



**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА № 4»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ**

**ПМ.02 МДК.02.01 БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ
ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
ТРЕНИРОВКИ (ГАНДБОЛ)**

по программе *углубленной* подготовки
(гуманитарного профиля)
для студентов **очной** формы обучения
(на базе основного общего образования)

г.о. Чехов, 2020

Уважаемый студент!

В связи с карантином и переходом на дистанционное обучение, вам необходимо выполнить следующие задания:

1. Законспектировать теоретический материал в тетрадь
2. Выполнить практические задания

По окончании карантина представить выполненные работы преподавателю.

Перечень тем для самостоятельного изучения 4 курс (гр. 941)

Преподаватель Коваленко О. Б. тел. 8-909-67-22-365, Osy1978@mail.ru

Урок № 92-106

№ занятия	Наименование разделов, тем, занятий	Кол-во часов	Вид занятия	Самостоятельная работа студентов
1.	Практическое занятие №26 Тактика игры в нападении	1ч.	Урок-лекция	Реферат: Показатели физического развития игроков в гандболе
2.	Практическое занятие №27 Тактика игры в защите	1ч.	Урок-лекция	
3.	Практическое занятие №28 Индивидуальные действия, групповые и командные	1ч.	Урок-лекция	
4.	Практическое занятие №29 Тренировка как компонент системы подготовки гандболиста	1ч.	Практическое занятие	Доклад: Особенность игроков различного амплуа в нападении и в защите
5.	Практическое занятие №30 Характеристика нагрузок гандболиста	1ч.	Практическое занятие	
6.	Практическое занятие №31 Характеристика тренировочных заданий	1ч.	Практическое занятие	

Рекомендации по выполнению практических работ

Тема: Тактика игры в гандбол

Тактика – это целесообразные, согласованные действия игроков команды в борьбе с противником, направленные на достижение победы.

Тактика делится на тактику полевого игрока и тактику вратаря. Различают тактику нападения и защиты. В каждом из этих разделов содержится несколько групп, характеризующихся числом действующих игроков. Это индивидуальные, групповые и командные действия.

Индивидуальные действия – это самостоятельные действия игрока, осуществляемые без непосредственной помощи партнеров.

Групповые действия – это взаимодействия двух или трех игроков, направленные на решение общекомандной задачи.

Командные действия – это взаимодействия всех игроков команды, выраженные в системе игры. Система игры – это организация взаимодействия игроков, в которой определены функции каждого игрока и обусловлена расстановка игроков на площадке.

Разучивание групповых и командных действий имеет такую последовательность:

- 1) рассказ и показ на схеме, макете;
- 2) разучивание схемы действий непосредственно на площадке;
- 3) то же с пассивным защитником;
- 4) то же с активным защитником;
- 5) то же в соревновательной форме;
- 6) закрепление в двусторонней игре.

Обучение групповым действиям необходимо строить на базе подводящих упражнений на ориентировку. Такими упражнениями могут служить передачи мяча между партнерами с одновременным перестроением в различных направлениях как вслед за мячом, так и в противоположную сторону одним и двумя мячами.

Методика обучения тактике нападения

- а) индивидуальные действия:

Применение ведения: начинать ведение следует, поставив перед собой конкретную задачу: 1) обвести защитника и атаковать ворота; 2) заставить опекающего себя нескольких защитников, чтобы затем отдать мяч открытому партнеру. Не следует вести мяч, если впереди есть открытый партнер. Мяч нужно вести дальше от опекающего игрока рукой.

Рекомендуемые упражнения:

1. Упражнение выполняется в тройках. Два крайних игрока выполняют ведение, продвигаясь вперед. Третий игрок поочередно атакует каждого из них. Игрок, владеющий мячом, обводит атакующего, используя низкое ведение мяча.

2. Игроки в парах. Один из игроков владеет мячом. Ведение мяча с сопротивлением партнеров.

3. То же, с применением броска в ворота.

4. Игроки в колонне по одному, в среднем темпе перемещаются по площадке. Каждый из них владеет мячом. Игрок, замыкающий колонну, используя ведение по «змейке», обводит всех игроков, бегущих впереди. Игроки движением рук и туловищем мешают своему партнеру выполнить эту задачу.

5. В центре площадки располагаются два гандболиста без мяча. Остальные игроки, владея мячами, занимают исходную позицию на лицевой линии. По сигналу тренера игроки с ведением перемещаются к противоположной лицевой линии. Задача двух игроков в центре «запятнать наибольшее количество игроков с мячом».

Применение передачи: При передаче мяча необходимо учитывать позицию партнера, скорость и направление его перемещения, близость опекающего игрока. От этих факторов зависит выбор способа передачи мяча. Передачи бывают открытые и скрытые. Передача с точки зрения тактики – это средство, объединяющее гандболистов в единую систему действий, поэтому сначала необходимо сформировать понятие о более рациональных способах передачи мяча при различных расположениях партнеров (о поступающей, встречной, сопровождающей передаче). К упражнениям такого типа относятся различного рода перестроения во время передачи.

Следующей задачей в изучении тактики применения передач, будет освоение скрытой передачи. Для этого в упражнения вводятся помехи, сначала стойки, затем защитник (пассивный, затем активный). Сначала нападающие действуют в большинстве (вдвоем против одного; втроем – против двух), затем в равных составах.

Занимающиеся должны усвоить, что предавать мяч партнеру нельзя, если противник находится в на воображаемой линии между ними. Нужно искать

позицию, чтобы он находился вне этой линии между ними. Нужно искать позицию, чтобы он находился вне этой линии и желательно ближе к предающему игроку.

Рекомендуемые упражнения:

1. Игроки располагаются в две линии. Передачу мяча начинает игрок №2. Направление передач соответствует рисунку 12.

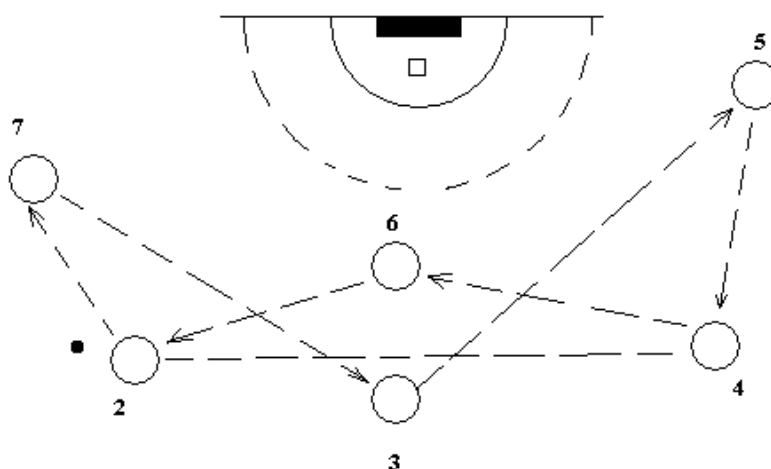


Рис. 12 Командные действия в нападении (восьмерка)

2. Два игрока располагаются у линии площади вратаря по центру ворот на расстоянии 4-5м спиной к воротам. У каждого мяч. Две группы «А» и «Б» располагаются у боковых линий лицом к защитникам. Игрок подгруппы «А», перемещаясь вдоль линии свободных бросков, получает мяч от игрока №1, продолжает движение вперед и передачей кистью назад отдает мяч игроку №2. То же самое выполняют игроки колонны «Б» (рис.13)

3. То же, что и упражнение 2, но между двумя игроками №1 и №2 располагается еще один, который мешает выполнить точную передачу.

