



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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ
МДК.01.01. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА С МЕТОДИКОЙ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ И РУКОВОДСТВА
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СПОРТСМЕНА**

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

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.	Технические действия игроков	1ч.	Урок-лекция	Реферат: Показатели физического развития игроков в гандболе
2.	Технические действия вратаря	1ч.	Урок-лекция	
3.	Технические действия вратаря	1ч.	Урок-лекция	
4.	Практическое занятие №111 Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении	1ч.	Практическое занятие	Доклад: Особенность игроков различного амплуа в нападении и в защите
5.	Практическое занятие №112 Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении	1ч.	Практическое занятие	
6.	Практическое занятие №113 Обучение тактике броска	1ч.	Практическое занятие	
7.	Практическое занятие №114 Обучение финту и уходу	1ч.	Практическое занятие	Документы планирования
8.	Практическое занятие №115 Обучение групповым действиям	1ч.	Практическое занятие	
9.	Практическое занятие №116 Обучение параллельному взаимодействию	1ч.	Практическое занятие	Виды контроля и их значение

10.	Практическое занятие №117 Обучение скрестному внутреннему взаимодействию	1ч.	Практическое занятие	
11.	Практическое занятие №118 Обучение командным действиям	1ч.	Практическое занятие	
12.	Практическое занятие №119 Обучение тактике игры в защите	1ч.	Практическое занятие	Реферат: Спортивная травма, причины травматизма
13.	Практическое занятие №120 Обучение групповым тактическим действиям	1ч.	Практическое занятие	
14.	Практическое занятие №121 Обучение командным действиям	1ч.	Практическое занятие	Доклад: Различия травматизма мужчин и женщин в гандболе
15.	Практическое занятие №122 Обучение тактике игры вратаря	1ч.	Практическое занятие	

Учебно-методический комплекс создан Вам в помощь при выполнении домашнего задания и подготовки к текущему и итоговому контролю по модулю.

Тема: Методика обучения технике игры вратаря

Вся техника игры вратаря делится на технику защиты и технику нападения.

Основная стойка вратаря – это положение на слегка согнутых под углом 160-170⁰ ногах, расставленных на 20-30 см. Тяжесть тела надо равномерно распределить на обе ноги с опорой на переднюю часть стопы, руки развести в стороны и немного согнуть, развернуть ладонями вперед. Стойка на прямых ногах применяется при отражении мячей, брошенных с крайних позиций. Тело в вертикальном положении. Ближняя к штанге рука поднята вверх, дальняя согнутая рука отведена в сторону. Нога прямо у штанги.

Вратарь применяет **ходьбу** приставным шагом для выбора позиции. Если мяч разыгрывается вдали от зоны, вратарь перемещается, делая широкий шаг в сторону. Если же появляется реальная угроза воротам, необходимо двигаться короткими приставными шагами, стараясь как можно быстрее принять двухопорное положение.

Прыжки вратарь совершает толчком одной или двумя ногами. Чаще всего это прыжки в стороны без подготовительных движений из стойки. Чаще всего перед прыжком он делает всего один шаг.

Падение – не основной способ перемещения вратаря, но в сложных игровых ситуациях он пользуется этим приемом.

Задержание мяча – это прием, позволяющий вратарю изменить направление мяча, летящего в ворота после броска нападающего. Мячи, летящие на уровне колен и ниже, вратарь отбивает ногами: летящие во вратаря – туловищем, в остальных случаях – защищает руками.

Если мяч идет прямо в ноги вратарю, он резко смыкает ступни, делая скачок до 1 м вперед. Задержать мяч одной ногой можно: 1) махом – когда мяч летит на уровне колена; 2) выпадом – когда мяч летит в угол ворот. При этом вратарь ставит голень почти перпендикулярно площадке. Стопа развернута к направлению мяча.

Одной рукой страхуется отскок мяча от ноги; 3) «шпагатом» – мяч отражается вытянутой ногой, можно с опорой на колено толчковой ноги.

Задержать мяч двумя руками можно сверху и снизу. Вратарь преграждает путь мячу сомкнутыми кистями с развернутыми вперед ладонями. Задерживать мяч одной рукой можно на месте или с перемещением. Чаще всего с прыжком в сторону перпендикулярно к направлению полета мяча. Отталкиваясь одной ногой, другой нужно сделать мах. Согласование толчка одной и маха другой способствует успешному задерживанию мяча, летящего в верхний угол.

При задерживании мяча, летящего по навесной траектории, вратарь быстро поворачивается на 90° , делает широкий шаг за летящим мячом и в прыжке отбивает мяч одной рукой. Отступление назад нерационально.

При обучении вратаря необходимо применять защитные приспособления: толстый костюм, перчатки, щитки на голень, наколенники, «раковины». Обучение перемещениям начинают вне ворот. По команде преподавателя занимающиеся передвигаются, меняя направление и сохраняя стойку на согнутых ногах. Далее, эти же приемы выполняет в воротах. Техника прыжка вратаря осваивается в имитационных упражнениях отбивания мяча, летящего в верхние углы ворот. Обучение противодействию начинают со способа задержания мяча одной и двумя руками, далее одной и двумя ногами прямых и близких мячей (выпад, скачок), и только после этого приступают к освоению сложных способов задержания дальних, и низких, и средних мячей (шпагат, мах).

Отражая мяч рукой, очень важно напрягать мышцы при соприкосновении с мячом, должно быть встречное разгибание рук в локтевом суставе.

Рекомендуемые упражнения:

1. Имитация задержания мяча, летящего на разных уровнях;
2. Тренер несильно бросает мяч на вытянутую руку. Задерживать мяч, напрягая руку.
3. Отбить мяч в прыжке при набрасывании мяча выше головы;
4. При броске мяча в сторону от вратаря (1-1,5м) принять мяч на руку, делая шаг в сторону;

При защите ворот ногами важно научить начинающего вратаря разворачивать ногу внутренней поверхностью стопы и голени к летящему мячу.

Рекомендуемые упражнения:

1. Ходьба вперед-назад, ступни развернуты наружу на одной линии.
2. Ходьба приставным шагом, ступни развернуты.
3. Прыжки на месте с ноги на ногу, выбрасывая ногу вперед, ступни развернуты.
4. Игра мячом в стенку внутренней поверхностью голеностопного сустава.
5. Передача мяча партнеру внутренней поверхностью ноги.
6. Задержание мяча, летящего между ногами, соединяя ноги развернутыми наружу ступнями.
7. Задержание мяча, ударяемого с отскоком от площадки.

В упражнениях, обучающих приему задержания мяча махом, обратить внимание на хлестообразное движение ноги.

1. Ходьба влево - вправо, хлестообразно, «выбрасывая» ногу;
2. Поочередные махи ногами влево - вправо;
3. Махи в передвижении;
4. Имитация задержания мяча махом ноги на каждый шаг, передвигаясь влево - вправо;
5. Доставание подвешенного мяча ногой, имитация задержания мяча махом;
6. Задержание мяча, брошенного тренером на уровне колена, на уровне бедра.

