Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по учебной работе



М.И. Салимов

«21» марта 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Элективные курсы по физической культуре (ДВ.3)

ГАНДБОЛ

Направление подготовки – 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)

Квалификация (степень) выпускника - бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

Екатеринбург, 2019 г.

Лист согласования

Рабочая программа дисциплины (модуля) *Элективные курсы по физической культуре «Гандбол»* составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 Адаптивная физическая культура

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТиМ ФК протокол № 7 от «13 марта» 21019 г.

Утверждена на методическом совете Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» (протокол № 7от «21» марта 2019 г.

Разработчик рабочей программы дисциплины (модуля):
Доцент кафедры: Т.А. Шачкова

И. о. зав. кафедрой . _____ И.В. Тарасевич

Проверил:

Начальник учебного отдела _____ Л. А. Осадчая

1 **МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Данная дисциплина относится к дисциплинам по выбору **Б1.В.21.ДВ.03.01** / части, формируемой участниками образовательных отношений, блока 1 «Дисциплины (модули)». В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе при очной и заочной формах получения образования. Вид промежуточной аттестации: зачет.

В методическом плане дисциплина опирается на знания, полученные при изучении следующих учебных курсов, дисциплин:

1 курс – Теория и методика обучения базовым видам спорта, Теория и методика избранного вида спорта, Спортивное совершенствование.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (согласно ФГОС ВО 3++, ПООП, профессиональным стандартам, РУП по направлению подготовки):

Код компетенции	**Наименование компетенции**	**Степень реализации компетенции (полностью/частично) Курс/семестр**	**Индикаторы достижения компетенции**	**Профессиональный стандарт, код трудовой функции, содержание трудовой функции (при наличии). / область, сфера, типы задач, задачи, объекты профессиональной деятельности выпускников**
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности	**УК-7.1. Знает:** - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и профессиональной деятельности, работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре и адаптивному спорту; - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта, адаптивных видов спорта, и ИВС и АС;	**Тип профессиональной задачи/ Реабилитационная (восстановительная** **05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ** **Профессиональный стандарт "Инструктор-методист по АФК"** **УТВЕРЖДЕН приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 4 августа 2014 № 526н Инструктор по адаптивной физической культуре** Код 05.004

			- основы планирования и проведения занятий по физической культуре и адаптивной физической культуре; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; - правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря. **УК-7.2. Умеет:** - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности **УК-7.3. Имеет опыт:** - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта для оптимизации двигательного режима; - планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта, видов адаптивного спорта;	**Анализ потребностей рынка труда** 1. Получение информации о проблемах, связанных с состоянием физической работоспособности занимающегося различными формами двигательной активности, за исключением спорта 2.Организация и методическое обеспечение процессов использования различных форм двигательной активности с элементами спорта в отношении лиц различных групп здоровья 3.Оказание реабилитационной помощи по сохранению и восстановлению основных физических качеств: выносливости (толерантности к физическим нагрузкам), силы, быстроты, координации, ловкости. **02.ЗДРАВООХРАНЕНИЕ**

			- планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС и АС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; - владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и видов адаптивного спорта и ИВС и АС на уровне выполнения контрольных нормативов; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.	Профессиональный стандарт "Специалист по медицинскому массажу" УТВЕРЖДЕН приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 26 ноября 2018 года N 744н (В редакции, введенной в действие с 2 февраля 2019 года приказом Минтруда России от 26 декабря 2018 года N 849н.) *Специалист по медицинскому массажу* Код 02.042