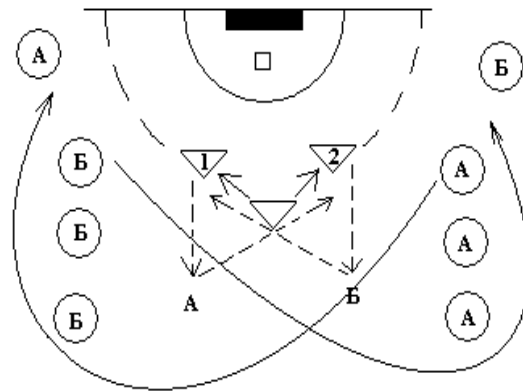


Рис. 13 Групповые действия со сменой угловых игроков

4. Игроки находятся в пяти колоннах. Передача мяча по «звездочке» двумя мячами:

- а) смена игроков в своих колоннах;
- б) по кругу влево или вправо;
- в) в сторону передачи мяча.

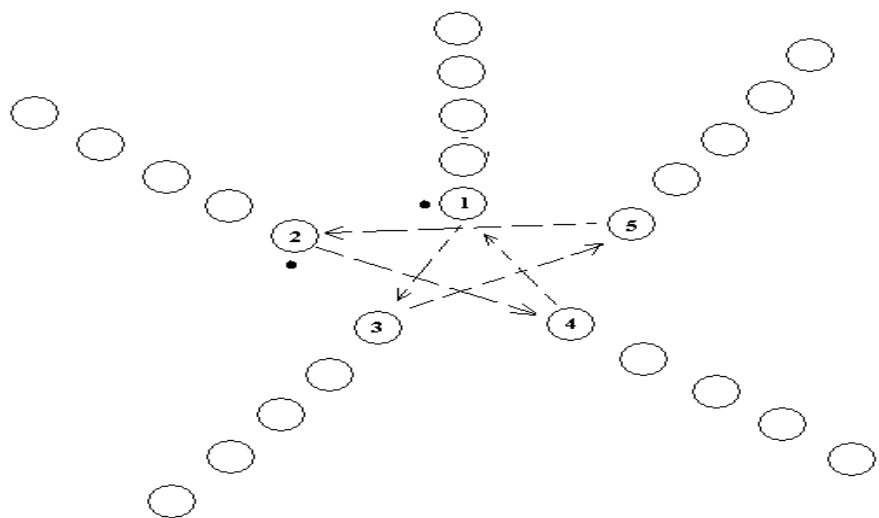


Рис. 14 Передача мяча по «звездочке» двумя мячами

Применение броска: Обучение тактике броска ведется в такой последовательности:

1) обыгрывание в единоборстве вратаря, где нападающий должен использовать наиболее уязвимые места в защите вратаря (над головой, углы ворот, на уровне таза) с определенных игровых позиций (с полусреднего, с угла, с линии);

2. Обыгрывание в единоборстве с защитником использовать различные варианты броска (с наклоном туловища, сбоку, снизу) и маскировать свои действия обманными движениями (показ сверху – бросок снизу) и т.д.

Сначала броски производят в пустые ворота с задачей обыграть противника, далее броски по мишеням, в которые надо попасть, обыгрывая защитника.

3. Обыгрывание одновременно вратаря и защитника. Броски производятся с обыгрыванием защитника в ворота, которые защищает вратарь.

Рекомендуемые упражнения:

1. Защитник располагается против нападающих. Все нападающие владеют мячами. По сигналу тренера нападающие выполняют бросок в ворота в заранее обусловленное место. Защитник блокирует броски.

2. Два защитника располагаются перед стойками. Нападающие в двух колоннах располагаются на 11-12м. В середине площадки стоит тренер, рядом лежат мячи. Нападающий выполняет встречную передачу в движении, после передачи уходят в конец противоположной колонны. Защитник должен сделать выход до 10м. Если защитник не успел, нападающий делает бросок по воротам. В этом случае тренер должен вовремя передать запасной мяч нападающему, чтобы поддержать высокий темп упражнения. Защитник, возвращаясь к бм, должен обежать стойку.

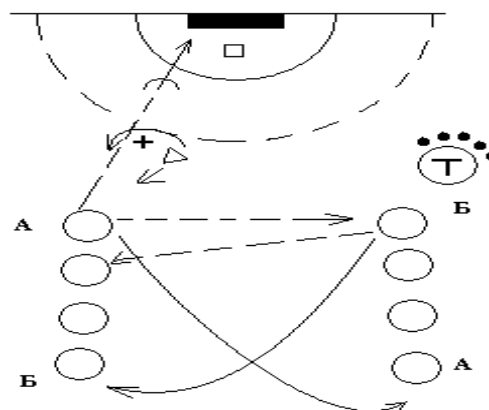


Рис. 15 Броски по воротам с защитником поточным методом

Применение финтов.

Финты – это обманные движения, где первое движение - ложное, следующее – истинное. Финты можно применять с мячом и без мяча. Без мяча игрок применяет финт перемещением, чтобы открыться для приема мяча. С мячом применяются финты передачей (показать передачу в одну сторону – отдать в другую); броском (показ броска вверх – бросок вниз и т.д.); перемещением (показ в одну сторону – уход в другую).

Обучение финтам проводят в упражнениях, предусматривающих единоборство. Сначала обучение идет с обыгрыванием пассивного защитника, далее можно включать в упражнение активного защитника, чтобы выбор действия нападающего диктовался его поведением. Совершенствование финтов продолжается в групповых взаимодействиях. При этом упражнения надо подбирать так, чтобы гандболист мог применить финт в различных ситуациях. Например: 1) нападающий владеет мячом, применив финт, уходит от защитника и делает бросок в ворота. 2) нападающий не владеет мячом, применив финт, делает уход, получает мяч и производит бросок.