Рекомендуемые упражнения для обучения задержания мяча выпадом, шпагатом:

1. Ходьба выпадами вперед;
2. Резкий выпад в сторону, ставя ногу точно у определенной отметки;
3. Задержание мяча выпадом мяча, летящего ниже колена (до 1 м);

4. Задержание мяча, с силой бросаемого в любую сторону от вратаря;
5. «Шпагат» на растягивание;
6. Из полуприседа хлестообразным движением выпрямить ногу в сторону и поставить на пятку;
7. Задержать мяч в «шпагате», летящий с любой стороны от вратаря.

Методика исправления ошибок

Даже современные методы и средства обучения не позволяют полностью избежать ошибок при освоении техники движений. Работу тренера по выявлению и устранению ошибок не заменят никакие технические средства. Выбор методических мер зависит от причины возникновения ошибок и от того, насколько они укоренились. Появление ошибок могут вызвать разные причины. Например, у гандболиста неправильное представление о движении и т.п. иногда навыки похожего движения оказывают отрицательное влияние на освоение изучаемого движения. Недостаток в развитии двигательных способностей или полученная во время выполнения упражнения травма тоже могут послужить причиной появления ошибки. Хорошо, если ошибочное выполнение вовремя замечено и движение сразу скорректировано. Несвоевременное распознавание неверного выполнения движения приводит к стойким ошибкам.

Причины могут быть следующие:

- занимающийся изучал не самую рациональную технику для решения двигательной задачи;
- не стабилизировал технику в условиях, близких к соревновательным;
- в процессе обучения получал информацию только о результатах неправильного выполнения, а не об отклонениях от параметров, обеспечивающих целесообразное решение двигательной задачи;
- у занимающегося неблагоприятные анатомические предпосылки для овладения требуемой техникой;
- до начала обучения не были достаточно развиты силовые качества, поэтому для компенсации были привлечены лишние мышечные группы или выполнены вспомогательные движения, не являющиеся необходимыми.

Для исправления ошибок в технике надо установить причину ошибки, устранить ее и только потом вырабатывать у гандболиста новый двигательный навык.

Гораздо труднее исправить застарелые ошибки, которые становятся иногда тормозом в совершенствовании дальнейшего мастерства. Требуется длительное время, чтобы разрушить старый навык и сформировать новый.

Чтобы исправить ошибку, необходимо:

- создание у гандболиста ясного представления о технике движения;
- сопоставление ошибочного и правильного движения с помощью словесного объяснения, показа, просмотра рисунка, кинозаписи, кинограммы, динограммы и т.п.

- направленное прочувствование движений. С этой целью можно сознательно увеличивать или уменьшать амплитуду, время выполнения деталей движения, применять подводящие упражнения, избирательно воздействующие на необходимые компоненты движения. Создавать такие условия, в которых неправильное выполнение движения невозможно.

Большой эффект в исправлении ошибок дает целенаправленное наблюдение занимающихся за выполнением упражнения своими товарищами. Все игроки наблюдают, как их товарищ выполняет прием, а затем дают оценку.

Техника – это комплекс приемов игры, представляющих систему национальных движений, необходимых для ведения игры. По характеру игровой деятельности технику делят на два больших раздела: техника полевого игрока и техника вратаря. Техника полевого игрока, в свою очередь делится на технику нападения и технику защиты. В технике нападения выделяются группы перемещения и владения мячом, а в технике защиты перемещения и противодействия владению мячом.

Методы технической подготовки

В технической подготовке гандболиста применяются методы, позволяющие эффективно влиять на все стороны спортивно-технического мастерства.

К методам технической подготовки относятся: словесные, наглядные и методы упражнения.

Словесные методы.

Они используются в ходе практических занятий в виде пояснений, указаний, оценки, «самопроговаривания».

Важно, сообщая запоминающиеся детали техники выполнения, выявляя ошибки, подводить их к самостоятельным выводам, анализу своих движений и анализу причин возникновения ошибок.

Наглядные методы.

Демонстрация наглядных пособий является действенным методом совершенствования технического мастерства гандболиста. Просмотр и анализ рисунков, фотографий, кинограмм, кинофильмов дают представление об отдельных фазах движения. Просмотр кинофильмов и видеоманитфонной записи позволяет воспроизвести движение в динамике с замедленным темпом выполнения и выделением для анализа отдельных положений (стоп-кадры).

Методы упражнения.

Метод направленного «прочувствования» движения. В процессе освоения техники приемов игры мышечные ощущения уточняются и становятся ведущими в общем комплексе ощущений, составляющих сенсомоторную основу двигательных навыков. Чтобы ускорить и уточнить формирование необходимого навыка, используют специальные устройства, которые как бы принудительно задают требуемые параметры движений и тем самым позволяют прочувствовать их, например:

1. Для закрепления положения защитной стойки на гандболиста надевают пояс с тягами к стопам. С таким приспособлением можно передвигаться и, изменяя длину тяг, регулировать степень сгибания ног.

2. Для становления навыка или исправления ошибки при броске сверху или сбоку применяют метание небольшого груза по направляющей проволоке, закрепленной на различной высоте.

3. Для выпрямления руки при броске на локтевой сустав надеваются всякого рода ограничители (манжеты) или дается задание при выпуске мяча коснуться какого-либо предмета, сетки баскетбольного кольца, бахромы подвески на определенной высоте и пр.

4. Для воспитания навыка посылать мяч по восходящей траектории применяют бросок мяча с расстояния 6-7 м под ограничительным шнуром на уровне пояса с заданием попасть верхнюю часть ворот.

Метод ориентирования

Предусматривает введение в обстановку действия предметных и других ориентиров. При этом очень важно требовать от занимающегося точного выполнения задания (расположение по отношению к ориентиру, направление движения, попадание мячом в ориентир и др.).

Для нападающего ориентиры могут находиться: в воротах (натянутый шнур, положенная поперек гимнастическая скамейка, подвесные мишени); зоне вратаря (около ворот метки, куда попадать мячом, или ориентиры для вратаря при выборе позиции в воротах); на разметке площадки для обозначения дальности и угла броска непосредственно на месте выполнения приема (макеты защитника, стойки, стенки и др.).

С помощью метода ориентирования можно целенаправленно влиять на различные компоненты движения. Например, при попадании в положенную вдоль ворот скамейку или в пространство между скамейкой и натянутым шнуром

воспитывается навык броска сбоку со скользящим отскоком. При использовании ориентиров создается зрительный образ движения, который постоянно необходимо сопоставлять с двигательными ощущениями. Чтобы повысить двигательную чувствительность, можно исключить участие зрения в управлении движениями.

Например, производить бросок в ориентире с закрытыми глазами. При этом результат попадания надо контролировать зрением. Или вести мяч с закрытыми глазами, как бы предъявляя повышенные требования к мышечному чувству. Эти приемы существенно повышают точность движений в нормальных условиях.

Применять упражнения без участия зрения с ориентиром на мышечные ощущения можно в том случае, если при этом исключена возможность травм. Ориентиром может быть партнер или противодействующий игрок. Совершенствование передачи происходит при ориентировании на различные перемещения партнеров.