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры
		3
Зачетные единицы	з.е.	1
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час	36
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен	зачет
Контактная работа *(контакт. часы), в том числе:*	час	36
Лекции (Лек)	час	
Практические занятия (Пр)	час	36
Семинары	час	
Лабораторные работы (Лаб)	час	
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час	
Самостоятельная работа, в том числе	час	
Курсовая работа (КР)	час	
Часы на контроль (подготовка к экзамену)	час	
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Курсы
		2
Зачетные единицы	з.е.	1
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час	36
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен	зачет
Контактная работа (контакт. часы), в том числе:	час	8
Лекции (Лек)	час	2
Практические занятия (Пр)	час	6
Семинары	час	
Лабораторные работы (Лаб)	час	
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час	
Самостоятельная работа, в том числе	час	24
Курсовая работа (КР)	час	
Часы на контроль (подготовка к экзамену)	час	4
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
4.1. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание и формы занятий	Контактная работа (часы)	Самостоятельная работа (часы)
Модуль № Обучение технике гандбола			36	0
	Раздел 1	**Обучение основам техники гандбола**		
1.1	Обучение технике передачи мяча в гандболе	**Практические занятия:** Держание мяча одной и двумя руками; ловля мяча: двумя руками на грудь, над головой, переданных сбоку, низко летящий, прыгающий и катящийся. Основные передачи: одной рукой от плеча, вперед от бедра, толчком, двумя руками от груди; специальные передачи – с вывертом, в сторону, назад над плечом, назад с финтом на бросок вперед, ударом о пол.	6	
1.2	Техника ведения мяча и методика обучения в гандболе	**Практические занятия:** Простое ведение, сложное ведение. Методика обучения: обучение ведению мяча начинают с многочисленных ударов мяча о землю, с передвижением и изменение направления, увеличением скорости и введением пассивного и активного защитника.	4	
	Раздел 2	**Обучение технике атакующих действий в гандболе**		
2.1	Обучение технике бросков по воротам	**Практические занятия:** С места, в движении; в прыжке слева и справа; с падением вперед и в сторону; из опорного положения: со скрестного шага, удлиненного шага, с подпрыгивающего шага; с уходом от защитника из опорного положения, в прыжке и в падении.	4	
2.2	Обучение технике финтов в гандболе	Простой в начале движения, двойной в начале движения, на передачу мяча, на бросок по воротам. Методика обучения: обучение финтам	4	

		происходит в строгом порядке, по нарастании степени трудности.		
Модуль №2 Совершенствование технико-тактических действий в гандболе				
	Раздел 3	**Техника перемещений и отбор в гандболе**		
3.1	Обучение технике защиты в гандболе. Техника перемещений.	**Практические занятия:** «Учащенный бег», «широкий бег», бег спиной вперед, бег боком приставными шагами, остановки, прыжки.	6	
3.2	Обучение технике перехватов в гандболе	С выходом сбоку или сзади от нападающего, выполняются при поперечных передачах и передачах в движении; Отбор или выбивание мяча; блокирования бросков.	6	
	Раздел 4	**Командные взаимодействия при атаке и в защите**		
4.1	Совершенствование навыков игры в гандбол	**Практические занятия:** Индивидуальные действия в нападении. Страховка мяча, чередование темпа передвижений. Групповые взаимодействия в нападении. С численным превосходством или равенством нападающих и защитников. Командные системы игры в нападении. Быстрый прорыв и позиционное нападение. Индивидуальные действия в защите. В борьбе с одним противником, опека противника, перехват мяча, обеспечение защитного равновесия, срыв контратаки, отход в защиту, блокирование бросающей руки, атака противника, владеющего мячом, атака противника туловищем, действия против наиболее опасного нападающего. Групповые взаимодействия в защите. Подстраховка или переключение при заслонах, действия против численно превосходящего противника, действия при девятиметровом броске. Командные действия в защите. Система личной защиты, система зонной защиты, система смешанной защиты.	6	

