей физической культуры общеобраз. школ. – Минск: «Пачатковая школа», 2008. – 192 с.
3. Игнатьева, В.Я. Гандбол / В.Я. Игнатьева. – М.: ФиС, 2001. – 189 с.
4. Игнатьева, В.Я. Гандбол. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 200 с.
5. Игнатьева, В.Я. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: методическое пособие / В.Я. Игнатьева, И.В. Петрачева. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
6. Игнатьева, В.Я. Гандбол / В.Я. Игнатьева, Ю.М. Портнов. – М.: ФОН, 1996. – 314 с.
7. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 541 с.
8. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Медицина, 1990. – 480 с.
9. Шестаков, М.П. Гандбол: тактическая подготовка: учеб. метод. пособие / М.П. Шестаков, И.Г. Шестаков. – М.: СпортАкадем Пресс, 2001. – 132 с.

Учебное издание

**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
НА УРОКАХ СПОРТИВНЫХ ИГР (ГАНДБОЛ)**

Методические рекомендации

Составители:

ЖЕЛЕЗНОВ Александр Васильевич

ХЛОПЦЕВ Вадим Аркадьевич

ЗУБРИЦКАЯ Елена Леонидовна

ЧЕПЕЛЕВА Татьяна Викторовна

ПОРОХОВСКАЯ Марина Викторовна

ЖЕЛЕЗНОВ Артур Александрович

Технический редактор

Г.В. Разбоева

Компьютерный дизайн

Л.Р. Жигунова

Подписано в печать .2015. Формат 60x84 ¹/₁₆. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 2,67. Уч.-изд. л. 2,57. Тираж экз. Заказ .

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014 г.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.