Совершенствование броска невозможно без ориентирования на ответные действия вратаря и защитника, а совершенствование техники защитника – без ориентирования на действия нападающего. При выполнении упражнений с «живым» ориентиром задания должны быть также конкретизированы, как с предметным. Например, передавать мяч партнеру точно в руки или с некоторым опережением и пр.

Метод лидирования.

Игровая деятельность гандболиста проходит в постоянном единоборстве с противником, а это вынуждает его выполнять приемы техники в условиях предельного психического и физического напряжения.

Чтобы приблизить условия овладения техникой к соревновательным, применяют метод лидирования. Смысл метода в том, чтобы использовать по ходу упражнений внешний фактор, который бы стимулировал и направлял занимающегося, побуждал его действовать быстрее, точнее, надежнее, а в результате - экономичнее.

Таким стимулом-лидером для гандболиста могут быть партнер, мяч и разные тренажеры.

Совершенствование техники должны проходить в контакте с партнером, который своими действиями задает темп движения, скорость перемещения (догнать, перегнать), ставит задачу (отобрать, остановить, преградить), вынуждает применить тот или иной прием. Поэтому подбору партнера надо уделять должное внимание, чтобы совместная работа приносила положительные результаты.

Все действия гандболиста в игре направлены на овладение мячом, чтобы затем забросить его в ворота. Поэтому мяч должен являться главным стимулом-лидером в тренировке для совершенствования техники.

Медленная и бесцельная перекидка мяча не может служить росту мастерства. Только упражнения, организованные так, что летающий мяч вынуждает занимающегося преодолевать внутреннее и внешнее сопротивление, способствует постоянному росту качества выполнения приемов техники игры. Обеспечить такие воздействия мяча могут четкие и конкретные задания тренера и применение тренажерных устройств, к примеру, батутов, дающий различный отскок мяча, и «пушек», выбрасывающих мяч на различное расстояние и с различной скоростью.

Метод срочной информации.

В процессе технической подготовки важно, чтобы процесс становления техники подвергался анализу, оценке и детальному контролированию выполнения движений. Ведущая роль в коррекции, как правило, принадлежит тренеру.

Он комментирует деятельность ученика, делает замечания. Успех технической подготовленности гандболиста зависит от самооценки, от способности своевременно и точно оценивать пространственные, временные и силовые параметры движений по ходу выполнения упражнения. Субъективные оценки важно проверять с помощью точной информации. Особенно большие возможности контроля дают аппаратные методы срочной информации о параметрах движений и результатах действия.

Срочную информацию и правильности движений гандболист может получить непосредственно в процессе тренировки с применением тренажера «наклонный батут». Гандболисту необходимо уметь посылать мяч в цель с определенным в каждой ситуации усилием. Контролировать усилие при передаче партнеру игрок не может. Его мастерство оценивает партнер, которому адресован мяч. А батут сразу выдает информацию. Если мяч послан неточно, то поймать его снова трудно, а иногда и невозможно. Используя способность батута отражать мяч под углом, равным углу падения, спортсмен должен программировать свое передвижение. Тренажер «наклонный батут» дает срочную информацию непосредственно во время выполнения движения по результату полета мяча и тем самым корректирует мышечные усилия, способствует точности передачи мяча. Обучение приему задержания.

Начинают с освоения движения без мяча. Важно в этих упражнениях постоянно соблюдать вертикальное положение туловища, хлестообразное движение ноги.

Чтобы задержать мяч в выпаде, необходимо освоить быстрое смещение вперед, в сторону всего тела в вертикальном положении. Для этого надо выполнять упражнения, которые вырабатывают навык резкого отведения бедра в сторону и сильного точного отталкивания другой ногой в сторону летящего мяча.

Вратарь преграждает ему путь выпадом.

Задержание мяча, летящего с большой скоростью с любой стороны от вратаря. Обучение задержанию в шпагате. Наиболее удаленные от вратаря нижние мячи отбивают в шпагате. Обучение этому приему требует тщательной подготовки вратаря. Ему нужна хорошая подвижность суставов нижних конечностей и сила ног. Главное при выполнении приема "шпагат" – очень быстрое понижение центра тяжести и резкое выпрямление ноги в сторону мяча. Туловище должно сохранять вертикальное положение. Руки резко опускают вниз.

Методы варьирования.

Строго регламентированное варьирование предусматривает выполнение заданий, требующих умения изменять отдельные параметры движений, а также их связи и формы координации в точно обусловленных рамках например, выполнение приема из различных исходных положений, в различных комбинациях с другими приемами, с различными дозированными величинами мышечных усилий, с преодолением точно обусловленного противодействия партнера.

В основном все методы технической подготовки направлены на совершенствование точности движений. На точность броска и передачи влияет способность гандболиста воспроизводить ранее освоенные пространственные и силовые характеристики движений, способность верно определять направление и расстояние до партнера или до ворот. В тренировке применяются специальные упражнения с варьированием расстояний при передачах мяча и бросках в ворота.

При этом используются три метода: «точечный», «контрастных заданий», «сближаемых заданий». При «точечном» методе броски при передачи выполняются с постоянного места. Но при этом возможны различные задания по способу выполнения приема: ограничения размеров ворот, высоты передачи, траектории полета мяча.

При методе «сближаемых заданий» идут от контрастных дифференцировок усилий, производя передачи и броски поочередно с очень дальнего и очень близкого расстояния, постепенно сближая точки.

При методе «контрастных заданий» бросок с основной позиции (точки) чередуется с броском дальнего расстояния, с ближнего или с другой позиции. Варьированию подлежат вес мяча. Есть данные, что метание мячей весом до 3 кг не искажает кинематические характеристики броска у гандболистов высокой квалификации.

В тренировке гандболистов чаще всего применяется чередование гандбольного мужского, более легкого женского и набивного мяча весом 1 кг. Варьировать условия выполнения броска можно с помощью различных установок.

Для управления времени броска даются установки на опережение, когда сокращается амплитуда всего движения, и затяжку. Для увеличения скорости полета мяча или точности броска даются установки на силу и точность. Скорость полета мяча с разными установками различна.

Чем меньше эта разница, тем выше спортивное мастерство игрока.

В тренировке гандболиста применяют тренажеры, устройства, приспособления и оборудования, позволяющее целенаправленно варьировать упражнение. Например, применение тренажера «наклонный батут» позволит вести обработку броска. Ставя тренажеры в различные положения у вратарской зоны, можно получить отскок мяча с любой траекторией и любой силы. Тренироваться можно самостоятельно, без партнера, изменяя условия.

Технические приемы полевого игрока

Техника нападения.

В процессе игры в нападении гандболист применяет определённые приёмы. Участие в игре обязывает спортсмена постоянно быть в постоянной готовности к перемещению, к принятию мяча. Эта готовность отражается в позе игрока, которую принято называть стойкой. Основная стойка гандболиста - это положение на слегка согнутых ногах, руки согнуты в локтевых суставах под прямым углом для ловли мяча, спина прямая, плечи расслаблены.