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание и формы занятий	Контактная работа (часы)	Самостоятельная работа (часы)
МОДУЛЬ 1 ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ГАНДБОЛА			6	30
	Раздел 1	**Обучение основам техники гандбола**		
1.1	Обучение технике передачи мяча в гандболе	**Практические занятия:** Основные передачи: одной рукой от плеча, вперед от бедра, толчком, двумя руками от груди; специальные передачи – с вывертом, в сторону, назад над плечом, назад с финтом на бросок вперед, ударом о пол. **Самостоятельная работа обучающихся:** Держание мяча одной и двумя руками; ловля мяча: двумя руками на грудь, над головой, переданных сбоку, низко летящий, прыгающий и катящийся.	1	4
1.2	Техника ведения мяча и методика обучения в гандболе	**Практические занятия:** Методика обучения: обучение ведению мяча начинают с многочисленных ударов мяча о землю, с передвижением и изменение направления, увеличением скорости и введением пассивного и активного защитника. **Самостоятельная работа обучающихся:** Простое ведение, сложное ведение.	1	4
	Раздел 2	**Обучение технике атакующих действий в гандболе**		
2.1	Обучение технике бросков по воротам	**Практические занятия:** Методика обучения технике броска с места, в движении; в прыжке слева и справа; с падением вперед и в сторону; **Самостоятельная работа обучающихся:** Обучение технике броска из опорного положения: со скрестного шага, удлиненного шага, с подпрыгивающего шага; с уходом от защитника из опорного положения, в прыжке и в падении.	1	4

2.2	Обучение технике финтов в гандболе	**Практические занятия:** Простой в начале движения, двойной в начале движения, на передачу мяча, на бросок по воротам. Методика обучения: обучение финтам происходит в строгом порядке, по нарастании степени трудности. **Самостоятельная работа обучающихся:** Обучение обманным действиям. Скрытые передачи.	1	4
МОДУЛЬ 2 СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ГАНДБОЛЕ				
	Раздел 3	**Техника перемещений и отбор в гандболе**		
3.1	Обучение технике защиты в гандболе. Техника перемещений.	**Практические занятия:** «Учащенный бег», «широкий бег», бег спиной вперед, бег боком приставными шагами, остановки, прыжки. **Самостоятельная работа обучающихся:** Техника перемещений игрока в защите и в атаке.	1	4
3.2	Обучение технике перехватов в гандболе	**Практические занятия: нет** **Самостоятельная работа обучающихся:** С выходом сбоку или сзади от нападающего, выполняются при поперечных передачах и передачах в движении; Отбор или выбивание мяча; блокирования бросков.		4
	Раздел 4	**Командные взаимодействия при атаке и в защите**		
4.1	Совершенствование навыков игры в гандбол	**Практические занятия:** Групповые взаимодействия в защите. Подстраховка или переключение при заслонах, действия против численно превосходящего противника, действия при девятиметровом броске. Командные действия в защите. Система личной защиты, система зонной защиты, система смешанной защиты. **Самостоятельная работа обучающихся:** Индивидуальные действия в нападении. Страховка мяча, чередование темпа передвижений. Групповые взаимодействия в нападении. С численным превосходством или равенством нападающих и защитников. Командные системы игры в нападении. Быстрый прорыв и позиционное	1	6

		нападение. Индивидуальные действия в защите. В борьбе с одним противником, опека противника, перехват мяча, обеспечение защитного равновесия, срыв контратаки, отход в защиту, блокирование бросающей руки, атака противника, владеющего мячом, атака противника туловищем, действия против наиболее опасного нападающего.		

5. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа организуется с целью формирования общекультурных компетенций (предусмотренных данной программой), понимаемых как способность применять знания, умения и личностные качества.

Основные формы организации СР:

1. Аудиторная СР под методическим руководством преподавателя на практических занятиях.

2. Внеаудиторная СР под методическим руководством и контролем преподавателя, но без его непосредственного участия при подготовке к аудиторным занятиям, текущим и промежуточным формам контроля.

Виды СР обучающихся:

Методические рекомендации студентам по изучению рекомендованной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем.

Подготовка к практическому занятию.

Практическое занятие − это занятие, проводимое под руководством, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы. В процессе таких занятий вырабатываются практические умения.

Подготовка к промежуточному контролю по дисциплине.

