

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки
Кафедра теорії фізичного виховання фітнесу та рекреації



ЗАТВЕРДЖЕНО

Проректор з науково-педагогічної
і навчальної роботи та рекрутації,
проф. Гаврилюк С. В.

19 жовтня 2016 р.

ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ
(гандбол)

РОБОЧА ПРОГРАМА
вибіркової навчальної дисципліни

підготовки	бакалаврів
галузь знань	01 Освіта
спеціальності	014 Середня освіта 017 Фізична культура і спорт
освітні програми	Середня освіта: фізична культура Фізична культура і спорт

Луцьк - 2016

Програма навчальної дисципліни «Підвищення спортивної майстерності»
для студентів спеціальності: 014 Середня освіта. 017 Фізична культура і спорт денної форми навчання на базі підготовки бакалаврів.

” 29” серпня, 2016 р. 16 с.

Розробники: кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації Цюпак Ю.Ю.

Рецензент: канд. наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спортивно-масової, та туристичної роботи Добринський В.С.

Робоча програма навчальної дисципліни затверджена на засіданні кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації протокол

№ 1 від 30.08. 2016 р.

Завідувач кафедри:



Белікова Н.О.

Робоча програма навчальної дисципліни схвалена науково-методичною комісією факультету фізичної культури, спорту та здоров'я

протокол № 2 від 14.09 2016 р.

Голова науково-методичної

комісії факультету



Мудрик Ж.С.

Робоча програма навчальної дисципліни

схвалена науково-методичною радою університету

протокол № 2 від 19.10. 2016 р.

Вступ

Сучасна гра у гандбол – це складний вид спорту, який потребує від спортсмена атлетичної підготовки і досконалого володіння техніко-тактичними навичками гри. Тому однією з тенденцій розвитку цього виду спорту є постійне підвищення рівня усіх видів підготовки. Волейбольна команда спроможна досягти високих спортивних результатів лише тоді, коли вона укомплектована гравцями з різнобічною фізичною підготовленістю, що бездоганно володіють усіма прийомами техніки, вміють на високих швидкостях в умовах активної протидії грамотно орієнтуватись в тактичних ситуаціях, відрізнитися яскравою індивідуальністю манери гри.

Розробка даної програми викликана потребою удосконалення навчально-тренувального процесу волейболістів, необхідністю виховання у молоді здорового способу життя, одним з найважливіших чинників якого мусить бути повсякденне заняття фізичними вправами.

Робоча програма навчальної дисципліни «Підвищення спортивної майстерності» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавра напряму «фізичне виховання, спорт і здоров'я людини».

Предметом вивчення навчальної дисципліни є загальні питання теорії та практики спортивної підготовки у гандболі, методика навчання і тренування, формування професійно–педагогічних навиків та умінь, необхідних майбутньому вчителю, тренеру.

Міждисциплінарні зв'язки: дисципліна «Підвищення спортивної майстерності» має тісні зв'язки з такими дисциплінами як теорія та методика фізичного виховання, спортивна фізіологія, спортивні споруди та тренажери, спортивна психологія, управління та організація спортивно-масової роботи, олімпійський спорт та ін.

Робоча програма навчальної дисципліни складається з таких **змістових модулів:**

Змістовий модуль I. Теоретична підготовка

Змістовий модуль II. Фізична підготовка (загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка)

Змістовий модуль III. Техніко – тактична підготовка.

Змістовий модуль УІ. Змагальна діяльність.(інтегральна та ігрова підготовка).

Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1 Метою викладання навчальної дисципліни „Підвищення спортивної майстерності” (гандбол) є опанування студентами знаннями та вміннями, професійно-педагогічними навичками, необхідними для реалізації індивідуальних можливостей, зростання майстерності та підготовки до вищих досягнень з цього цього виду спорту.

1.2 Основним завдання вивчення дисципліни „Підвищення спортивної майстерності” (гандбол) є виховання високих морально-вольових якостей, зміцнення здоров'я, всебічний фізичний розвиток, підвищення функціональних можливостей організму, оволодіння комплексом спеціальних теоретичних знань і техніко-тактичних навичок з гандболу.

2.3 Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати:

- історію виникнення та розвитку гри у *гандбол*;
- класифікацію основних прийомів техніки і тактики гри;
- основи методики навчання вивчених прийомів;
- офіційні правила гри у *гандбол*;
- організацію та проведення змагань;
- загальні організаційно-методичні основи системи управління підготовкою *гандболістів*.