Этой стойкой пользуются игроки разыгрывая мяч. Стойка игрока у линии зоны вратаря отличается тем, что руки вытянуты в сторону мяча, спина круглая. Игрок, находящийся у линии зоны вратаря, как правило, получив мяч, устремляется в атаку ворот, производя бросок. Это вынуждает принять стойку на значительно согнутых ногах для отталкивания. Техника перемещения.

Для перемещения по площадке игрок использует ходьбу, бег, остановки, прыжки. С помощью этих приемов игрок освобождается от опеки защитников, выбирает место для взаимодействия с партнерами.

Ходьба – обычная и приставным шагом применяется гандболистами для смены позиции. Передвигаются игроки лицом, спиной и боком вперёд. Бег – основное средство перемещения гандболистов.

Применяются бег на носках и на полной ступне. Бег на носках позволяет сделать быстрый рывок и достигнуть максимальной скорости передвижения. Создать устойчивое положение позволяет бег на полной ступне. Для выполнения приемов с мячом необходимо овладеть таким бегом, когда руки совершают движения независимо от темпа и ритма работы ног. Для изменения направления бега гандболист выставляет ногу, противоположную направлению поворота, слегка повернув стопу внутрь. Отталкиваясь от опоры стопой, он делает поворот.

Препятствия, неожиданно возникшие на пути, гандболист преодолевает, передвигаясь зигзагом. Для этого перед препятствием игрок делает шаг в сторону, а затем продолжает бег в первоначальном направлении. Если на пути нападающего встал защитник, который среагировал на этот шаг, то нападающий тут же возвращается в исходное положение и продолжает бег.

Остановка – в связи с постоянно меняющейся игровой ситуацией на площадке гандболисту приходится постоянно останавливаться.

Умение быстро погасить скорость даёт большие преимущества игроку для осуществления дальнейших действий. Остановка производится одной или двумя ногами. Для торможения одной ногой гандболист резко наклоняет туловище назад, используя его как стопор, выставляет ногу вперед стопой, развернутой внутрь, и, поворачиваясь боком к направлению движения, другую ногу сильно сгибает. Торможению двумя ногами предшествует прыжок. Он нужен для того, чтобы обе ноги резко вывести вперед и, натолкнувшись таким образом на опору, погасить продвижение. Туловище наклоняется назад, в воздухе производится поворот на 45-90°.

При приземлении необходимо сильно согнуть ноги, чтобы обеспечить себе возможность продолжить бег в любом направлении.

Прыжки – применяются гандболистом при ловле высоко и далеко летящих мячей, передаче мяча, броске в ворота. Осуществить прыжок можно одной или двумя ногами. Техники владение мячом.

Ловля – это приём, который обеспечивает возможность овладеть мячом и осуществить с ним дальнейшие действия. Ловля производится одной или двумя руками. Выбор способа ловли диктуется особенностью траектории полёта мяча и положением игрока по отношению к мячу.

Передача мяча – основной приём, обеспечивающий взаимодействие партнёров. Без точной и быстрой передачи невозможно создать условия для успешной атаки ворот. В гандболе передачи производятся в основном одной рукой с места или с разбега.

Замах – отведение руки с мячом для последующего разгона мяча. Замах бывает вверх – назад и в сторону – назад. Замах является носителем информации для противника. Поэтому чем он короче, тем меньше даст сведений о действиях игрока. Разбег и замах составляют подготовительную фазу передачи. В основной фазе гандболист сообщает скорость и направление полёту мяча (разгоняет мяч) тремя способами: хлестом, толчком и кистью.

Ведение мяча – приём, позволяющий игроку передвигаться с мячом по площадке в любом направлении и на любое расстояние, владеть мячом, пока это необходимо, обыгрывать защитника.

Бросок – приём, позволяющий забросить мяч в ворота. С помощью его достигается результат игры, все остальные приёмы направлены на создание условий для броска. Бросок можно выполнить в опорном положении, в прыжке, в падении, с места и с разбега. В зависимости от того, в каких условиях выполняется бросок, его подготовительная фаза, включающая разбег, прыжок и замах, различна.

Техника защиты.

Главными задачами игры в защите являются: оборона своих ворот дозволенными средствами, нарушение организованного нападения противника и овладение мячом.

Основная стойка защитника – на согнутых под углом 160-170 градусов и расставленных на 20-40 см ногах. Спина не напряжена, руки, согнутые в локтевых суставах под прямым углом, находятся в удобном положении для быстрого движения ими в любом направлении. Тяжесть тела распределена на обе ноги, взгляд устремлён на противника, а периферическое зрение контролирует расположение других игроков и передвижение мяча на площадке.

Техника перемещения.

Ходьба – нужна защитнику для выбора позиции при опеке нападающего. Защитник применяет ходьбу обычную и приставным шагом. Ходьба приставным шагом, выполняется в стойке на согнутых ногах, стопы развёрнуты наружу.

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.

Противодействие владению мячом.

Блокирование – преграждение пути движения мяча или игрока нападения. Блокирование мяча производится одной или двумя руками сверху, сбоку, снизу. Определив направление броска защитник быстро выпрямляет руку преграждая путь мячу.

Выбивание – приём позволяющий прервать ведение мяча его выполняют ударом по мячу одной рукой. Выбивание защитник применяет в тот момент, когда мяч находится между рукой нападающего и поверхностью площадки. Приблизившись на расстояние, позволяющее дотянуться до мяча, гандболист быстро вытягивает руку и ударяет по мячу пальцами.

Отбор мяча при броске – прерывание броска в конце разгона мяча. Защитник проводит руку к мячу со стороны направления предполагаемого броска и как бы снимает мяч с руки нападающего.

Технические приемы вратаря

Техника защиты.

Стойка вратаря приобретает особо важное значение, поскольку она обеспечивает готовность к отражению мяча. Основная стойка вратаря – это положение на согнутых под углом 160-170 градусов ногах, расставленных на 20-30 см.

Перемещения.

Ходьба – вратарь применяет ходьбу обычную и приставным шагом для выбора позиции. Ходьба приставным шагом выполняется в стойке на согнутых ногах.

При этом постоянное состояние готовности обязывает его не терять контакт с опорой. Прыжки вратарь совершает толчком одной или двумя ногами. Чаще всего это прыжки в стороны без подготовительных движений из стойки, толчком одноимённой или разноимённой направлению передвижения ногой, чаще перед прыжком, если позволяет ситуация, он делает всего один шаг.

Падение – не основной способ перемещения вратаря, но в сложных игровых ситуациях он пользуется этим средством для быстрого перемещения к мячу. Противодействие и овладение мячом.

Задержание мяча – это приём, позволяющий изменить направление летящего в ворота мяча после броска нападающего. Этот приём в зависимости от полёта мяча можно выполнить одной или двумя руками, одной или двумя ногами, туловищем.

Ловля – это приём, позволяющий преградить доступ мячу в ворота с обязательным овладением им. Ловля выполняется только двумя руками. Мяч,

летающий по навесной траектории вблизи от вратаря, лучше поймать. Но если скорость полёта мяча велика, то вратарь должен применять любой другой способ защиты ворот.

Техника нападения вратаря.

