

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

по дисциплине: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Гандбол- как вид спорта

Материалы составил

преподаватель: Палагина Т.А.

Москва, 2022

Тема урока. Гандбол - как вид спорта.

Цель: углубленное изучение основ и правил игры «гандбол»

Задачи: Образовательная – изучить правила игры.

Развивающая – развивать знания в сфере командных игр.

Воспитательная – воспитание патриотизма и любви к спорту.

Тип урока. Комбинированный.

Вид урока. Лекция.

Методы обучения: Объяснение нового материала. Доклады студентов с демонстрацией выполненных презентаций. Опрос по новой теме в виде викторины.

Оборудование:

Мультимедийный комплекс

Ход урока.

I Организационный момент

Группа делится на 3 команды, выбирается капитан команды, название команды.

1. Проверка посещаемости.

2. Постановка целей урока. Объявление темы и целей урока.

3. Объяснение нового материала.

Преподаватель.

Здравствуйте ребята и гости. Сегодня студенты группы Э-221 представляют 3 команды. Прошу капитанов представить свою команду. (Студент называет название команды и ее состав.)

Игра происходит в закрытом помещении на прямоугольной площадке размером 40×20м. Длинные границы площадки называются **боковыми линиями**, короткие — **лицевыми**.

К каждой из лицевой линии примыкает **площадь ворот**, ограниченная **линией площади ворот**, это 6-метровая линия.

На расстоянии 3м от внешней границы линии площади ворот параллельно ей проводится прерывистая **линия свободных бросков** или **9-метровая линия**

Напротив линии ворот, параллельно ей, на расстоянии 7м по центру ворот проводится **7-метровая линия**, линия штрафного броска.

Напротив линии ворот, параллельно ей, на расстоянии 4 м по центру ворот проводится **линия ограничения вратаря** или **4-метровая линия**.

Середины боковых линий соединяются **центральной линией**, с нее разыгрывается мяч в начале игры и после гола.

Части одной из боковых линий от центральной линии до расстояния 4,5 м от неё называются **линиями замены** каждой из команд.

Ворота

По центру каждой лицевой линии устанавливаются ворота. Они должны быть надёжно закреплены. Размеры ворот: ширина 3 м, высота 2 м. Стойки ворот должны быть попеременно окрашены в два контрастных цвета, отличающихся от цветов площадки. На воротах должна иметься сетка.

Мяч

Гандбольный мяч изготавливают из кожи или синтетического материала. Он должен быть круглым и не быть скользким или блестящим. Существует 3 размера гандбольных мячей, они различаются по весу и окружности:

1. Окружность 50-52 см, вес 290—330 г. для команд мальчиков 8-12 лет и девочек 8-14 лет

2. Окружность 54-56 см, вес 325—375 г. для женских команд старше 14 лет и мужских команд 12-16 лет

3. Окружность 58-60 см, вес 425—475 г. для мужских команд старше 16 лет

Команда

Команда состоит из 14 человек, из которых одновременно на площадке могут находиться не более 7, остальные являются запасными. Один из находящихся на площадке игроков является вратарём. Число замен не ограничивается.

Существуют следующие позиции (амплуа) игроков в гандболе.

1. Вратарь.
2. Угловые или крайние. (Играют на флангах, как правило это ловкие, техничные и быстрые игроки).
3. Центр или разыгрывающий. (Играет по центру поля, часто выполняет функции разыгрывающего игрока. Для чего важны умение отдавать передачи и видение поля).
4. Полусредние. (Играют между угловыми и центром. Как правило, это рослые игроки с сильным броском).
5. Линейный. (Играет на 6-ти метровой линии. Его задача — мешать обороне противника, бороться за отбитые вратарём противника мячи. Как правило линейный — крепкий и коренастый)

Судьи

Матч обслуживается двумя равноправными судьями. В случае разногласий решение принимается судьями совместно после совещания. Если судьи согласны в оценке нарушения, но назначают различные наказания, действует более строгое из них.

Продолжительность игры

Матчи взрослых команд состоят из двух таймов по 30 минут с 15-минутным перерывом. Матчи детских команд состоят из двух таймов по 20 минут. После перерыва команды меняются сторонами площадки. В случае необходимости выявления победителя может быть назначено дополнительное время — два тайма по 5 минут с 1-минутным перерывом. Если первое дополнительное время не выявило победителя, то через 5 минут назначается второе дополнительное время на тех же условиях. Если и второе дополнительное время завершилось вничью, назначается серия 7-метровых бросков.