Экзамен/Зачет является неотъемлемой частью учебного процесса и призван закрепить и упорядочить знания и умения студента, полученные на занятиях и самостоятельно. Отсутствие студента на занятиях без уважительной причины является основанием для недопущения студента к зачету. Готовиться к зачету необходимо последовательно, с учётом примерных вопросов, содержащихся в программе. Сначала следует определить место каждого контрольного вопроса в соответствующем разделе темы учебной программы, а затем внимательно прочитать и осмыслить рекомендованную учебную и научную литературу. При этом полезно делать хотя бы самые краткие выписки и заметки. Работу над темой можно считать завершенной, если вы сможете ответить на все контрольные вопросы и дать определение понятий по изучаемой теме. Для обеспечения полноты ответа на вопросы и лучшего запоминания теоретического материала рекомендуется составлять план ответа на контрольный вопрос. Это позволит сэкономить время для подготовки непосредственно перед экзаменом за счёт обращения не к литературе, а к своим записям. При подготовке необходимо выявлять наиболее сложные, дискуссионные вопросы, с тем, чтобы обсудить их с преподавателем на обзорных лекциях и консультациях.

Заочная форма обучения

МОДУЛЬ 1 ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ГАНДБОЛА
Раздел 1 Обучение основам техники гандбола
Тема 1.1. Обучение технике передачи мяча в гандболе Держание мяча одной и двумя руками; ловля мяча: двумя руками на грудь, над головой, переданных сбоку, низко летящий, прыгающий и катящийся. *Форма отчетности*: практическая демонстрация полученных умений
Тема 1.2 Техника ведения мяча и методика обучения в гандболе Простое ведение, сложное ведение. *Форма отчетности:* практическая демонстрация полученных умений
Раздел 2 Обучение технике атакующих действий в гандболе
Тема 2.1 Обучение технике бросков по воротам Обучение технике броска из опорного положения: со скрестного шага, удлиненного шага, с подпрыгивающего шага; с уходом от защитника из опорного положения, в прыжке и в падении. *Форма отчетности:* практическая демонстрация полученных умений
Тема 2.2 Обучение технике финтов в гандболе Обучение обманным действиям. Скрытые передачи. *Форма отчетности*: практическая демонстрация полученных умений
МОДУЛЬ 2 СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ГАНДБОЛЕ
Раздел 3 Техника перемещений и отбор в гандболе
Тема 3.1 Обучение технике защиты в гандболе. Техника перемещений. Техника перемещений игрока в защите и в атаке. *Форма отчетности*: практическая демонстрация полученных умений
Тема 3.2 Обучение технике перехватов в гандболе С выходом сбоку или сзади от нападающего, выполняются при поперечных передачах и передачах в движении; Отбор или выбивание мяча; блокирования бросков.

Форма отчетности: практическая демонстрация полученных умений
Раздел 4 Командные взаимодействия при атаке и в защите
Тема 4.1 Совершенствование навыков игры в гандбол Индивидуальные действия в нападении. Страховка мяча, чередование темпа передвижений. Групповые взаимодействия в нападении. С численным превосходством или равенством нападающих и защитников. Командные системы игры в нападении. Быстрый прорыв и позиционное нападение. Индивидуальные действия в защите. В борьбе с одним противником, опека противника, перехват мяча, обеспечение защитного равновесия, срыв контратаки, отход в защиту, блокирование бросающей руки, атака противника, владеющего мячом, атака противника туловищем, действия против наиболее опасного нападающего. *Форма отчетности*: практическая демонстрация полученных умений

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

ТРЕБОВАНИЯ К СДАЧЕ ЗАЧЕТА

6.1 Теоретические требования:

1. Классификация техники игры в гандбол. Последовательность обучения приемам техники игры;
2. Классификация тактики игры в гандбол. Последовательность обучения тактическим действиям в гандболе;
3. Методика судейства игры в гандбол. Распределение обязанностей и действий судей на площадке;
4. Методика обучения стойкам, остановкам и перемещениям;
5. Методика обучения технике игры в защите полевого игрока;
6. Методика обучения передачам;
7. Методика обучения броска. Особенности техники и обучения броскам с различных позиций;
8. Методика обучения обманным действиям (финтам);
9. Методика обучения ведению мяча и дриблингу;
10. Индивидуальные тактические действия в нападении при выполнении передач;
11. Индивидуальные тактические действия в защите при блокировании мяча;
12. Индивидуальные тактические действия в нападении при выполнении бросков;
13. Индивидуальные тактические действия в нападении при выполнении финтов;
14. Индивидуальные тактические действия вратаря в гандболе;
15. Техническая подготовка гандболиста в различные периоды годичного цикла тренировки;
16. Тактическая подготовка гандболиста в различные периоды годичного цикла тренировки;
17. Физическая подготовка гандболиста в различные периоды годичного цикла тренировки;
18. Игровая подготовка гандболиста в различные периоды годичного цикла тренировки;
19. Теоретическая подготовка гандболиста на различных этапах обучения и спортивного совершенствования;
20. Взаимосвязь видов подготовки в гандболе.

6.2 Практические требования

По окончании дисциплины студент должен сдать нормативы по физической и технико-тактической подготовленности.

Методические рекомендации к выполнению нормативных требований к физической подготовленности обучающихся:

1 Бег на 30 метров.

Бег проводится по дорожкам на любой ровной площадке с твёрдым покрытием.

Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Бег на 30 метров выполняется с высокого старта. Обучающиеся стартуют по 2 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела.

Нормативные требования к физической подготовленности

№ п/п	Испытания (тесты)	Оценка (баллы)					
		женщины			мужчины		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег на 30 м (с)	5,7	5,4	5,1	4,7	4,5	4,3
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	190	205	220	240	250	260
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	15	20	–	–	–
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	–	–	–	12	15	18
4	Челночный бег 3х10 м (с)	9,0	8,8	8,2	8,0	7,7	7,1
5	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	40	45	50	45	48	52
6	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+8	+11	+16	+6	+8	+13

2 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Обучающийся принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Обучающемуся предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

3 Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу

Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;

- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- разновременное разгибание рук.

4 Подтягивание из виса на высокой перекладине

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

5 Челночный бег 3х10 м

Челночный бег проводится на ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша.

По команде «Марш» обучающийся должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

Техника выполнения испытания.

По команде «На старт» обучающийся становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, обучающийся наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) обучающийся бежит до финишной линии, пересекает ее касается любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

Секундомер останавливается в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды «Марш!» (фальстарт);
- во время бега обучающийся помешал рядом бегущему;
- обучающийся не пересек линию во время разворота любой частью тела.

6 Поднимание туловища из положения лёжа на спине

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к

полу.

Обучающийся выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза)
- изменение прямого угла согнутых ног.

7 Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье

Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Обучающийся выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне обучающийся максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - » , ниже – знаком «+ ».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

6.2 Нормативные требования к технико-тактической подготовленности

№ п/п	Испытания (тесты)	Оценка (баллы)					
		женщины			мужчины		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Ведение гандбольного мяча на дистанции 30 м, (с)	6,0	5,6	5,3	5,0	4,8	4,6
2	Броски мяча на точность (12 бросков с 9 м в верхний угол ворот 60 х 60 см), кол-во попаданий	6	7	8	6	7	9
3	Ведение мяча с угла площадки, через центр с последующим броском по воротам с 3х шагов, с	9,3	9,1	8,9	8,4	8,2	8,0
4	Передача мяча в стену с расстояния 3 м в круг диаметром 1 м, с	23	22	21	22	21	20
5	Челночный бег 100 м, с	28,0	27,7	27,4	26,0	25,7	25,4
6	Передачи мяча в тройках в движении в течение 1 минуты, кол-во раз	8	9	10	8	9	10

Методические рекомендации к выполнению нормативных требований к технико-тактической подготовленности обучающихся:

1. Обучающийся располагается на лицевой линии с мячом. По сигналу выполняет ускорение с ведением гандбольного мяча на дистанции 30 метров. Учитывается время преодоления дистанции.