вміти:

- на достатньо високому рівні виконувати технічні прийоми гри з *гандболу*;
- вміло використовувати можливості кожного гравця своєї команди та слабкі місця гравців команди суперниці.

- вміло використовувати тактичне мислення, тобто швидко та гнучко згідно з обставинами, самостійно знаходити та приймати вірні рішення.
- організувати і провести змагання з *гандболу*, використовуючи різні системи розіграшів та оформити відповідну документацію.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 20 годин / 7 кредитів ECTS

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Теоретична підготовка

Тема 1. Фізична культура і спорт в Україні.

Єдина спортивна класифікація як стимулятор масового спорту, зростання майстерності спортсменів та удосконалення методів навчання та тренувального процесу. Класифікація розрядних норм гандболу. Організаційна структура і керівництво фізкультурним рухом України.

Тема 2. Історія виникнення, еволюція розвитку та сучасний стан гандболу в Україні та у світі. Зародження та розвиток гандболу у світі, в Україні. Зародження й перспективи розвитку пляжного гандболу. Етапи розвитку гандболу. Розвиток гандболу як олімпійського виду спорту. Участь українських гандболістів у міжнародних змаганнях. Кращі досягнення найсильніших команд і гравців світу у гандболі.

Тема 3. Гігієна тренувального процесу, медичний контроль.

Особиста гігієна спортсмена, гігієна в житті людини. Харчування спортсмена. Самоконтроль. Самомасаж. Засоби відновлення працездатності. Перша допомога при травмуванні.

Тема 4. Засади техніки й тактики гри у гандбол.

Поняття про раціональну техніку у гандболі. Помилки та їх причини. Методика виправлення помилок. Взаємозв'язок усіх видів підготовки. Аналіз техніко – тактичних дій на підставі моделі змагальної діяльності гандболістів високої кваліфікації.

Тема 5. Засади методики навчання та тренування у гандболі.

Перспективне планування. Переодізація навчально-тренувального процесу. Завдання по періодах і засоби для їх вирішення. Види занять з гандболу. Засоби наочності у тренуванні гандболістів. Психологічна підготовка.

Тема 6. Правила гри та методика суддівства. Організація та проведення змагань з гандболу.

Еволюція правил гри. Міжнародні правила гри. Методика суддівства. Значення змагань. Види і характеристика змагань. Документи, необхідні для проведення змагань. Склад суддівської бригади для проведення змагань. Обов'язки суддів.

Тема 7. Настанови гравцям перед змаганнями та аналіз проведених ігор.

Порівняльний аналіз ігрових дій гравців протягом одного, двох, трьох років. Застосування технічних засобів контролю для аналізу дій гандболістів у грі на змаганнях.

Змістовий модуль 2. Загальна та спеціальна фізична підготовка.

Тема 8. Загальна фізична підготовка. Процес гармонійного розвитку рухових якостей, що впливають на ефективність тренувального процесу та досягнення високих результатів у грі в гандбол.

Тема 9. Допоміжна фізична підготовка Зоорієнтована на виконання велих обсягів роботи, спрямованої на розвиток спеціальних рухових якостей.

Тема 10. Спеціальна фізична підготовка фізична підготовка Спрямована на розвиток рухових якостей відповідно до специфіки гандболу та особливостей змагальної діяльності гандболістів.

Змістовий модуль 3. Техніко – тактична підготовка.

Тема 11. Техніка нападу. Удосконалення техніки передач м'яча та кидків м'яча по воротам.

Тема 12. Техніка захисту. Удосконалення техніки перехоплення та вибивання м'яча. Одиночне, групове та командне блокування кидків м'яча по воротам.

Тема 13. Тактика нападу. Удосконалення індивідуальних, групових, командних тактичних дії в нападі

Тема 14. Тактика захисту. Удосконалення індивідуальних, групових, командних тактичних дії в захисті.

Змістовий модуль VI. Змагальна діяльність.(інтегральна та ігрова підготовка).

Тема 15. Моделльні характеристики змагальної діяльності. Показники кількісного та якісного складу техніко тактичних дій, спортивний результат, зайняте місце в основних змаганнях. Характеристики по рівню техніко-тактичної, Фізичної, психологічної, інтегральної підготовленості.