б) групповые действия

Упражнение для изучения параллельного взаимодействия: занимающиеся расположены в колонну по одному на расстоянии 15-20м от ворот. Впереди справа и слева находятся два игрока на расстоянии 2 и 5м от колонны. Первый в колонне поочередно передает мяч впереди стоящим, ловит и производит бросок, далее вводится пассивный, а затем активный защитник, которого он должен обыграть финтом, прежде чем поймает мяч. Скрестное взаимодействие изучается в поточном упражнении. Игроки построены в три колонны. Игроки из левой колонны получают мяч от игрока из центральной колонны и отдают передачу в правую колонну. Все игроки приходят в ту колонну, куда передают мяч.

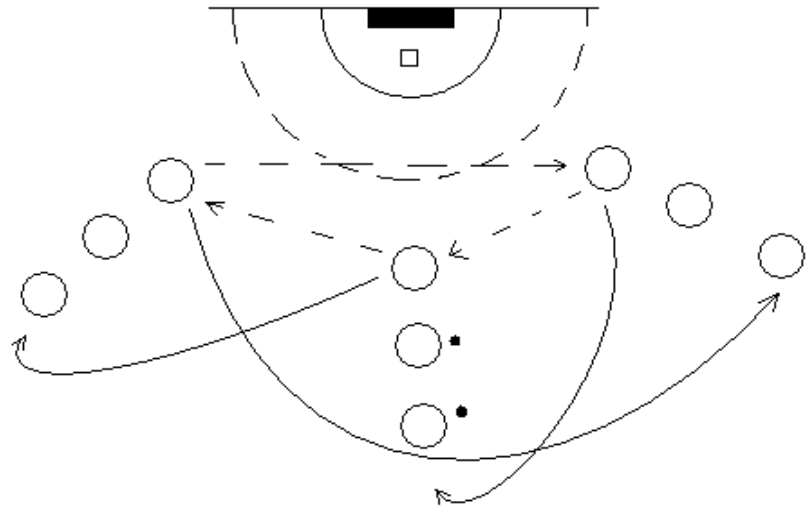


Рис 16 Скрестное взаимодействие в тройках

Упражнение для обучения заслонам:

Тренер становится в центре взаимодействия. Он становится защитником. Игроки из левой колонны отдают мяч в правую и ставят заслон тренеру. Игроки правой колонны после финта проходят мимо заслоняющего игрока и бросают по воротам.

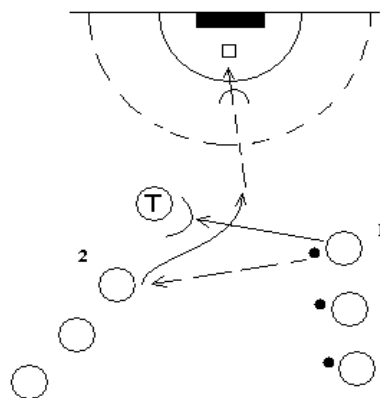


Рис.17 броски в ворота после заслона с сопровождением

в) Командные действия в нападении.

Командные действия делятся на два вида: быстрый прорыв и позиционное нападение.

Быстрый прорыв – это вид командных действий против разрозненных защитников. Возможен при перехвате мяча, быстром вводе мяча вратарем, игроком.

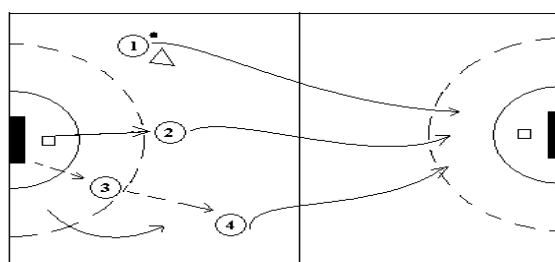


Рис. 18 Быстрый отрыв после передачи от вратаря, от партнера

Быстрый прорыв, организованный вратарем. Позиционное нападение – это вид командных действий против организованной защиты. Различают две системы нападения: 4:2; 3:3.

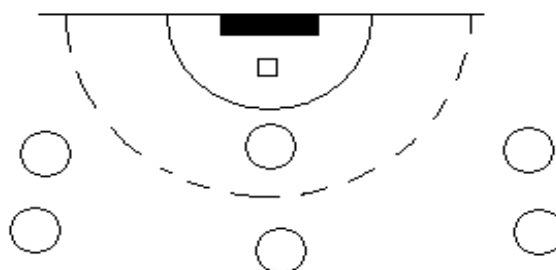


Рис. 19 Система игры 3:3

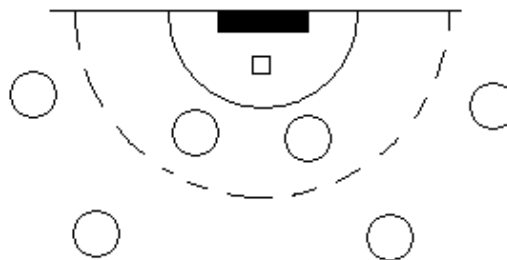


Рис. 20 Система игры 4:2

При обучении позиционному нападению занимающиеся усваивают понятия о расстановке игроков на площадке, о функциях разыгрывающих, линейных, полусредних, угловых. На основе групповых взаимодействий разрабатывается отдельные комбинации для определенных исполнителей. Причем сначала гандболистов знакомят со всей схемой комбинаций, затем уточняют отдельные звенья и снова сводят воедино всех игроков.

При составлении комбинаций тренер должен опираться на знание принципов командных действий: 1) принцип создания численного преимущества; 2) принцип разнообразия действий; 3) принцип соблюдения игровой дисциплины; 4) принцип взаимопомощи.

Обучение быстрому прорыву начинается с освоения отрыва. Сначала гандболисты выполняют упражнения без сопротивления, осваивая взаимодействие с партнером и вратарем. Далее в упражнение вводится противник.

Например: две команды ведут игру на одной стороне поля. Игроки команды нападения по сигналу тренера отдают мяч вратарю и убегают в защиту. Вратарь ищет для передачи партнеров, убегающих в отрыв. Получив от вратаря передачу, они передачами проходят всю площадку, стремясь забить мяч в ворота, пока защитники не заняли свои места. Примерная комбинация при позиционном нападении: игрок под 7 передает мяч игроку 8, который, овладев мячом, быстро подвигается по диагонали вправо вперед к воротам. В этот момент игрок 6 перемещается влево вперед и пропускает игрока 8 (крестное передвижение), получает от него мяч и движется к воротам. Игроки 7 и 4 отсекают защитников. Игрок 6, исходя из ситуации, либо бьет сам, либо передает мяч игрокам 4 и 7.