Каждая команда имеет право один раз в течение тайма взять 1-минутный тайм-аут, на время которого секундомер также останавливается. Тайм-аут разрешается брать, когда команда владеет мячом.

Игра

- Игроки могут бросать, ловить, толкать и останавливать мяч, используя руки, голову, корпус, бёдра и колени;

- Игрок может удерживать мяч не более 3 секунд, а также делать с ним не более 3 шагов, после чего должен передать мяч другому игроку, бросить его по воротам или ударить его об пол;

- Касаться площадки в пределах площади ворот может только вратарь соответствующей команды. Однако пересекать границу площади ворот в прыжке разрешено;

- Матч выигрывает команда, забросившая больше мячей, чем противник. Ничьи допускаются, но в случае необходимости выявить победителя игры может быть назначено дополнительное время (см. выше) и/или серия 7-метровых бросков (в зависимости от регламента соревнования).

Действия вратаря регламентируются особыми правилами:

- Вратарь — единственный игрок, который может касаться площадки в пределах своей площади ворот;

- Вратарь в пределах своей площади ворот может при защите ворот касаться мяча любой частью тела;

- Вратарь может передвигаться с мячом по своей площади ворот без ограничений на время владения мячом или число шагов (однако затягивать время при броске вратаря не допускается);

- Вратарь может выйти из своей площади ворот без мяча; за её пределами вратарь рассматривается как обычный игрок;
- Вратарь не может выходить из площади ворот с мячом в руках
- Вратарь не может возвращаться в свою площадь ворот с мячом;
- Вратарь не может, находясь в площади ворот, касаться мяча, находящегося за её пределами.

Броски

Начальный бросок

Начальный бросок — способ начала игры, а также её возобновления после заброшенного гола. Одна из команд получает право на начальный бросок в начале первого тайма в результате жеребьёвки, другая команда выполняет начальный бросок в начале второго тайма. Начальный бросок после заброшенного гола выполняет команда, пропустившая мяч.

Бросок из-за боковой линии

Бросок из-за боковой линии выполняется в следующих ситуациях:

1. Мяч полностью пересёк боковую линию
2. Мяч полностью пересёк внешнюю линию ворот, а последним его коснулся полевой игрок защищающейся команды
3. Мяч коснулся потолка или конструкций над площадкой

Бросок от ворот:

выполняется, когда:

1. Мяч полностью пересёк внешнюю линию ворот, а последним его коснулся вратарь защищающейся команды или любой игрок атакующей команды;
2. Игрок атакующей команды заступил в площадь ворот или коснулся мяча, который катится или лежит в площади ворот;
3. Вратарь взял под контроль мяч в площади ворот или мяч лежит в площади ворот;

Свободный бросок

Свободный бросок назначается при нарушениях правил, а также как способ возобновления игры после её остановки, даже если нарушения не было.

При назначении свободного броска судья жестом показывает, в какую сторону он назначен (рука вытянута в соответствующем направлении, ладонь выпрямлена и повернута перпендикулярно полу).

7-метровый бросок

7-метровый бросок назначается в результате запрещённых действий игроков. Нарушение, наказываемое 7-метровым броском, может произойти в любом месте площадки.

Игрок, выполняющий бросок, находится за 7-метровой линией на расстоянии не более 1 м от неё, не касаясь линии. Вратарь соперников находится между линией ворот и линией ограничения вратаря. Остальные игроки располагаются за линией свободных бросков, причём соперники выполняющего бросок игрока должны находиться не менее чем в 3 м от него. Игроки команды, выполняющей бросок, не могут касаться мяча после броска, пока мяч не коснётся игрока соперника или ворот.

Наказания

Правила предусматривают 3 вида персональных наказаний:

- Предупреждение;
- Удаление на 2 минуты;
- Дисквалификация (удаление до конца игры).

Эти наказания могут назначаться как игрокам, так и официальным лицам команд.

Предупреждение

Предупреждение выносится за нарушения, направленные против игрока соперника или неспортивное поведение. Вынесение предупреждения сопровождается

предъявлением жёлтой карточки. Максимальное количество предупреждений в течение одной игры:

- Игрок — 1 предупреждение;
- Все игроки одной команды — 3 предупреждения;
- Все официальные лица одной команды — 1 предупреждение.

По достижении максимального количества предупреждений за дальнейшие нарушения назначаются более строгие наказания. Предупреждение также не выносится игроку, уже удалявшемуся в данной игре на 2 минуты.