Тема 16. Адекватність головним змаганням. Моделювання умов основних змагань. Склад противників із виділенням головних їх них, структура змагальної діяльності з врахуванням моделей команд суперниць та окремих гравців.

3. Форма підсумкового контролю успішності навчання - залік

Контроль теоретичних знань та практичних навиків проводиться згідно графіка, затвердженого кафедрою та деканатом у вигляді тестів.

Питання для підсумкового контролю

1. Виникнення, еволюція та розвиток гри гандбол.
2. Охарактеризувати етапи розвитку гандболу у світі.
3. Розвиток гандболу в Україні.
4. Сучасний стан гандболу в Україні, участь українських команд у чемпіонатах Європи, чемпіонатах світу, Олімпійських іграх.
6. Назвати основні компоненти гри.
7. Рухова активність гандболіста під час гри. Зміни ЧСС під час гри в гандбол.
8. Що містить у собі поняття “техніка”?
9. Які фактори впливають на розвиток техніки?
10. Назвіть фази виконання будь-якого прийому. Наведіть приклади.
11. Проаналізувати класифікацію прийомів ведення гри.

12. Зробити порівняльний аналіз техніки переміщень нападаючого та захисника, воротаря та захисника.
13. Особливості виконання кидків в опорному положенні, стрибку та падінні.
14. Як виконується штрафний кидок?
15. Які способи затримання м'яча воротарем ви знаєте?
16. Навести класифікацію тактичних дій гандболіста в захисті.
17. Навести класифікацію тактичних дій гандболіста в нападі.
18. Що таке "гра без м'яча"?
19. Проаналізувати особливості застосування кидка в опорному положенні.
20. Проаналізувати умови застосування різних систем нападу.
21. Проаналізувати застосування різних систем захисту проти систем нападу.
22. Дати характеристику індивідуальним діям воротаря.
23. Описати особливості техніки і тактики гри воротаря.
24. Розкрити принципи тактики командних дій нападу і захисту.
25. Охарактеризувати взаємозв'язок навчання прийомів гри техніки і тактичним діям.
26. Які вправи використовують при навчанні передачі м'яча ?
27. Проаналізувати методику навчання кидка.
28. Дати характеристику про загальні поняття плану-конспекту уроку з гандболу.
29. Особливості навчання тактики гандболу.
30. Проаналізувати методику навчання воротаря.
31. Особливості фізичної та психологічної підготовки воротаря.
32. Майданчик для гри в гандбол (розмітка, ворота).
33. Час гри, склад команди, м'яч, форма гравців. Командний тайм-аут.
34. Склад команди в гандболі. Воротарі. Офіційні представники.
35. Майданчик воротаря, "взяття" воріт. Володіння м'ячем.
36. Як виконується початковий кидок, боковий кидок, кидок від воріт, вільний кидок, 7-метровий штрафний кидок?
37. Суддівська колегія. Судді в полі. Суддя – секретар. Суддя – секундометрист. Суддя – інформатор. Їхні обов'язки та функції.
38. Протокол змагань, ведення протоколу гри (функції судді – секретаря).
39. Розкрити зміст поняття "методика суддівства".
40. Дати характеристику основним сигналам та жестам арбітрів.
41. За які порушення призначається 7-метровий кидок у гандболі, як він виконується?
42. Визначте послідовність покарань за порушення правил гри в гандболі.
43. Дати визначення спортивного тренування та його завдання в гандболі.
44. Класифікувати засоби спортивного тренування в гандболі.
45. Назвіть провідні спортивні клуби України (жіночі, чоловічі). Назвіть кращих гравців національної збірної України.
46. Єдина спортивна класифікація України з гандболу.

47. Назвіть вправи для вдосконалення ведення м'яча (характеристика методики).

48. Назвіть вправи для вдосконалення кидків м'яча у ворота, характеристика методики.

49. Назвіть вправи для вдосконалення передачі і ловіння м'яча (характеристика методики).

50. Охарактеризувати складові компоненти спортивного тренування: (технічна, тактична, фізична, психологічна підготовки).

51. Охарактеризувати періоди тренувань за схемою: підготовчий, змагальний, перехідний.

53. Заповніть протокол при виконанні 7-метрового кидка (гол).