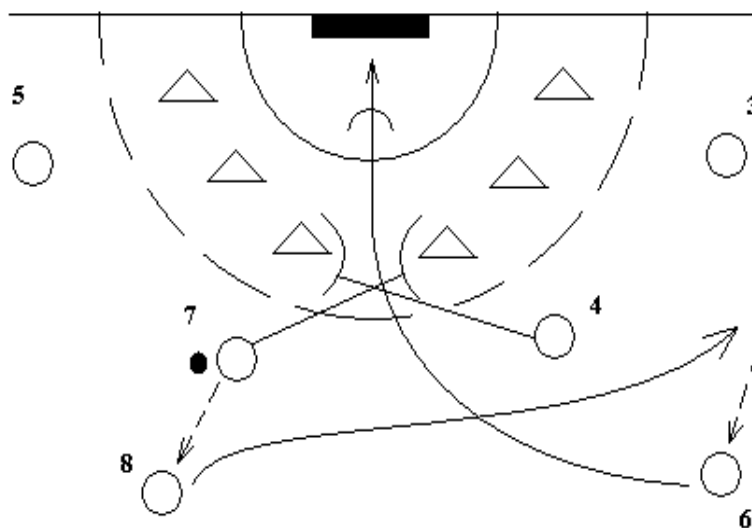


Рис. 21 Быстрый прорыв после скрестного перемещения

Методика обучения тактики защиты

Индивидуальные действия.

Применяя блокирование, защитник должен уметь:

- 1) отличить истинный бросок от финта броском
- 2) определить способ броска
- 3) занять правильную позицию перед нападающим

Для решения этих задач необходимо подбирать упражнения, в которых защитник должен реагировать на броски различными способами (сверху, сбоку, снизу), с различного расстояния до защитника, с применением различных замахов.

Сначала выбор направления полета ограничен определенным заданием нападающему, а затем защитнику приходится применять блокирование мяча после произвольных бросков нападающего. Кроме того, надо учитывать индивидуальные особенности броска нападающего.

Опека игрока с мячом и без мяча – это индивидуальные действия защитника, направленные на то, чтобы помешать опекаемому выбрать удобную позицию для получения мяча, а также чтобы произвести бросок по воротам. Для этого он

пользуется такими техническими приемами, как перехват, выход, блокирование, финты (перемещением, блокированием).

Обучение индивидуальным тактическим действиям начинается с изучением техники защиты. Причем при объяснении особое внимание нужно уделить выбору места относительно нападающего, моменту начала действия. Обучение всегда должно проходить в единоборстве с нападающим, которому даются определенные задачи.

Рекомендуемые упражнения:

1. Нападающие перемещаются вдаль линии свободных бросков и имитируют броски в ворота в прыжке. Защитник чередует выполнение блокирования с выходом вперед с целью опеки.

2. Игроки в стойке защитника перемещаются вдаль шестиметровой линии, на линии свободных бросков лежат 5-6 мячей. Игроки, выполняя выход вперед, касаются мяча и возвращаются назад.

3. Нападающий с мячом имитирует броски мяча в ворота. Один из двух защитников выходит вперед и плотно опекает, второй занимает его место и выполняет блокирование. Защитники меняются функциями.

4. Встречная передача мяча, построение в две или в четыре колонны. Выполнив встречную передачу, игрок выполняет функцию защитника и в дальнейшем перемещаются во встречную колонну.

5. Игроки располагаются в трех колоннах. Игроки колонны I владеют мячом. Игрок колонны I передает мяч игроку колонны II и становится замыкающим в этой колонне. Игрок колонны II, получив мяч, выполняет прямую атаку с мячом и делает бросок в ворота, после чего занимает место замыкающего в колонне III. Игрок колонны III занимает позицию нейтрального защитника и блокирует мяч в момент броска, после чего занимает место замыкающего в колонне I.

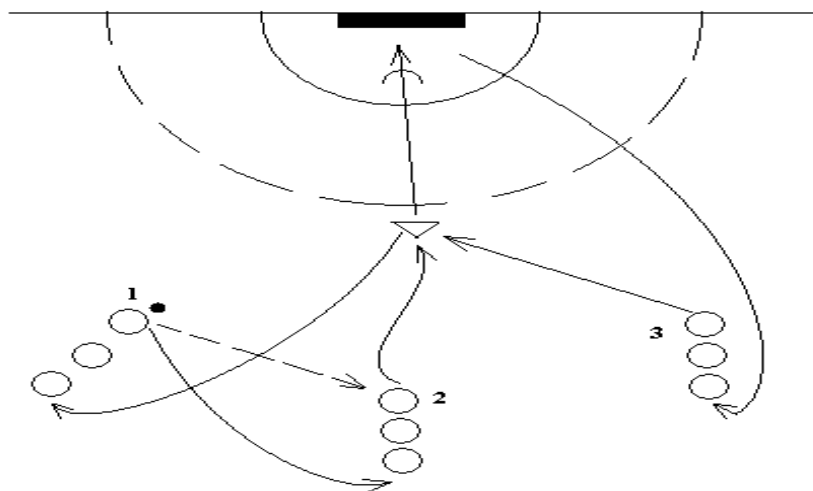


Рис. 22 броски по воротам после скрестного взаимодействия

6. Нападающие располагаются в двух колоннах, напротив колонны II – защитник. Нападающие колонны II передают мяч направляющему колонны I, который быстро перемещается вдоль линии свободных бросков. Получив мяч, игрок выполняет обводку защитника в любую сторону и бросает мяч в ворота. Защитник стремится не пропустить игрока. Упражнение выполняется справа и слева от ворот (рис.23).

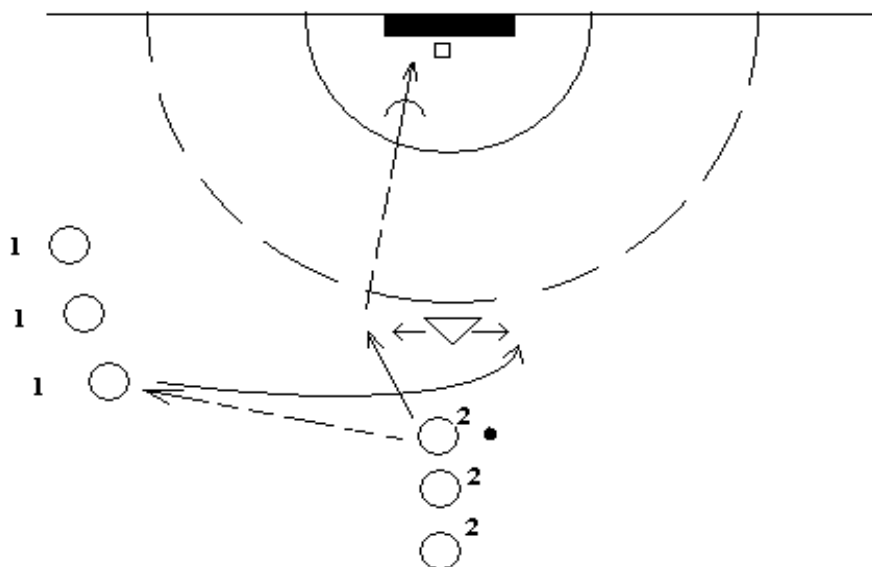


Рис. 23 Броски по воротам после передачи через защитника

7. Упражнение выполняется в парах. Нападающий выполняет ведение мяча. Защитник располагается на расстоянии 2-3 м от нападающего и, используя быстрые выходы вперед, старается выбить мяч у нападающего.