Вратарю необходимо владеть передачами одной и двумя руками сверху и с боку в опорном положении. Особенно важны для него передачи на средние и длинные расстояния. Вне своей зоны приёма игры у вратаря такие же, как и у полевого игрока. Обучение задержанию мяча рукой и ногой. При соприкосновении с мячом, задерживая мяч рукой, очень важно напрягать мышцы. Необходимо встречное разгибание руки в локтевом суставе. Этому нужно уделить внимание при обучении.

Сначала несколько подготовительных упражнений:

1. Из стойки готовности быстро выпрямить руки вверх, в стороны, вниз по сигналу преподавателя и произвольно.
2. Имитировать задержание мяча, летящего на разных уровнях не ниже пояса. Далее преподаватель или партнер несильно бросают мяч, а вратарь отбивает его.
3. Преподаватель несильно бросает мяч на вытянутую руку вратарю, который задерживает мяч, напрягая руку, супинируя или пронируя ее при соприкосновении с мячом.
4. Мяч летит выше головы в сторону. Отбить мяч в прыжке, отталкиваясь разноименной ногой.
5. Мяч летит над головой. Направить его за ворота или в площадку перед собой двумя руками.
6. Мяч посылать с большой скоростью в сетку батута, за которой стоит вратарь, реагирующий на мяч. Обучение задержанию мяча ногой. При защите ворот ногой

(ногами) очень важно научить начинающего вратаря разворачивать ногу внутренней поверхностью ступни и голени к летящему мячу.

Для этого используются подготовительные упражнения:

1. Соблюдая стойку вратаря, ходьба вперед-назад, ступни развернуты наружу и находятся на одной линии.
2. Соблюдая стойку вратаря, ходьба приставными шагами, ступни сильно развернуты.
3. Прыжки с ноги на ногу, высоко поднимая бедро, развернутое наружу.
4. Играя ударять мячом в положенную набок гимнастическую скамейку, касаясь мяча внутренней поверхностью голеностопного сустава.
5. Задержать мяч, направленный между ногами, соединяя ноги развернутыми наружу ступнями. Ноги должны быть выпрямлены и напряжены.
6. Задержать мяч, ударившийся перед вратарем на расстоянии 30–50 см, развернутой ступней, выставленной на место отскока мяча.
7. Задержать мяч, летящий между ногами с отскоком от площадки. Вратарь, сомкнув развернутые ступни, делает скачок вперед, опережая касание мячом площадки.

Вопросы для самопроверки

1. Что использует игрок для перемещения по площадке
2. Что такое «передача мяча»
3. Для чего используют прыжки в игре
4. Виды подготовок и их значение
5. Комплексы упражнений для развития двигательных качеств

4. Методика обучения тактическим приемам в гандболе

Тактические приемы в гандболе: общая характеристика

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

Стратегия – это искусство руководств борьбой. В спорте стратегия представляет собой систему знаний о закономерностях соревновательной борьбы. Знание этих закономерностей позволяет предвидеть характер и условия предстоящих соревнований.

Стратегия предусматривает:

- 1) изучение тенденций игры;
- 2) определение направленности процесса подготовки команд на основе опыта ее участия в предшествующих соревнованиях и изучения условий проведения будущих.

В процессе подготовки к конкретному состязанию стратегическими задачами будут:

- 1) оценка возможностей отдельных игроков своей команды и определение плана игры;
- 2) установление характера игры противника и на этой основе выбор систем и форм игры;
- 3) определение режима соревнований в целом. 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

Тактика игры складывается из тактики полевого игрока и тактики вратаря. По направленности деятельности различают тактику нападения и тактику защиты. Все эти игровые тактики реализуются путем индивидуальных, групповых или

командных действий. Каждый вид действия можно осуществить несколькими способами в зависимости от влияния, которое оказывает перемещение игроков на противников: сосредоточивает их или, наоборот, рассредоточивает по площадке. Каждый способ действия включает несколько вариантов.

Тактика нападения.

Все зависит от слаженности коллективных действий команды. Знание правил применения приемов игры и умение их реализовывать дают нападающему преимущество в единоборстве с защитником.

Групповые действия являются той основой, на которой строится взаимодействие всей команды. Грамотно осуществив групповые действия, можно быстро добиться взятия ворот. В групповых действиях могут принимать участие два или три игрока.

Вид группового действия определяется тем, как перемещаются партнеры относительно друг друга: параллельно, скрестно или применив заслон. Каждый вид группового действия может осуществляться несколькими способами.

Способ реализации действия того или иного вида зависит от его влияния на защитников: сводит он их или рассредоточивает. Командные действия делятся на два вида: стремительное нападение и позиционное нападение. Стремительное нападение включает в себя элемент неожиданности, нападающие действуют против неорганизованной защиты противника. Позиционное нападение предполагает определенную запланированную расстановку игроков защиты и нападения, и борьба идет последовательно на разных позициях.

Чтобы осуществить взятие ворот, необходимо применять комбинации индивидуальных и групповых действий. Комбинация действий – это последовательный ряд индивидуальных и групповых действий, заранее обусловленных местом и определенным составом их исполнителей. Применяются комбинации как по ходу игры в процессе реализации той или иной ее системы так и в стандартных положениях при атаке ворот из-за боковой линии и в свободном броске.

Позиционное нападение – это вид командных действий против защиты, осуществляемых по определенной системе. Если быстрая контратака не удалась и противник организовал оборону своих ворот, то нападающие занимают места на площадке вдоль зоны вратаря соответственно своим амплуа. Постепенно ускоряя темп передач мяча, гандболисты разыгрывают различные комбинации в зависимости от выбранной системы нападения, чтобы добиться взятия ворот. Нападение ведется двумя линиями. В первой линии нападения всегда действуют линейные игроки и крайние.

Во второй – два полусредних и разыгрывающий. При этом крайние игроки могут меняться местами, но функции крайних останутся за ними. Игроки второй линии, меняясь местами и иногда действуя у самой зоны вратаря как на позиции разыгрывающего, так и на крайних позициях, все же выполняют роль разыгрывающих, организующих нападение.

Финты это – действия нападающего, состоящие из неожиданно начатых и прерванных приемов игры, направленные на дезориентирование защитника и потерю им готовности к противодействию основному приему. Финты можно применить с мячом или без мяча. Без мяча игрок применяет финты перемещением, чтобы открыться для приема мяча, отвлечь внимание защитника от партнера. С мячом применяются финты передачей, броском, перемещением. Финты перемещением применяются нападающим для того, чтобы освободиться от опеки защитника.

Эти финты, в основном, выражаются в смене направления и темпа движения. При этом используются сочетания приемов перемещения: бег с поворотом и зигзагом, остановки. При неожиданной остановке нападающего движущийся вместе с ним защитник по инерции проскакивает дальше.

Этим и пользуется нападающий. Он может сделать рывок в выгодном ему направлении, воспользоваться ведением мяча или произвести бросок в ворота. Финты с остановкой и поворотом используются в том случае, если оба

единоборствующих движутся в одной направлении. Если защитник стоит или движется навстречу, то нападающий использует в качестве обманного действия бег зигзагом.