2. Броски мяча на точность с разбега в опорном положении. Броски мяча производятся с разбега в 3 шага с 9-метровой линии (с центральной позиции) в мишени размером 60х60 см, помещенные в углах ворот. В течение 2-х мин произвести 6 бросков в одну мишень и 6 – в другую.

3. Обучающийся располагается в углу площадки с мячом. По сигналу стартует к центру, оббегает стойку, бежит к воротам, выполняет 3 шага и бросок. Время фиксируется после попадания мяча в ворота.

4. Передача мяча в цель (стену): в течение 30 секунд передавать мяч одной рукой в круглую мишень диаметром 30 см, расположенную на стене на расстоянии 3 метра и на высоте 2 м, с последующей ловлей его двумя руками.

5. От лицевой линии до 6 м-назад к лицевой; От лицевой линии до 9 м-назад к лицевой; От лицевой линии к центру – назад; От лицевой линии до 9 м-назад к лицевой; От лицевой линии до 6 м-назад к лицевой.

6. Передачи мяча в тройках в движении в течение 1 минуты, кол-во раз. Обучающиеся располагаются на 6-метровой линии, один в центре и двое по краям, слева и справа. Мяч у центрального. По сигналу обучающийся из центра делает передачу в край (влево или вправо) и бежит за спину принимающего. Обучающийся принявший мяч, выполняют передачу на противоположный край, и бежит за спину на противоположный край и т.д. Игрок с 6-метровой отметки выполняет бросок по воротам верхом. После броска трое занимающихся бегут к противоположным воротам, выполняя передачи. Учитывается количество попаданий и количество площадок, которые преодолели три игрока без потери мяча.

Условия допуска к зачету

1. Выполнение учебного плана.
2. Выполнение нормативных требований к физической подготовленности и технико-тактической подготовленности.
3. Отработка всех пропущенных занятий.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ

Подбор и разработка учебных материалов должны производиться с учетом того, чтобы предоставлять этот материал в различных формах так, чтобы инвалиды с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи). Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, обучающихся по дисциплине создан фонд оценочных средств (ФОС), адаптированный для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности компетенций. Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ С ПРИМЕНЕНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИ

Применение ДОТ допускается при наличии объективных уважительных причин (форсмажорные обстоятельства), препятствующих обучающимися и педагогическим работникам лично присутствовать в Институте. Преподаватель обеспечивает освоение

обучающимися учебной дисциплины в дистанционном режиме в полном объеме: организует взаимодействие со студентами в ЭИОС с использованием прикладных инструментов для проведения online-занятий (Zoom, Skype и др.), а также электронной почты, социальных сетей и мессенджеров; проводят консультации со студентами согласно графику, размещенному на сайте; осуществляют текущий и промежуточный контроль результатов обучения. Возможны следующие формы проведения занятий: проведения online-занятий с использованием прикладных инструментов (Zoom, Skype и др.); запись и размещение видеоматериалов или ссылок на них в системе «Автор-вуз»; размещение в системе «Автор-вуз» текстов лекций или презентаций лекций; размещение практических заданий в системе «Автор-вуз» с последующей их проверкой. Проведение занятий с использованием ДОТ предполагает размещение в ЭИОС учебно-методического комплекса.

7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (РЕФЕРАТОВ)

Не предусмотрена

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Основная литература

1.Теория и методика спортивных игр : учебник для студентов учреждений высшего образования / под редакцией Ю. Д. Железняка. — 9-е изд., стер. — Москва : Академия, 2014. — 464 с. — ISBN 978- 5-4468-1309-4. — Текст: непосредственный.

2..Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш.пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 520 с.

3. Дедюхин Н.С. Методические рекомендации по дисциплине «Гандбол» / Н.С. Дедюхин – Екатеринбург УралГУФК 2020г. – 12 с.

Дополнительная литература

1. Гандбол : учебник / В. Я. Игнатьева. – М. : Физическая культура, 2008. – 384 с.

2. Игнатьева, В. Я. Гандбол. Серия «Азбука спорта / В. Я. Игнатьева. – М. : Физкультура и спорт, 2001. – 190 с.