8. Встречная передача мяча. В момент получения мяча игроком под номером 1 его партнер под номером 2 старается выполнить рывок сзади и перехватить мяч.

9. Защитник располагается против нападающих. Все нападающие владеют мячами. По сигналу тренера нападающие выполняют броски в ворота. Защитник старается выполнить блок.

10. То же, что и упр.9. После выполнения броска мяча в ворота защитник и нападающий вступают в единоборство за отскочивший мяч.

Групповые действия:

Групповые действия в защите – это подстраховка, переключение, проскальзывание.

Подстраховка – это вид групповых действий, при котором каждый защитник постоянно готов помочь своему партнеру. Применяется при опеке и блокировании.

Переключение – это вид групповых действий, при которых защитники меняются своими подопечными. Переключение можно осуществить при встречном

и крестном движении нападающих. Оно осуществляется в момент, когда нападающие поравняются друг с другом.

Проскальзывание – это вид групповых действий, позволяющих защитникам избегать заслонов и столкновений между собой при опеке. Применяется чаще в личной и смешанной защите. Применяя проскальзывание, необходимо давать преимущество прохода:

- 1) партнеру, опекающему игрока с мячом;
- 2) партнеру, движущемуся в направлении мяча;
- 3) игроку, опекающему лично.

Обучение групповым тактическим действиям защиты начинают вместе с изучением групповых действий нападения.

Все обучение строится на противодействии нападающим. Когда нужно уточнить какое-либо групповое действие защиты, необходимо чтобы нападающие выполняли только то действие, которое вынуждает защитников применить конкретный контрприем. Для изучения, например, переключения нападающие могут выполнить заслон, скрестное взаимодействие; для подстраховки – параллельные действия; для проскальзывания – личная опека. Начинают обучение с совместного действия двух игроков, а затем трех и более.

Рекомендуемые упражнения:

1. Построение защитников 4:0. Нападающие находятся слева в углу площадки, у каждого мяч. Нападающие перемещаются вдоль линии свободных бросков. Защитники поочередно встречают нападающего, плотно опекают его и «передают» своему партнеру.

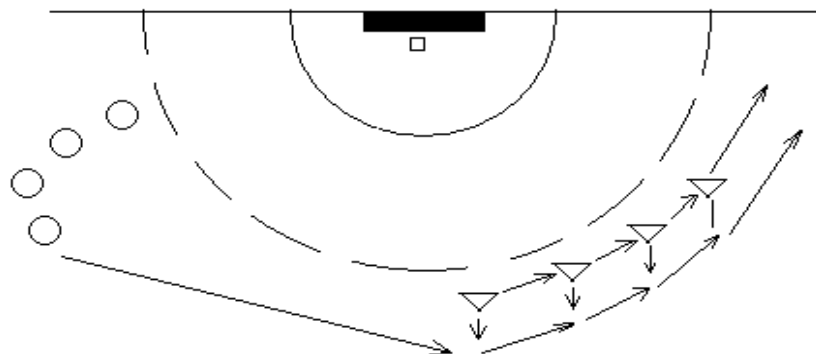


Рис. 24 Групповые взаимодействия в защите (переключение)

2. Построение защитников 4:0. Нападающие в двух колоннах. Нападающие 1 выполняют прямую атаку без мяча, стремясь препятствовать выходу защитника 1 вперед. Нападающие под номером 2 выполняют прямую атаку с мячами на ворота с последующей имитацией броска. Защитники 1, вступая в единоборство с нападающими без мяча, обходят их и препятствуют выполнению атакующих действий игроков с мячом.

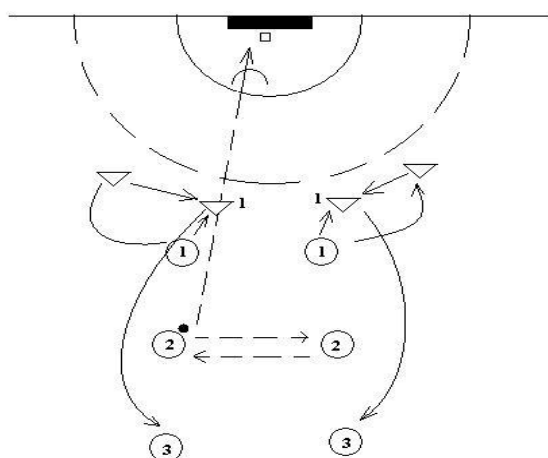


Рис.25 Броски по воротам в парах с обыгрыванием защитника

3. Игроки располагаются в три шеренги и поочередно активно выполняют функции защитников и нападающих.

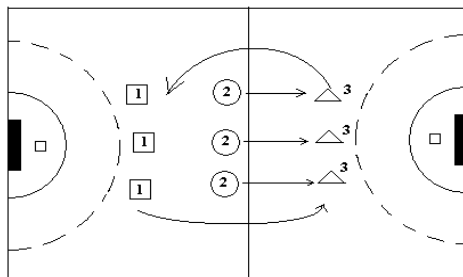


Рис.26 Командные действия (игра тройками)

4. Четыре защитника противодействуют шести нападающим, которые стремятся забросить мяч в ворота.

5. Нападающие построены в две колонны слева (позиция крайнего) и справа (позиция полусреднего). Два защитника у линии площадки вратаря. Крайний нападающий движется вдоль линии свободных бросков, имитирует атаку ворот. Полусредний выполняет окрестное перемещение и, получив скрытую передачу, бросает мяч в ворота. Защитники, контролируя действия первого нападающего, должны своевременно переключиться и активно противодействовать нападающему.

6. По два нападающих расположены у площади вратаря на местах левого и правого полусреднего. Два защитника опекают двух линейных. Нападающий 7 выполняет прямую атаку в сторону защитника А.

В это время нападающий 2 ставит заслон защитнику А. Нападающий 7, используя заслон, обходит защитника и передает мяч нападающему 3, который, перемещаясь вдоль линии, делает передачу нападающему 5, который выполняет те же действия, что и нападающий 7. Нападающий 3 занимает место нападающего 6. Защитники должны освободиться от заслона.