Игрок, движущийся прямо на защитника, в один из моментов делает выпад в сторону. Естественной ответной реакцией опекуна будет смещение в сторону, чтобы заблокировать уход. Нападающий возвращается в исходное положение перед выпадом и продолжает бег в первоначальном направлении. Можно применить два последовательных выпада вправо и влево, а уход сделать в сторону первого.

Для успешного использования этого финта выпады необходимо делать быстро, без пауз, в стороны, не продвигаясь вперед, на расстоянии 1-1,5 м от защитника.

Финт передачей применяется для того чтобы:

- 1) отвлечь внимание защитника от партнера, с которым нападающий задумал взаимодействовать (показать передачу одному, а мяч отдать другому игроку);
- 2) переключить внимание защитника и вратаря на партнера, чтобы самому воспользоваться ситуацией для ухода или атаки ворот (показать передачу партнеру, а самому уйти с ведением или сделать бросок по воротам).

Финт броском применяется:

- для выведения из стойки готовности защитника и вратаря (замах на бросок сверху – бросок сбоку);
- чтобы защитник сменил позицию, т.е. сделал выход (замах на бросок – уход с ведением мяча);
- замах на бросок – передача мяча освободившемуся партнеру.

Для успешного применения финтов игроку следует:

- 1) действовать так, чтобы финты выглядели естественно, казались обычными игровыми действиями, и противник мог поверить в истинность намерений нападающего;
- 2) использовать разнообразные финты;
- 3) выполнять финты быстро, реагируя на действия защитников прежде, чем они займут удобную позицию;
- 4) применять финты, на которые поддаются отдельные соперники;
- 5) выполнять финты с мячом и без мяча. Даже один и тот же финт, выполненный на различных позициях площадки и расстоянии от ворот, имеет неодинаковую информативность. Часто успех приносят те финты, которые идут вразрез с заурядной логикой.

Выдающиеся мастера не обязательно владеют каскадом финтов. Иногда внешне неэффективные, но обязательно целесообразные действия приносят те же результаты. Для надежной охраны своих ворот защитник должен владеть приемами игры в обороне. Кроме самого приема необходимо четко знать правила применения этого приема в определенной ситуации и уметь применить его на практике.

Применение выбивания.

Для выбивания мяча у нападающего защитник должен уметь определить расстояние до мяча, скорость движения игрока, расположение своих партнеров для направленного выбивания, расположение игроков противника, чтобы нечаянно не послать мяч в их сторону.

Главное условие тактики выбивания при ведении неожиданность. Для этого надо уметь маскировать свои намерения спокойным поведением. Отбор мяча при броске – это особый случай тактического действия, при котором защитник не скрывает своих намерений, т.к. все внимание нападающего направлено на вратаря.

Защитнику, проводящему данный прием, необходимо:

- 1) выбрать правильную позицию по отношению к проводящему бросок (надо оказаться со стороны бросающей руки, как можно ближе к мячу);
- 2) все внимание направить на руку с мячом;
- 3) обладать хладнокровием и выдержкой, чтобы правильно построить свои действия;
- 4) момент окончания разгона мяча нападающим провести прием, успех выполнения которого зависит от быстроты и точности действия.

Применение блокирования.

Применяя блокирование, защитник должен уметь:

- 1) отличить истинный бросок от финта броском, чтобы правильно реагировать;
- 2) определить способ броска и его разновидности, чтобы выяснить направление полета мяча;
- 3) занять правильную позицию перед нападающим, чтобы прикрыть оптимальную зону ворот.

Опека игрока без мяча – это индивидуальные действия защитника, направленные на то, чтобы помешать опекаемому выбрать удобную позицию для получения мяча и перехватить его.

Опека неплотная – это действия защитника, направленные на то, чтобы помешать нападающему выбрать удобную позицию для атаки ворот. Такая опека характерна для зонной защиты.

Защитник располагается у зоны вратаря так, чтобы иметь возможность следить за передачами мяча, действиями игроков на поле и всеми движениями своего подопечного.

Опека плотная – это действия защитника, направленные на то, чтобы помешать опекаемому получить мяч.

Защитник находится близко к своему подопечному и располагается так, чтобы тот не мог получить мяч от своего партнера. Для этого ему нужно находиться чуть в стороне от линии атаки опекаемого, ближе к владеющему мячом, если опекаемый находится в зоне дальних бросков. Если нападающий находится у 6-метровой линии, то опекун выбирает позицию между ним и владеющим мячом, спиной к опекаемому игроку.

Опека игрока с мячом – это индивидуальные действия защитника, направленные на то, чтобы помешать опекаемому осуществить бросок, уход и затруднить взаимодействия с партнерами. Не всегда защитнику удается даже плотной опекой добиться того, чтобы нападающий не получил мяч. Если же опекаемый оказался с мячом и находится на некотором расстоянии, то защитник должен быстро к нему приблизиться, чтобы помешать совершить бросок в ворота, ограничив зону взаимодействия с партнерами. Это действие называется выходом.

Выход необходимо делать в тот момент, когда противник готовится принять мяч, т.к. в подобных ситуациях возможность обманных действий нападающего сведена до минимума. В сочетании с выходом защитник обычно применяет блокирование игрока и мяча. Если выход защитника не окажется успешным, если, овладев мячом, нападающий опережает защитника в своей готовности к дальнейшим действиям, то защитник мгновенно отступает назад на расстояние 1,5-2 м. Дальнейшие его действия будут диктоваться поведением опекаемого.

Если нападающий пытается сделать уход, надо отступить назад, соблюдая расстояние до 2 м, выжидая удобный момент для отбора мяча. Этот маневр возможен в зоне дальних бросков. В зоне же ближних бросков отход при этих условиях необходим, но, вернув себе утраченное состояние готовности к противодействию, защитник тут же должен активно вступать в борьбу.

Перехват.

Для перехвата защитник должен определить направление полета мяча, его скорость, выбрать удобную позицию для надежного овладения мячом. Удачно выполненный перехват может служить сигналом для стремительного нападения. Перехватить можно передачу, идущую поперек площадки.

Для этого защитнику нужно заранее подготовить себя к возможному рывку, ничем не выдавая своих намерений, а когда нападающий произвел все подготовительные действия для передачи и уже не может изменить направление полета мяча, занять место на линии предполагаемой передачи. Двигаться надо к игроку, который получает мяч. Если перехват не состоится, то защитник, оказавшись около игрока с мячом, может блокировать его. Кроме того, быстрое приближение защитника в момент ловли мяча нарушает ориентировку нападающего, вынуждает его укрывать мяч. Можно перехватить передачу, выходя из-за спины нападающего, особенно если тот не делает встречного движения к мячу. И здесь главное - не выдать заранее своих намерений, действовать быстро, стремясь опередить нападающего.

4.3. Методика обучения тактики защиты

Умелая защита не только закрепляет успех команды, достигнутый в нападении, но и придает игрокам уверенность в их дальнейших действиях. Защитные действия являются ответом на нападающие действия противника и организуются в зависимости от особенностей тактики последнего. Командные действия в защите подразделяются на три основных вида: личную, зонную и смешанную защиты.

