

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

**ПРОГРАММНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

по учебной дисциплине «Система спортивной подготовки в избранном виде спорта» для специальности 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (гандбол)» для студентов третьего курса дневной формы получения образования

УТВЕРЖДЕНЫ  
на заседании кафедры спортивных игр  
Протокол № 14 от 26 июня 2025г.  
\_\_\_\_\_ А.А.Шевцов

Минск 2025

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

**ПРОГРАММНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

по учебной дисциплине «Система подготовки в избранном виде спорта» для специальности 1-88 02 01-01  
«Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по гандболу)» для студентов четвертого курса заочной формы получения образования

УТВЕРЖДЕНЫ

на заседании кафедры спортивных игр  
Протокол № 14 от 26 июня 2025г.

\_\_\_\_\_ А.А.Шевцов

1. Правила безопасности при занятиях гандболом; причины возникновения травм.
2. Основные правила гандбола (последние изменения в правилах, их интерпретация).
3. Методика судейства в гандболе. Место судей, их взаимосвязь во время судейства.
4. Методика судейства. Методика заполнения протокола спортивных соревнований, отчет.
5. Роль судейской коллегии как руководителя и организатора спортивных соревнований.
6. Основные тенденции в развитии техники и тактики современного гандбола.
7. Основные средства спортивной тренировки в гандболе, их классификация и методы применения.
8. Основные методы спортивной тренировки гандболистов; средства их реализации.
9. Цель, задачи и содержание спортивной тренировки по гандболу.
10. Цель, задачи, методы и средства физической подготовки гандболистов.
11. Цель, задачи, методы и средства технической подготовки гандболистов.
12. Цель, задачи, методы и средства тактической подготовки гандболистов.
13. Основы обучения двигательным действиям в гандболе; характеристика этапа начального обучения.
14. Цель, задачи, средства и методы этапа углубленного разучивания в гандболе.
15. Цель, задачи, средства и методы подготовки гандболистов на этапе спортивного совершенствования.
16. Цель, задачи, средства и методы технической подготовки гандболистов на начальном этапе обучения.
17. Цель, задачи, средства и методы технической подготовки гандболистов на этапе углубленного разучивания.
18. Цель, задачи, средства и методы технической подготовки гандболистов на этапе спортивного совершенствования.
19. Цель, задачи, средства и методы тактической подготовки гандболистов на этапе углубленного разучивания.
20. Цель, задачи, средства и методы тактической подготовки гандболистов на этапе спортивного совершенствования.
21. Цель, задачи основные средства и методы психологической подготовки гандболистов; требования к личности игроков.
22. Методы и средства развития быстроты у гандболистов различной квалификации.
23. Виды выносливости; методы и средства развития у гандболистов различной квалификации.
24. Средства и методы развития силы у гандболистов различной квалификации.
25. Средства и методы развития ловкости у гандболистов различной квалификации.
26. Ловкость как способность к эффективному овладению сложно-координационными действиями в гандболе.
27. Средства и методы развития гибкости у гандболистов различной квалификации.
28. Техника и методика обучения перемещениям, основной стойке гандболиста.
29. Техника и методика обучения держанию, ловли мяча; определение основных ошибок и пути их устранения.
30. Техника и методика обучения передачи мяча; определение основных ошибок и пути их устранения.
31. Техника и методика обучения броску мяча в опорном положении; определение основных ошибок и пути их устранения.
32. Техника и методика обучения броску мяча в безопорном положении; определение основных ошибок и пути их устранения.
33. Техника и методика обучения броску мяча в падении; определение основных ошибок и пути их устранения.

34. Техника и методика обучения приемам противодействия и овладения мячом; типичные ошибки и пути их исправления.
35. Классификация тактики игры. Понятия и принципы тактических действий в нападении (полевого игрока и вратаря).
36. Индивидуальные тактические действия в нападении; методика обучения.
37. Обманные действия («финты») в гандболе: значение, разновидности и методика обучения.
38. Особенности тактической подготовки в различные периоды спортивной тренировки.
39. Содержание тактической подготовки на различных этапах спортивного мастерства.
40. Методика обучения групповым тактическим действиям в нападении.
41. Методика обучения командным тактическим действиям в нападении.
42. Комбинации из стандартных положений – сущность согласования действий игроков на примере одно-двух комбинаций.
43. Сущность позиционного нападения с двумя линейными: сущность, принципы построения и согласования действий игроков; методика обучения.
44. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям в защите.
45. Методика обучения групповым тактическим действиям в защите.
46. Сущность, принципы построения и согласования действий игроков при зонной системе защиты в гандболе (на примере двух комбинаций). Методика обучения.
47. Сущность, принципы построения и согласования действий игроков при смешанной системе защиты в гандболе (на примере двух комбинаций). Методика обучения.
48. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям вратаря в защите.
49. Возрастные особенности детей, подростков, юношей и их учет при построении процесса многолетней подготовки гандболистов.
50. Система тренировочных и соревновательных нагрузок в гандболе, дозирование нагрузок при проведении учебно-тренировочных занятий с различным контингентом.
51. Разминка в гандболе; цель, задачи разминки на учебно-тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях.
52. Структура учебно-тренировочных занятий гандболистов; особенности различных форм построения занятий в зависимости от контингента занимающихся и их квалификации.
53. Особенности организации и проведения занятий по гандболу с женским контингентом.
54. Особенности организации и проведения занятий по гандболу с высокорослыми гандболистами.
55. Организационно-методические основы проведения индивидуальной тренировки в гандболе (направленность, формы, методы).
56. Методы применения основных средств тренировки. Методы строго-регламентированного упражнения (содержание, чередование нагрузки и отдыха).
57. Подводящие упражнения как основные средства обучения техники гандбола (использование их в различных частях учебно-тренировочного занятия).
58. Организационно-методические основы круговой тренировки гандболистов (направленность, методы, варианты).
59. Организационно-методические основы соревновательного метода, его специфические особенности.
60. Организационно-методические основы игрового метода, его специфические особенности.