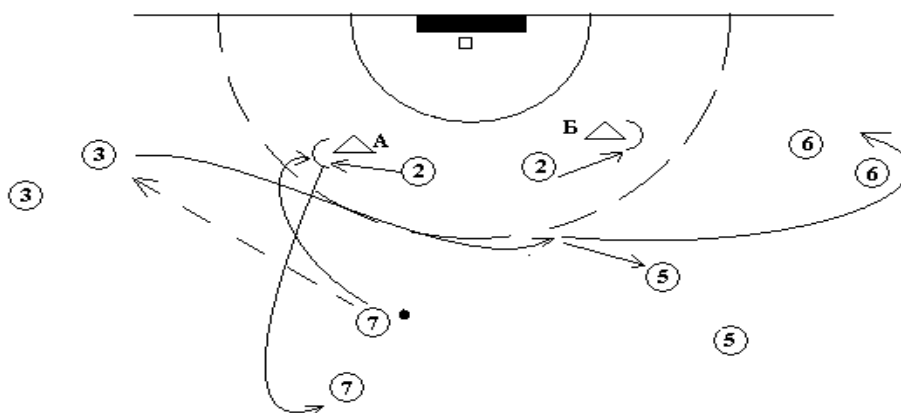


Рис. 27 Комбинация с двумя линейными игроками

Командные действия:

Командные действия в защите подразделяются на 3 вида: личную, зонную и смешанную защиту.

Личная защита – это вид командных действий, при котором каждый защитник опекает своего нападающего. Она может быть организована с переключением и без переключения защитников. Личную защиту применяют в случаях: 1) удален игрок в команде противника; 2) надо разбить привычную тактику нападения; 3) противник подготовлен слабее физически; 4) надо быстро овладеть мячом.

Зонная защита – это вид командных действий, при которых каждый защитник несет ответственность за определенную часть зоны площадки. Зонная защита может быть организована несколькими способами:

Система защиты 6:0. Все защитники располагаются вдоль линии площадки вратаря и смещаются в сторону мяча.

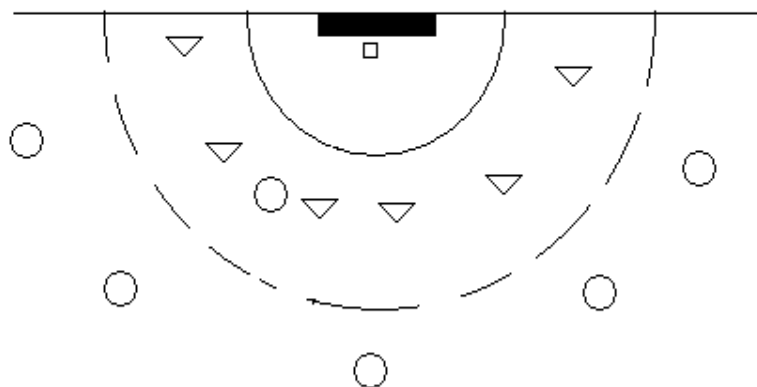


Рис. 28 Система защиты 6:0

Если нападающий делает атаку на ворота, то находящийся напротив него защитник выходит и опекает его, стараясь блокировать выбить мяч. Партнеры слева и справа подстраховывают его.

Система защиты 5:1. Пять защитников располагаются у 6-тиметровой линии, а один на 9-ти метровой. Его задача препятствовать свободному разыгрыванию мяча в центре. Остальные партнеры действуют по принципу 6:0 без выхода.

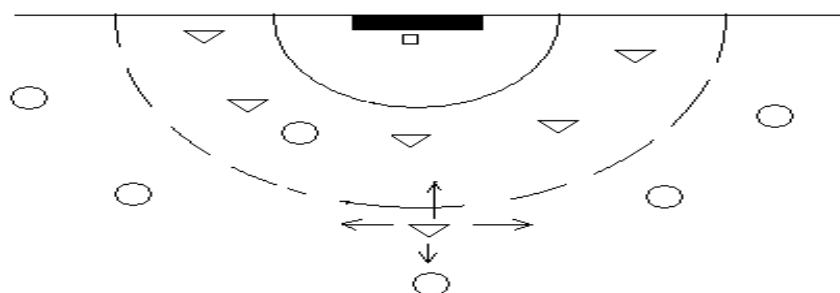


Рис. 29 Система защиты 5:1

Система защиты 4:2. Четыре защитника располагаются вдоль бм, а два – впереди на 9м. Их задача препятствовать броскам с дальней дистанции и прорывами через центр.

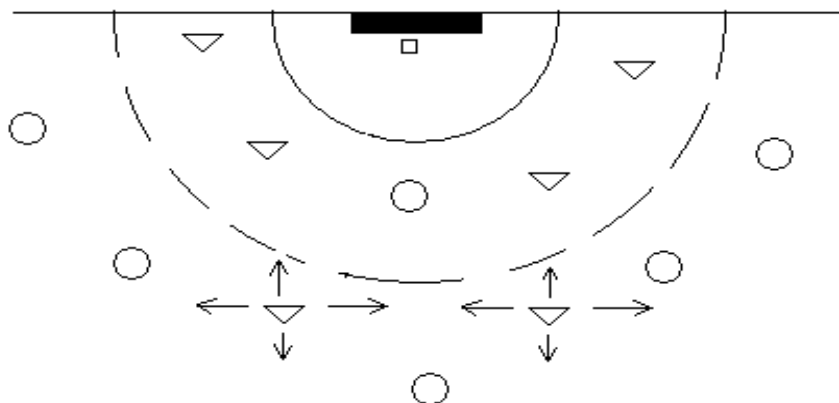


Рис. 30 Система защиты 4:2

Эта система защиты применяется против команды, где есть два сильных, с хорошими бросками, но не очень подвижных бомбардира.

Система защиты 3:3. Эта система состоит из двух линий, по три игрока в каждой. Одна тройка располагается у бм, другая – у 9м. Задача игроков – предотвращение бросков с центра и полусредних. Крайние защитники подстраховывают центр, поэтому эта защита наиболее уязвима с флангов.

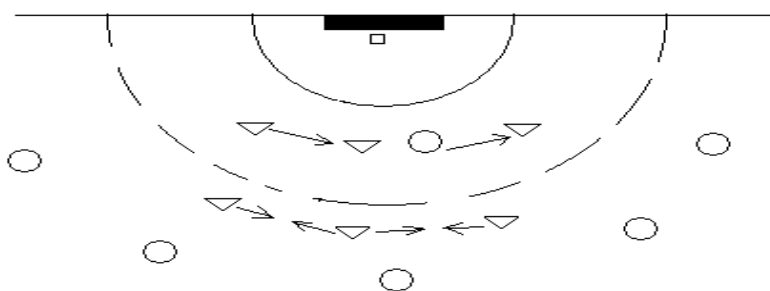


Рис. 31 Система защиты 3:3

Смешанная защита – это вид командных действий, при которых часть игроков осуществляет функции зонной защиты, а часть опекает нападающих лично. Применение этой системы защиты необходимо для того, чтобы выключить из игры наиболее опасных нападающих. Существуют системы 5+1; 4+2. В первой 5 защитников играют зонную защиту; 1 защитник опекает лично. Для успешного применения смешанной системы защиты необходимо: 1) иметь опытных защитников для персональной опеки; 2) иметь игроков, всячески помогающих персональному опекуну и при необходимости переключиться на опасного нападающего.