Удаление на 2 минуты

Удаление на 2 минуты назначается за нарушения, опасные для здоровья соперника, выход на площадку лишнего игрока, вмешательство в игру запасного игрока, неспортивное поведение удалённого игрока. Кроме того, удаление назначается за менее серьёзные нарушения, когда игрок, команда или официальные лица получили максимальное число предупреждений.

Удаление сопровождается жестом судьи — поднятием руки с двумя выпрямленными пальцами. При этом наказании удалённый игрок покидает площадку на 2 минуты игрового времени, команда играет это время в неполном составе.

Третье 2-минутное удаление одного игрока в течение матча влечёт его автоматическую дисквалификацию (удаление до конца игры). Все официальные лица одной команды могут получить лишь одно 2-минутное удаление, дальнейшие нарушения наказываются дисквалификацией.

Дисквалификация

Дисквалификация назначается за грубые нарушения правил, грубое неспортивное поведение. В случае особо грубых нарушений дисквалификация сопровождается написанием рапорта в соответствующие спортивные структуры.

Дисквалификация сопровождается предъявлением красной карточки. Дисквалифицированный игрок или официальное лицо обязаны покинуть площадку и зону запасных и не имеют права поддерживать какие-либо контакты с командой до конца игры. Дисквалификация всегда сопровождается 2-минутным удалением. Через 2 минуты после дисквалификации команда может выпустить игрока на замену дисквалифицированному.

Это все основные правила гандбола. На видео был представлен лучший игрок мужской сборной России – Константин Игропуло. В матче Россия – Швейцария у Константина была 100% реализация бросков. Такие показатели могут быть только у игрока с выдающимися способностями. Даже у профессионалов не всегда получается показывать такие результаты.

4. Капитаны команд показывают свои презентации, которые были сделаны в рамках самостоятельной работы. Жюри оценивает работу студентов по 3-х бальной шкале.

Подведение итогов викторины.

5. Викторина. Вопросы викторины адресованы всем командам, за правильный ответ команда получает 1 балл.

Вопросы викторины:

1. Кто был тренером у женской сборной России на Олимпийских играх в Лондоне? (Трефилов)

2. На каких по счету олимпийских играх появился гандбол? (11 Берлин)

3. С чьим именем связано возрождение Олимпийских игр современности? (Пьер де Кубертен)

4. В каком году гандбол вошел в Олимпийские игры по системе 11х11? (1936)

5. Назовите фамилию спортсменки, которая была признана лучшей гандболисткой мира XX века (Зинаида Турчина)

6. Какое место заняла женская сборная СССР по гандболу в 1976 г на XXI олимпийских играх в Монреале?(1)

7. Какое место заняла мужская сборная СССР по гандболу в 1980 г на XXII олимпийских играх в Москве?(2)

8. Назовите фамилию и имя одного из лучших вратарей мира – участника 5 Олимпийских игр, трехкратного Олимпийского чемпиона, двукратного чемпиона мира и Европы (Андрей Лавров)

9. Сколько тольяттинских гандболисток участвовало в Лондонской Олимпиаде 2012 года? (5)

Назовите их фамилии?(Ирина Близнова, Екатерина Давыденко, Виктория Жилинскойте, Надежда Муравьева, Ольга Черноиваненко)

10. Кто придумал гандбол? ([Ордруп Хольгер Нильсен](#))

11. В 1946 году новый подъём в развитии гандбола начался с создания новой организации. Как она называлась? ([международная федерация гандбола](#) — ИГФ (INF))

12. Сколько всего было проведено мужских и женских чемпионатов по гандболу в формате 11х11? (7 мужских и 3 женских)

13. В 1954 году в [Швеции](#) состоялся [чемпионат мира](#) по гандболу в формате 7х7 среди мужских команд. Кто одержал победу? (Победу одержали шведы)

14. Женщины провели первый чемпионат по гандболу 7×7 в 1957 году в [Югославии](#). Кто одержал победу? (Первое место завоевала команда [Чехословакии](#))

15. Размер гандбольных ворот? (3х2м)

16. Как называется линия, за которую вратарь не имеет права выходить во время штрафного броска по его воротам? (4-х метровая линия)

17. Сколько разновидностей мячей существует в гандболе? (3)

18. Сколько игроков находится на площадке во время игры? (14 – по 7 в команде)

19. Сколько предупреждений может получить команда? (3)

20. Как называется удаление игрока до конца игры? (дисквалификация).

Подводятся итоги викторины. Вручаются медали, согласно занятым местам. Команда- победитель получает за урок оценку «5».