Личная защита – это вид командных действий, при которых каждый защитник опекает одного нападающего. При личной защите затруднено выполнение нападающими передач и бросков, так как игроки находятся под постоянной опекой.

Зонная защита – это вид командных действий, при которых каждый защитник выполняет определенные функции в системе перемещений игроков и несет ответственность за определенную зону этой системы. Для зонной защиты

характерны передвижения игроков в зависимости от места и направления атаки противника.

Смешанная защита – это вид командных действий, при которых часть игроков осуществляет функции зонной защиты, а часть опекает нападающих персонально. Под персональную опеку попадают нападающие с такими особенностями индивидуальной игры, что применения против них только зонной защиты недостаточно. Чаще всего это сильные бомбардиры и игроки второй линии нападения, от которых зависит организация действий всей команды.

Применение смешанной защиты необходимо для того, чтобы выключить из игры наиболее опасных нападающих, нарушить отработанную систему нападения противника. Организовать смешанную защиту можно по двум системам взаимодействия в зависимости от количества персонально опекаемых игроков.

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.

Методика обучения тактике игры вратаря

Успешность игры вратаря в защите нередко определяется тем, насколько рационально он выберет способ задержания мяча, в зависимости от того, в какой угол ворот летит мяч. Выбор позиции вратарем также во многом решает исход его поединка с нападающим. Не менее важен выбор позиции в площади вратаря.

Вратарь может выйти вперед, чтобы уменьшить угол броска. Трудность этого тактического действия заключается в определении момента выхода, иначе последует бросок с навесной траекторией и вратарь проиграет единоборство.

Для определения возможного направления полета мяча вратарю следует учитывать:

- 1) с какого расстояния выполняется бросок;
- 2) каким способом выполняется бросок;
- 3) расположение и действия партнеров-защитников;
- 4) особенности броска нападающего. Нельзя оставлять без внимания и выбор позиции вратарем в поле.

Во время нападения своей команды вратарь должен занять позицию напротив своих ворот на расстоянии 9-10 м, чтобы препятствовать «отрыву» при контратаке противника.

Вратарь также использует финты – действия вратаря, направленные на то, чтобы вызвать нападающего на бросок в желаемую часть ворот желаемым способом. Различают финты выбором позиции (смещение в любую сторону ворот); финты стойкой (опустить руки, широко расставить ноги и т.д.), финты перемещением (сделать рывок вперед, имитируя выход и т.д.)

Вратарю необходимо:

- 1) применять разнообразные финты;

- 2) выполнять финты быстро;
- 3) выполнять финты естественно.

В игре вратарь должен руководить защитниками, но не все время, а эпизодически подсказывать, давая словесные указания. При розыгрышах 9-метровых бросков вратарь руководит постановкой стенки, и при бросках с блокированием «держит» дальний угол, а «стенка» - ближний. Вратарь – первое звено в цепи организации контратаки.

Куда бы за пределы площадки ни отскочил мяч, вратарь должен быстро его подобрать и из своей зоны ввести в игру либо длинной передачей игроку в «отрыв», либо ближнему из партнеров. Когда команда нападает, вратарь может принять участие в розыгрыше мяча как полевой игрок. К обучению тактике вратаря приступают тогда, когда игрок получит понятие об основных способах задержания мяча вне ворот. Начинают обучение с выбора способа задержания мяча при различных уровнях полета мяча. Для отработки тактики применения приемов игры используют специальный щит (размером с ворота), на котором крупно написаны цифры в квадратах.

Вратарь становится лицом к щиту на расстоянии 2-3 м. Тренер, стоя у него за спиной, называет цифры, а вратарь, отыскав нужный квадрат на щите, выполняет прием, ориентируясь на названный квадрат (предполагается, что мяч летит из этого квадрата). Постепенно темп упражнения убыстряется, далее можно давать ему задания на задержание мячей, летящих один за другим. Чтобы постепенно подводить вратаря к правильному реагированию на мяч, можно поставить его за натянутую сетку и в нее бросать мяч. Это снимает у вратаря страх перед летящим мячом. Далее будущий вратарь становится в ворота.

Тренер набрасывает мячи в разные углы, на разной высоте, следит за правильностью выбора способа отражения мяча. Выбору позиции в воротах начинают обучать вместе с перемещениями по дуге. Можно использовать следующее приспособление: концы шнура длиной 15 м привязать к основанию

штанг ворот. Тренер берет шнур за середину и, держа его в руке, перемещается вдоль зоны вратаря.

Передвигаясь по дуге в воротах (нарисовать дугу мячом), вратарь должен занять место на воображаемой биссектрисе угла, образованного шнуром (тренер на вершине угла).

Несколько игроков, расположившись по дуге на линии свободных бросков, последовательно передают мяч друг другу, а вратарь, сохраняя стойку готовности, непрерывно старается занять место на линии атаки каждого, не удаляясь от ворот не более 1 м. Если один нападающий имитирует бросок в ворота, вратарь делает навстречу ему один шаг, а затем возвращается на исходную позицию.

Приступать к обучению финтам нужно тогда, когда выполнение приемов игры будет достаточно освоено и выбор позиции не будет представлять больших трудностей. Обучают сначала финтам при выполнении штрафных бросков, а затем уже можно пробовать их в процессе непосредственной атаки с «игры». Тактика согласованных действий с защитой и нападением вырабатывается в процессе совместной тренировки. Успешность игры вратаря в защите нередко определяется тем, насколько и какой способ применен для задержания им мяча.

Применять различные приемы, выбирать способ задержания вратарю приходится, считаясь с тем, куда летит мяч. Выбор позиции вратарем во многом решает исход его поединка с нападающим. Этот выбор зависит от того, где находится игрок с мячом.

Готовность вратаря формируется на протяжении четырех фаз:

- 1) фазы целенаправленного слежения;
- 2) фазы прогнозирования наиболее вероятного направления полета мяча;
- 3) фазы опережающего защитного действия;

4) фазы коррекции точности защитного действия и оценки его эффективности.

От индивидуальных действий вратаря часто зависит исход матча. Но команда еще более может рассчитывать на успех, если действия вратаря и защиты взаимосвязаны. Если защитник опекает игрока с мячом, проходящего с края, вратарь не должен суетиться.

Финты – это индивидуальные тактические действия вратаря, направленные на то, чтобы вызвать нападающего на бросок в желаемую часть ворот желаемым способом.

Финты вратаря можно разделить на три группы: финты выбором позиции, финты стойкой, финты перемещением.

Финты выбором позиции:

1. Встав в 2-3 м перед воротами, вратарь вынуждает нападающего применить бросок с навесной траекторией.
2. Сместившись в какую-либо сторону с линии атаки нападающего, вратарь предлагает бросать мяч в открытую часть ворот.

Финты стойкой:

1. Сильно согнув ноги и наклонившись вперед, открыть верхнюю часть ворот.
2. Опустить руки вдоль туловища, открыть верхнюю часть ворот.
3. Стоя на прямых ногах с поднятыми вверх руками, предлагать бросок в нижнюю часть ворот.
4. Широко расставить ноги (для любителей эффектно забросить мяч между ногами).

Финты перемещением:

1. Сделать рывок вперед, вызывая на бросок с навесной траекторией.