Обучение командным действиям в защите начинают с ознакомления с расстановкой игроков на площадке и основными задачами игроков различного амплуа в различных системах защиты. Совершенствование командных защитных действий нужно вести в соответствии с принципами, которые приемлемы для всех видов и способов защиты:

- 1) Принцип замещения;
- 2) принцип создания численного преимущества;
- 3) принцип противохода;
- 4) принцип пресечения передачи.

Сыгранность обороны, её агрессивность будут зависеть от того, насколько грамотно гандболисты смогут осуществить в конкретной борьбе с противником соблюдение этих принципов.

Руководствуясь ими, можно оценить правильность действий защитников в той или иной ситуации, анализируя выбор их позиции. Это облегчает задачу исправления ошибок, выявление слабых сторон обороны, а, главное, своевременная теоретическая и практическая проработка конкретных вариантов поможет быстро ликвидировать недостатки.

Основные формы самостоятельной работы студентов без участия преподавателей

Подготовка конспекта первоисточника

Написание конспекта первоисточника (статьи, монографии, учебника, книги) – представляет собой вид внеаудиторной самостоятельной работы студента по созданию обзора информации, содержащейся в объекте конспектирования, в более краткой форме. В конспекте должны быть отражены основные принципиальные положения источника, основные методологические положения работы, аргументы, этапы доказательства и выводы. Ценность конспекта значительно повышается, если студент излагает мысли своими словами, в лаконичной форме.

Особо значимые места, примеры выделяются цветным подчеркиванием, взятием в рамку, пометками на полях, чтобы акцентировать на них внимание и прочнее запомнить. Недопустимо формальное переписывание из источника текста целыми абзацами и параграфами.

Работа выполняется письменно. Приветствуется составление развернутого плана прочитанного текста. Контроль может проводиться и в виде проверки конспектов преподавателем.

Деятельность преподавателя:

- заинтересовывает учащихся выбором интересной темы;
- консультирует при затруднениях.

Деятельность студента:

- читает материал источника, выбирает главное и определяет второстепенные моменты;
- устанавливает логическую связь между элементами темы;
- выделяет ключевые слова и понятия;
- заменяет сложные развернутые обороты текста более лаконичными (свертывание).

Критерии оценки:

- содержательность конспекта, соответствие плану;
- отражение основных положений, результатов работы автора, выводов;
- ясность, лаконичность изложения мыслей;
- наличие схем, графическое выделение особо значимой информации;
- соответствие оформления требованиям;
- аккуратность ведения конспекта;
- конспект сдан в срок.

Составление плана текста

План текста – это последовательное отображение его ключевых частей в кратких, но четких формулировках, которые полностью соответствуют основной теме и содержанию текста. Для того чтобы составить качественный план, необходимо опираться на основные правила.

Инструкция:

1. Сначала прочитайте весь текст от начала до конца. Читайте вдумчиво, не торопитесь. Если вам попадаете непонятное слово, обязательно выясните его значение в словаре.

2. Затем определите тему текста и его основную мысль. Тема – это то, о чем говорится в тексте, а основная мысль – это то, для чего он написан. Если у вас не получается сформулировать, прочтите текст еще раз.

3. Далее разделите текст на смысловые части. Внимательно прочитайте каждую из частей. Выделите в ней главное и озаглавьте.

4. Запишите пункты составленного плана на черновик. Снова прочитайте текст.

Обратите внимание на следующее:

- последовательно ли отражаются повороты сюжета текста;
- точны ли формулировки пунктов;
- не повторяются ли заголовки;
- все ли главное вы выделили;
- отражена ли тема и основная мысль текста в вашем плане.

5. Если погрешностей вы не заметили, то следует проверить себя. Перескажите или письменно изложите текст, руководствуясь составленным вами планом. Если план составлен хорошо, то вы без проблем сможете воспроизвести исходный текст.

6. Теперь аккуратно перепишите окончательный вариант плана в тетрадь.

Правила оформления плана-конспекта урока, тренировочного занятия

Ниже приведена форма плана-конспекта

План-конспект по _____

Дата и время проведения: _____

Кол-во учащихся _____ Возраст _____

Задачи:

1. _____

(образовательные)

2. _____

(воспитательные)

3. _____

(оздоровительные)

Место проведения _____

Оборудование и
инвентарь _____

№ п/п	Содержание	Дозировка (время, мин.)	Организационно-методические указания
	Подготовительная часть		
	Основная часть		
	Заключительная часть		

Студент _____

Оценка и замечания методиста, преподавателя:

Подготовка доклада

Доклад- это сообщение по заданной теме, с целью внести знания из дополнительной литературы, систематизировать материал, проиллюстрировать примерами, развивать навыки самостоятельной работы с научной литературой, формировать интерес к научному познанию.

Деятельность преподавателя:

- выдаёт темы докладов;
- определяет сроки подготовки доклада;
- оказывает консультативную помощь студенту;
- определяет объём доклада: рекомендуемый объем - 5-6 листов формата А4, включая титульный лист и содержание;
- указывает основную литературу;
- оценивает доклад и презентацию в контексте занятия.

Деятельность студента:

- собирает и изучает литературу по теме;

- выделяет основные понятия;
- вводит в текст дополнительные данные, характеризующие объект изучения;
- оформляет доклад письменно(иллюстрирует компьютерной презентацией);
- сдаёт на контроль преподавателю и озвучивает в установленный срок.

Инструкция докладчикам и содокладчикам:

Докладчики и содокладчики должны *знать и уметь*:

- сообщать новую информацию;
- использовать технические средства;
- знать и хорошо ориентироваться в теме всей презентации;
- уметь дискутировать и быстро отвечать на вопросы;
- четко выполнять установленный регламент: докладчик - 10 мин., содокладчик - 5 мин.

Необходимо помнить, что выступление состоит из трех частей: вступление, основная часть и заключение.

Вступление помогает обеспечить успех выступления по любой тематике.

Вступление должно содержать:

- тему презентации (доклада);
- сообщение основной идеи (цели, задачи);
- краткое перечисление рассматриваемых вопросов;
- живую интересную форму изложения.

Основная часть, в которой выступающий должен глубоко раскрыть суть затронутой темы. Задача основной части - представить достаточно данных для того, чтобы слушатели заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами (с иллюстрациями разработанной в компьютерной презентации).

Заключение - это ясное четкое обобщение и краткие выводы.

Критерии оценки:

- актуальность темы;
- соответствие содержания теме;
- глубина проработки материала;
- грамотность и полнота использования источников;
- наличие элементов наглядности.

