

Зміст самостійних занять
спортивні ігри
(Гандбол з методикою викладання)

Тема №1

Історія виникнення гандболу.

ПЛАН

1. Історія виникнення гандболу у світі.
2. Історія розвитку українського гандболу.

Література: 1. Гандбол: Методичні вказівки/Укл. Ю. Б. Ячнюк.- Чернівці: Рута, 2000.-43с.

Тема №2

Характеристика техніки гри в гандбол

План

1. Техніка польового гравця.
2. Техніка захисту, та індивідуальні дії захисника.
3. Техніка гри воротаря.

Література: 1. Гандбол: Методичні вказівки/Укл. Ю. Б. Ячнюк.- Чернівці: Рута, 2000.-43с.

Тема №3

Техніка володіння м'ячем .

План.

1.Ведення та передачі м'яча.

2.Зупинка м'яча.

Література:1.Евтушенко А.Н. С м'язом в руке.-М.:Молодая гвардия ,1986.-224с.

2.Евтушенко А.Н. Тренировки гандболіста.- М.:Физкультура и спорт,1975.-207с.

Тема №4

Спеціальна фізична підготовка гандболіста. ЗФП.

План

1.Розвиток рухових якостей.

2.Спеціальна фізична підготовка на різних етапах тренування.

Література:1.Основы управления подготовки юних спортсменов/ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой.-М.:Физкультура и спорт,1982.- 280с.

Тема №5.

Техніка гри воротаря.

План.

1.Переміщення воротаря.

2.Затримка м'яча.

Література: 1.Гандбол:Методичні вказівки/Укл.Ю.Б.Ячнюк.- Чернівці:Рута,2000.-43с.

Тема №6

Техніка виконання кидків м'яча по воротах

План.

1. Техніка виконання кидків в опорному положенні з розбігу
2. Техніка виконання кидків з нахилом тулуба.
3. Техніка виконання кидків в стрибку та кидок в падінні.

Література:

- 1.Латышкевич Л.А.,Турчин И.Е.,Маневич Л.Р. Гандбол.-К.:Вища школа,1988.-199с.
- 2.Ритианидзе А.Л.,Морищук В.Л.Игра гандбольного вратаря.- М.:Физкультура и спорт,1981.-112с.
- 3.Евтушенко А.Н. Тренировки гандболиста.-М.:Физкультура и спорт,1975.-207с.

Тема №7

Системи гри та їх використання в залежності від суперника

План

- 1.Системи нападу та її використання в грі.
- 2.Система захисту та її використання в грі.

Література:1.Теория спорта/Под ред..проф.В.Л.Платонова.- К.:Вища школа,1987.-422с.

2.Клусов Н.П. Тактика гандбола.-М.:Физкультура и спорт,1980.-151с.

Тема №8

Техніка виконання фінтів

План

- 1.Застосування фінтів.
- 2.Застосування фінтів в різних ситуаціях.

Література: 1. Шестаков М.П.Гандбол: Такт. підготовка/М.П.Шестаков, І.Г. Шестаков. – М.:СпортАкадемПресс, 2001. – 129 з. – (Методика спорт. тренування).
2. Ігнат'єва В.Я.Гандбол/В.Я.Игнат'єва. – М.: Фізкультура і спорт, 2001. – 190 з.: мул. – (Абетка спорту).

Тема №9

Тактика гри в нападі

План

1. Методика навчання тактичним взаємодіям в гандболі
2. Методика навчання тактиці нападу - Застосування передачі та кидка.

Література: 1.Шестаков М.П.Гандбол: Такт. підготовка/М.П.Шестаков, І.Г. Шестаков. – М.:СпортАкадемПресс, 2001. – 129 з. – (Методика спорт. тренування).
2.Клусов Н.П. Тактика гандболу.-М.:Фізкультура і спорт,1980.-151с.

Тема №10

Тактика захисту та нападу

План

- 1.Методика навчання тактики захисту.
- 2.Індивідуальні дії.
- 3.Групові дії в захисті.

Література: Ігнат'єва В.А.Тренувальні завдання щодо спеціальної підготовки гандболістів: Метод.разроб. для студ., слухачів ВШТ і фак.підвищення кваліфікації ГЦОЛІФКа/ В.А. Ігнат'єва, М.М.Ганченко, І.Г. Шестаков. – М.:Б.и. ч.1: Вправи по фізичним і технічну підготовку. – 1992. – 62 з.