2. Сделать наклон туловища и головы в одну из сторон, показывая перемещение в эту сторону.
3. Перенести тяжесть тела на одну ногу, вызывая на бросок в сторону опорной ноги.
4. Начать движение ногой в сторону, а потом быстро приставить ногу или сделать скачок на опорной ноге в сторону демонстрируемого движения. Вратарю необходимо применять разные финты, выполнять их быстро, хорошо изучать противника, действовать так, чтобы финты выглядели естественно.

Командные действия.

Команда еще более может рассчитывать на успех, если действия вратаря и защиты взаимосвязаны. Если защитник опекает игрока с мячом, проходящего с края, вратарь не должен суетиться.

Главное в его игре - занять позицию у штанги, плотно закрыв ближние углы. В таких ситуациях защитник оттесняет нападающего к лицевой линии, поэтому забросить мяч в дальнюю часть ворот атакующему сложнее, чем в ближнюю.

Во всех случаях, когда защитник борется с нападающим при броске, вратарь должен проявлять выдержку. Если вратарь слишком приблизится к очагу борьбы, то мяч может попасть в ворота по самой непредвиденной траектории, т.к. нападающий сможет протолкнуть мяч любым способом. Если вратарь мечется, то ему трудно задержать отскочивший от рук защитника мяч.

При подвижном блокировании мяч может изменить направление полета, когда вратарь перемещается. При неподвижном блокировании по договоренности с защитниками вратарь прикрывает дальнюю часть ворот, а защитники – ближнюю. Но и тут вратарь должен быть начеку и страховать своих партнеров. При 9-метровом свободном броске вратарь руководит постановкой «стенки».

Задача вратаря – отразить мяч и прочно овладеть им, куда бы за пределы площадки ни отскочил мяч, вратарь должен быстро его подобрать и из своей зоны

ввести в игру длинной передачей игроку в «отрыв» или передать ближнему из партнеров. Вратарь применяет в основном сопровождающую передачу.

Тактика гандбола непрерывно совершенствуется. Развитие ее отражается в постоянной своеобразной борьбе нападения и защиты. Появление в игре новых наиболее эффективных средств и способов защитных действий вызывает необходимость поиска более действенных средств атаки, и наоборот.

Главная задача тактики правильно определить и творчески использовать в каждой конкретной игре средства, способы и формы ведения борьбы, ведущие к победе над конкретным противником.

Тактическая подготовка синтез всего учебно-тренировочного процесса.

Все виды подготовки отдельного гандболиста и команды в целом в конечном итоге подчинены задачам тактической подготовки. Поэтому уровень тактического мастерства всегда зависит от качества технической, физической, психической и теоретической подготовленности.

Успех в решении задач тактической подготовки невозможен без изучения определенного комплекса основных теоретических занятий, подтверждаемых практикой.

Тактика играет решающую роль в развитии гандбола, а также в совершенствовании мастерства, как отдельного игрока, так и всей команды.

Вопросы для самопроверки

1. Дайте определение позиционного нападения.
2. Для чего применяется финт передачей
3. Назовите 4 фазы готовности вратаря.
4. Какие финты вратаря вы знаете
5. Физические качества, их определение

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 попадается 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.

Оформление выписки из текста

В толковом словаре говорится: «Выписать - значит списать какое-нибудь нужное, важное место из книги, журнала, сделать выборки» (от слова «выбрать»). Вся сложность выписывания заключается как раз в умении найти и выбрать нужное из одного или нескольких текстов. Выписки особенно удобны, когда требуется собрать материал из разных источников. Они могут служить подспорьем для более сложных видов записей, таких как тезисы, конспекты. Выписки можно составлять в гибкой форме, которая облегчала бы их накопление, изменение, а также подбор по какому - либо признаку или принципу.

Инструкция:

1. Выписки делайте после того, когда текст прочитан целиком и понятен в целом.
2. Остерегайтесь обильного автоматического выписывания цитат, взамен творческого освоения и анализа текста.
3. Выписывать можно дословно (цитатами) или свободно, когда мысли автора излагаются своими словами. Большие отрывки текста, которые трудно цитировать в полном объеме, старайтесь, предельно сократив формулировку и сконцентрировав содержание, записать своими словами. Яркие и важнейшие места приводите дословно.
4. Записывая цитаты, заключайте их в кавычки, оберегайте текст от искажений. Но если выписки делаются из одного и того же текста, кавычки возле каждой цитаты можно не ставить. В этом случае все свои мысли излагайте на полях тетради, строго отделяя от цитируемого текста. Цитата, вырванная из текста, часто теряет свой смысл, поэтому не обрывайте мысль автора.

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 информационного сообщения

Подготовка информационного сообщения – это вид внеаудиторной самостоятельной работы по подготовке небольшого по объему устного сообщения для озвучивания на практическом занятии. Сообщаемая информация носит характер уточнения или обобщения, несет новизну, отражает современный взгляд по определенным проблемам.

Сообщение отличается от докладов и рефератов не только объемом информации, но и ее характером – сообщения дополняют изучаемый вопрос фактическими или статистическими материалами. Оформляется задание письменно, оно может включать элементы наглядности (иллюстрации, демонстрацию)

Деятельность преподавателя:

- определяет тему и цель сообщения;
- определяет место и срок подготовки сообщения;
- оказывает консультативную помощь при формировании структуры сообщения;
- рекомендует базовую литературу;
- оценивает сообщение в контексте занятия

Деятельность студента:

- собирает и изучает литературу по теме;
- составляет план или графическую структуру сообщения;

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

Инструкция

Так как сообщение носит чисто информативный характер, время на его озвучивание должно составлять не более 5 – 7 минут.

Критерии оценки:

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

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.

Документы планирования тренировочного и соревновательного процесса

План микроцикла, недельное планирование тренировки в годичном цикле.

Форма микроцикла

Недельный план подготовки тренировочной группы (микроцикл)

Группа _____

Тренер _____

с _____ по _____ 20____ г.

Основные задачи тренировки	Основные средства тренировки	Дни недели							Суммарный объем за неделю
		пон.	вт.	ср.	четв.	пятн.	субб.	воскр.	

Календарный план спортивно-массовых мероприятий составляется на год

Форма календарного плана

№	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Место проведения	Участники	Ответственный
---	--------------------------	------------------	------------------	-----------	---------------

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

План макроцикла-годовое планирование спортивной подготовки

Форма макроцикла

Виды подготовки	Месяцы												Часов в год
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Теоретическая подготовка													
ОФП													
СФП													
Тактическая подготовка													
Техническая подготовка													
Психологическая подготовка													
Игровая подготовка													
Соревнования													
Инструкторская и судейская практика													
Медицинское обследование													
Итого часов													

Форма положения о соревнованиях

ПОЛОЖЕНИЕ о проведении соревнований

-
1. Цели и задачи
 2. Дата и место проведения
 3. Руководство и организация соревнований
 4. Участники соревнований
 6. Награждение
 7. Финансовые условия
 8. Заявки

9. Обеспечение безопасности участников и зрителей

Данное положение является официальным вызовом на соревнования.

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