Подготовка реферата

Реферат – форма письменной работы. Как правило, реферат является самостоятельным библиографическим исследованием студента, носящим описательно-аналитический характер. Объем реферата может достигать 10-15 страниц. Подготовка реферата подразумевает самостоятельное изучение студентом нескольких литературных источников (монографий, научных статей и т.д.) по теме, не рассматриваемой подробно на лекции, систематизацию материала и краткое его изложение. Цель написания реферата – привитие студенту навыков краткого и лаконичного представления собранных материалов и фактов в соответствии с требованиями, предъявляемыми к научным отчетам, обзорам и статьям.

Порядок сдачи и защиты рефератов

1. Реферат сдается на проверку преподавателю за 1-2 недели до зачетного занятия;
2. При оценке реферата преподаватель учитывает:
 - соответствие содержания теме;
 - грамотность и полноту использования источников
 - связность, логичность и грамотность составления;
 - оформление в соответствии с требованиями ГОСТ.
3. Защита тематического реферата в рамках часов учебной дисциплины.
4. Защита реферата студентом предусматривает доклад по реферату не более 5-7 минут и ответы на вопросы.

На защите *запрещено* чтение текста реферата. Общая оценка за реферат выставляется с учетом оценок за работу, доклад, умение вести дискуссию и ответы на вопросы.

Содержание и оформление разделов реферата

Титульный лист. Является первой страницей реферата и заполняется по строго определенным правилам. В верхнем поле указывается полное наименование учебного заведения. В среднем поле дается заглавие реферата, которое проводится без слова "тема" и в кавычки не заключается.

Далее, ближе к левому краю титульного листа, указываются фамилия, инициалы студента, написавшего реферат, а также его курс и группа. Ниже указываются фамилия и инициалы преподавателя - руководителя работы.

В нижнем поле указывается год написания реферата.

После титульного листа помещают *содержание*, в котором приводятся все заголовки работы и указываются страницы, с которых они начинаются. Заголовки содержания должны точно повторять заголовки в тексте. Сокращать их или давать в другой формулировке и последовательности нельзя.

Введение. Во введении обосновывается актуальность выбранной темы, цель реферата, указывается объект / предмет / рассмотрения, приводится характеристика источников для написания работы и краткий обзор имеющейся по данной теме литературы. Актуальность предполагает оценку своевременности и социальной значимости выбранной темы, обзор литературы по теме отражает знакомство автора реферата с имеющимися источниками, умение их систематизировать, критически рассматривать, выделять существенное, определять главное.

Основная часть. Содержание этой части должно точно соответствовать теме работы и полностью ее раскрывать. Исследователь должен показать умение сжато, последовательно и аргументировано излагать материал, обобщать, анализировать, делать логические выводы.

Заключительная часть. Предполагает последовательное, логически стройное изложение обобщенных выводов по рассматриваемой теме.

Библиографический список использованной литературы.

В работах используются следующие способы построения библиографических списков: по алфавиту фамилий, авторов или заглавий; по тематике; по видам изданий; по характеру содержания; списки смешанного построения. Литература в списке указывается в алфавитном порядке.

В **приложении** помещают вспомогательные или дополнительные материалы, которые загромождают текст основной части работы / таблицы, карты, графики, неопубликованные документы, переписка и т.д. Каждое приложение должно начинаться с нового листа / страницы / с указанием в правом верхнем углу слова "Приложение" и иметь тематический заголовок. При наличии в работе более одного приложения они нумеруются арабскими цифрами / без знака " № " /, например, " Приложение 1".

Реферат оценивается исходя из следующих критериев:

- поставлена ли цель в работе;
- сумел ли студент самостоятельно составить логический план к теме и реализовать его;
- каков научный уровень реферата;
- собран ли достаточный фактический материал;
- удалось ли раскрыть тему;
- показана ли связь рассматриваемой темы с современными проблемами науки и общества, со специальностью студента;
- каков авторский вклад в систематизацию, структурирование материала, в составлении заключения;
- достигнута ли цель работы.

Критерии оценки внеаудиторной самостоятельной работы студентов

Отметка «5» ставится, если обучающийся: творчески планирует выполнение работы; самостоятельно и полностью использует знания программного материала; правильно и аккуратно выполняет задание; умеет пользоваться справочной литературой, наглядными пособиями, приборами и другими средствами.

Отметка «4» ставится, если обучающийся: правильно планирует выполнение работы; самостоятельно использует знания программного материала; в основном правильно и аккуратно выполняет задание; умеет пользоваться справочной литературой, наглядными пособиями, приборами и другими средствами.

Отметка «3» ставится, если обучающийся: допускает ошибки при планировании выполнения работы; не может самостоятельно использовать значительную часть знаний программного материала; допускает ошибки и неаккуратно выполняет задание; затрудняется самостоятельно использовать справочную литературу, наглядные пособия, приборы и другие средства.

Отметка «2» ставится, если обучающийся: не может правильно спланировать выполнение работы; не может использовать знания программного материала; допускает грубые ошибки и неаккуратно выполняет задание; не может самостоятельно использовать справочную литературу, наглядные пособия, приборы и другие средства.

Рекомендуемая литература

1. Волков И.П. Теория и методика обучения в избранном виде спорта [Электронный ресурс]: пособие / И.П. Волков. — Электрон. текстовые данные. — Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2015. — 196 с. — 978-985-503-542-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/67743.html>
2. Николаев А.А. Развитие выносливости у спортсменов [Электронный ресурс] / А.А. Николаев, В.Г. Семёнов. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2017.—144с.—978-5-906839-72-5.—Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65573.html>
3. Игнатъева В.Я. Средства подготовки игроков в гандбол [Электронный ресурс] / В.Я. Игнатъева, А.В. Игнатъев, А.А. Игнатъев. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2015.—160с.—978-5-9906734-8-9.—Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43916.html>
4. Гандбол [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Ф. Кириченко [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 164 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65013.html>
5. Техника и тактика игры вратаря в гандболе [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Л.М. Шибут [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 92 с. — 978-5-7996-1682-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/68400.html>
6. Игнатъева В.Я. Подготовка игроков в гандбол в спортивных школах [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В.Я. Игнатъева. — Электрон. текстовые данные. — М.: Советский спорт, 2013. — 288 с. — 978-5-9718-0670-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40775.html>
7. Методика подготовки гандболистов на основе их анатомо-физиологических и индивидуальных особенностей [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.П. Попович [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 136 с. — 978-5-7996-1851-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/68443.html>
8. Сайт электронно-библиотечной системы iprbook. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/>

Интернет-ресурсы:

<http://ru.wikipedia.org> – справочник;

<http://www.eurohandball.com> – сайт Европейской федерации гандбола;

<http://www.rushandball.ru> – Федерация гандбола России;

<http://www.ihf.info> – Сайт Международной федерации гандбола