3. Игнатьева, В. Я. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах : метод. пособие / В. Я. Игнатьева, И. В. Петрачева. - М. : Советский спорт, 2004. – 216 с.

4. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства : учебник / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 3-е изд., стер. – М. : Академия, 2008. – 397с.

5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 8-е изд., стер. – М. : Академия, 2010. – 479 с.

8.2. Электронные образовательные ресурсы

1.Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Серия : Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/D44EA4DA-A7D7-4FE0-88CC-DF81C3859B81

2.Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314- Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/444895 (дата обращения: 20.02.2020).

8.3. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины (модуля)

Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/ Министерство образования и науки РФ https://minobrnauki.gov.ru/

Российское образование http://www.edu.ru/
Электронно-библиотечная система Университетская библиотека Online http://biblioclub.ru/

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

9.1. Программное обеспечение.

- Операционная система ROSA Linux
- Текстовый процессор и визуальный редактор HTML Writer
- Табличный процессор Calc
- Программа подготовки презентаций Impress
- Интернет обозреватель Mozilla Firefox
- Интернет обозреватель Chrome
- Система автоматизации учебного процесса «Автор-вуз».

9.2. Материально-техническое обеспечение

Универсальный спортивный зал Для групповых и индивидуальных занятии

Универсальный спортивный зал: 4 стола для настольного тенниса, 2 стандартного кольца для профессионального баскетбола, 6 баскетбольных колец для тренировок и проведения учебного процесса, Комплект снарядов для волейбола, 2 ворот для мини-футбола, Электронное табло, Трибуны, 10 конусов, 15 волейбольных мячей, 20 баскетбольных мячей, 15 футбольных мячей, 10 ракеток для настольного тенниса, 20 скакалок, 10 набивных мячей, 10 обручей, , сетки для настольного тенниса ,5 гандбольных мячей, 5 гимнастических ковриков, 10 скамеек, Переносные стойки и маты для прыжков в высоту, Переносные маты для прыжков в длину, 9 упорных стеновых снарядов (стенок), 10 барьеры для бега, 10 копий, 7 ядер.

Спортивный зал (единоборств, тренажерный зал) Для групповых и индивидуальных занятии: Ковер (22 мата), 12 силовых снарядов для развития мышц рук, ног, спины, 2 штанги, 15 гирь и гантель.

Зал лечебной физической культуры Для групповых и индивидуальных занятий: Кольца для пилатеса, батут, мягкий модуль 2 шт, гимнастические палки, балансы, шведская стенка, бодибар, гантели, фитболы, сенсорные дорожки, массажные мячи, блоки для йоги, полусферы, гимнастические коврики, утяжелители, степ-платформы.

Аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная набором демонстрационного оборудования.

Аудитория для занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспеченное доступом в электронную информационно-образовательную среду.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Аудиторные занятия по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре (гандбол)» проводятся в форме практический занятий. При проведении практических занятий необходимо соблюдать триединство частей занятия: подготовительная, основная и заключительная часть. Содержание каждой части строится согласно основным принципам и методическим подходам теории и методики спортивной тренировки.

Основная направленность практических занятий: повышение общей и специальной физической подготовленности, развитие физических качеств, обучение и совершенствование техники игры, изучение и совершенствование применения индивидуальных, групповых и командных тактических действий в защите и нападении. На практических занятиях можно проводить соревнования, товарищеские встречи.

Одним из основных условий реализации ООП является применение балльно-рейтинговой системы в Екатеринбургском институте физической культуры (филиал) УралГУФК. Для дисциплины «Элективные курсы по физической культуре «Гандбол» разработана и утверждена балльно-рейтинговая система.

Если к моменту проведения зачета студент набирает количество баллов, достаточное для получения зачета (60 баллов и более), то они могут быть выставлены ему в зачетную книжку и ведомость в день зачета без процедуры принятия.

В случае длительного пропуска занятий – самостоятельная подготовка конспектов, презентации (не менее 20 баллов в общей сложности), сдача нормативов в соответствии с требованиями.

