

### **Рецензенты:**

доцент Сибирского государственного университета физической культуры и спорта И. А. Рогов;  
кандидат педагогических наук, доцент Омского государственного института сервиса Е. Г. Бабушкин.

Гандбол : учебное пособие / В. Ф. Кириченко, А. А. Гераськин, Б. П. Сокур [и др.]. – Омск : изд-во СибГУФК, 2014. – 164 с.

Учебное пособие разработано в соответствии с рабочей учебной программой дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (гандбол)», направления 034300.62 «Физическая культура», профиль «Спортивная тренировка». В пособии изложены история развития гандбола, рекомендации по организации и проведению соревнований, методика обучения и совершенствования подготовленности гандболистов.

Пособие предназначено для студентов и преподавателей факультетов заочного и дистанционного обучения высших и средних учебных заведений физической культуры. Материалы работы будут полезны для учащихся и преподавателей детско-юношеских спортивных школ и общеобразовательных учреждений.

© ФГБОУ ВПО СибГУФК, 2014

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение.....</b>	<b>3</b>
<b>1. Спортивные игры как часть системы физического воспитания и спорта.....</b>	<b>5</b>
<b>2. Характеристика современного гандбола.....</b>	<b>7</b>
2.1. Подготовка специалистов по гандболу.....	8
2.2. Характерные особенности современного гандбола...	10
<b>3. История развития гандбола .....</b>	<b>19</b>
3.1. Развитие гандбола в мире.....	19
3.2. Развитие отечественного гандбола.....	23
3.3. История развития омского гандбола и команды «СКИФ».....	26
<b>4. Организация соревнований по гандболу.....</b>	<b>30</b>
4.1. Положение о соревнованиях.....	31
4.2. Календарь соревнований.....	33
4.3. Способы проведения соревнований (системы розыгрыша).....	34
<b>5. Правила игры.....</b>	<b>50</b>
5.1. Описание правил игры.....	50
5.2. Судейские жесты.....	66
<b>6. Техника игры в гандбол.....</b>	<b>72</b>
6.1. Техника нападения .....	73
6.2. Техника игры в защите.....	85

<b>7. Тактика игры .....</b>	<b>90</b>
7.1. Тактика нападения .....	91
7.2. Тактика игры в защите .....	101
<b>8. Техника и тактика игры вратаря .....</b>	<b>107</b>
8.1. Техника игры вратаря.....	107
8.2. Тактика игры вратаря.....	111
<b>9. Методика обучения технике и тактике игры.....</b>	<b>116</b>
9.1. Обучение технике игры гандболистов.....	117
9.2. Обучение тактике игры .....	130
<b>10. Интегральная подготовка гандболистов.....</b>	<b>139</b>
10.1. Задачи, средства и методы интегральной подготовки.....	139
10.2. Взаимосвязь видов подготовки гандболистов.....	140
10.3. Игровая подготовка.....	141
10.4. Контроль интегральной подготовки.....	143
10.5. Интегральная подготовка гандболистов старших разрядов.....	145
10.6. Выбор форм организации процесса тренировки...	148
10.7. Методы игровой подготовки.....	149
<b>11. Примерные подводящие игры для подготовки гандболистов.....</b>	<b>154</b>
<b>Заключение.....</b>	<b>158</b>
<b>Библиографический список.....</b>	<b>159</b>
<b>Рекомендуемая литература .....</b>	<b>161</b>