		Команда А			Команда Б	
Прізвище, ім'я	Участь у грі	№ гравця	рахун ок	х в.	№ гравця	рахун ок

54. Заповніть протокол при виконанні 7-метрового кидка (аут).

		Команда А			Команда Б	
Прізвище, ім'я	Участь у грі	№ гравця	рахун ок	хв .	№ гравця	рахун ок

4. Методи та засоби діагностики успішності навчання

Методи діагностики успішності навчання:

1) поточний контроль (поточне опитування та перевірка засвоєння необхідних навичок на практичних заняттях);

2) періодичний контроль або проміжний контроль в кінці змістового модуля (модульна контрольна робота у вигляді тестових завдань, здача контрольних нормативів);

3) підсумковий контроль (проводиться в кінці вивчення курсу у формі заліку).

Засоби діагностики успішності навчання: мультимедійна презентація, таблиці, схеми, контрольні нормативи, контрольні ігри, змагання .

5. Список джерел

1. Бабушкин В.В. Специализация в спортивных играх. / В.В. Бабушкин – К.: Здоров'я, 1991. – 161с.
2. Гарбальяускас Ч.Л. Игра в ручной мяч / Ч.Л. Гарбальяускас – Москва : Просвещение, 1988.– 174 с.
3. Гандбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ – 2003. – 230 с.
4. Гандбол: Справочник /Сост. Н.П. Клусов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 112 с.

5. «Гандбол». Международные правила соревнований. Киев, 2005. – 114 с.
6. Ивахин Е.И. Мышление и ориентировка в спортивных играх. /Е. Ивахин //Методические рекомендации. – К., 1971 г. – 98с.
7. Ивахин А.Е., Белокопытов Г.Е., Гончарук А.А. Ступени гандбола. 1909-1965./А.Ивахин, Г. Белокопитов, А. Гончарук – К.: Издательство „Плеяды”, 2005. – 180 с.
8. Игнатъева В.Я. Гандбол. / В.Я. Игнатъева. – М.: ФиС, 1993. – 198с.
9. Игнатъева В.Я. Многолетняя подготовка гандболистов в дедско-юношеских спортивных школах. /В.Я. Игнатъева. // Методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
- 10.Игнатъева В.Я. Гандбол. / В.Я. Игнатъева. //учебник – М. : Физическая культура, 2008. – 384 с.
11. Клусов Н.П. Ручной мяч в школе / Н. Клусов.// Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1986. – 126с
12. Латышкевич Л.А., Лебедь Ф.Л., Основа А.А., Ткачук В.Г. Гандбол. / Л.А. Латышкевич, Ф.Л. Лебедь, А.А. Основа, В.Г. Ткачук – К.: Рад. школа, 1989. – 113с.
- 13.Миленький В., Белокопытов Г., Турчина З. Украинскому гандболу 100 лет./ В. Миленький, З. Турчина и др. – Киев, 2009. 158 с.
- 14.Олещук В.В. Навчання основних прийомів при в ручний м'яч. / В.В. Олещук – Луцьк, ВДУ; 1998. – 84с.
- 15.Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. /В.М.Платонов, М.М. Булатова //навч. посібник. – К.: Олімпійська література, 1985 – 320 с.
- 16.Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания. / Ю.И. Портных – М.: ФиС, 1986. – 320с.
- 17.Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. высш. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков. – 3-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 520с.
- 18.Спортивные игры. / Под ре. В.Д.Ковалева. – М.: Просвещение.- 1998.- 303с.
- 19.Філіпов Ю.М., Володарський В.Й. Гандбол. Міжнародні правила змагань. / Ю.М.Філіпов, В.Й. Володарський – Львів: ЛДФК “Атлас”, 1994. – 198 с.
- 20.Турчин И.Е. Стратегия игры./ И. Турчин – Київ: Молодь, 1988. – 204с.
- 21.Цюпак Ю.Ю. Гандбол: навчально-методичний посібник/ Ю. Цюпак. – Луцьк. : Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки 2013. – 104С
- 22.Цюпак Ю.Ю. Гандбол: /Ю.Ю. Цюпак, Л.В.Гнітецький. // Метод.рек. – Луцьк: Вежа – Друк, 2015. – 80 с.
23. <http://www.спорт.com.ua/гандбол>. <http://www.handball.net.ua>
- 24.Спортивна періодична преса (газети, журнали).