Приложение №1

ФОРМЫ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ КОНТРОЛЯ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Элективные курсы по физической культуре «Гандбол»

Виды деятельности	Тема	Критерии оценки	Баллы	
			min	max
Модуль 1 Обучение технике гандбола			**30**	**50**
Посещение учебных занятий	Посещение 1 занятия – 0, 9 балла	Присутствие и активность на занятии	8	8
Нормативные требования к физической подготовленности	Скоростные способности	Выполнение нормативов в соответствии со шкалой оценивания: «3», «4», «5»	3	5
	Взрывная сила		3	5
	Силовые способности		3	5
Нормативные требования к технико-тактической подготовленности	Техника ведения гандбольного мяча	Выполнение нормативов в соответствии со шкалой оценивания: «3», «4», «5»	5	9
	Техника броски мяча		5	9
	Техника ведение + бросок		5	9
Модуль 2 Совершенствование технико-тактических действий в гандболе			**30**	**50**
Посещение учебных занятий	Посещение 1 занятия – 0, 9 балла	Присутствие и активность на занятии	8	8
Нормативные требования к физической подготовленности	Скоростные и координационные способности	Выполнение нормативов в соответствии со шкалой оценивания: «3», «4», «5»	3	5
	Силовые способности		3	5
	Гибкость		3	5
Нормативные требования к	Техника передачи мяча в гандболе	Выполнение нормативов в	5	9

технико-тактической подготовленности	Техника перемещения	соответствии со шкалой оценивания: «3», «4», «5»	5	9
	Техника перемещения + передача мяча в гандболе		5	9
		Итого	**60**	**100**

Приложение 2

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ГАНДБОЛ»

направление подготовки 49.03.02 «Адаптивная физическая культура»

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Данная дисциплина относится к дисциплинам по выбору **Б1.В.21.ДВ.03.01** / части, формируемой участниками образовательных отношений, блока 1 «Дисциплины (модули)». В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе при очной и заочной формах получения образования. Вид промежуточной аттестации: зачет.

В методическом плане дисциплина опирается на знания, полученные при изучении следующих учебных курсов, дисциплин:

1 курс – Теория и методика обучения базовым видам спорта, Теория и методика избранного вида спорта, Спортивное совершенствование.

Результаты обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины студент должен овладеть УК-7, Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности

Содержание дисциплины

МОДУЛЬ 1 ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ГАНДБОЛА

Раздел 1 Обучение основам техники гандбола

1.1 Обучение технике передачи мяча в гандболе

1.2 Техника ведения мяча и методика обучения в гандболе

Раздел 2 Обучение технике атакующих действий в гандболе

2.1 Обучение технике бросков по воротам

2.2 Обучение технике финтов в гандболе

МОДУЛЬ 2 СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ГАНДБОЛЕ

Раздел 3 Техника перемещений и отбор в гандболе

3.1 Обучение технике защиты в гандболе. Техника перемещений.

3.2 Обучение технике перехватов в гандболе

Раздел 4 Командные взаимодействия при атаке и в защите

4.1 Совершенствование навыков игры в гандбол

Объем дисциплины и виды учебной работы
Очная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры
		3
Зачетные единицы	з.е.	1
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час	36
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен	зачет
Контактная работа *(контакт. часы), в том числе:*	час	36
Лекции (Лек)	час	
Практические занятия (Пр)	час	36
Семинары	час	
Лабораторные работы (Лаб)	час	
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час	
Самостоятельная работа, в том числе	час	
Курсовая работа (КР)	час	
Часы на контроль (подготовка к экзамену)	час	
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры
		2
Зачетные единицы	з.е.	1
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час	36
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен	зачет
Контактная работа (контакт. часы), в том числе:	час	6
Лекции (Лек)	час	
Практические занятия (Пр)	час	6
Семинары	час	
Лабораторные работы (Лаб)	час	
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час	
Самостоятельная работа, в том числе	час	26
Курсовая работа (КР)	час	
Часы на контроль (подготовка к экзамену)	час	4
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	