

## методика обучения бросков в гандболе



Загрузок: 2867    Скорость: 1.43 Мб/с

**СКАЧАТЬ**

Рейтинг: ★★★★★  
Автор: Clopper

Безопасно! Вирусов нет

В ❤️ 196    Нравится 100    Твитнуть    +1    50    95

161 комментарий В



**Саша**  
Благодарочка за все!  
1 минуту назад



**Ангелина**  
Побольше бы таких сайтов.  
1 минуту назад



**Гриша**  
Первый раз тут, скорость загрузки радует, наличие файлов тоже!  
1 минуту назад



**Марина**  
Всем советую, качает быстро.  
1 минуту назад



**Леша**  
не поверил глазам, есть все. спасибо!  
1 минуту назад



**Оксана**  
Глупости говорят, что незаменимых не бывает, без этого сайта я бы пропала.  
1 минуту назад

Даулет.кз. - 2014. - № 4. - С. 15-16 Обучение техники бросков в гандболе. Танакулова А.С., Бородина Э.В., Пономаренко А.А., Махперова Х.И. КазНТУ имени К.И. Сатпаева Гандбол - очень активная, эмоциональная, стремительная и очень популярная игра. В гандболе сочетаются несколько видов спорта: баскетбол, легкая атлетика, регби. Игра в гандбол способствует развитию таких качеств, как быстрота, ловкость, выносливость. Методические рекомендации подготовлены Г.А. БАЛАНДИНЫМ, заслуженным учителем Российской Федерации. В книге дается краткая история гандбола, подробно описаны общеразвивающие и специальные упражнения для занятий этим видом спорта. Подробно описываются техника нападения (выдержки из этой главы мы публикуем сегодня), тактика полевых игроков в нападении и защите. Пособие иллюстрировано большим количеством рисунков и схем, что позволяет наиболее эффективно использовать изложенный в нем материал. Аннотация Обучение ситуационной технике бросков мяча в ворота гандболистов 9-11 лет предполагает формирование ориентировочной основы прежде, чем спортсменки начнут выполнять двигательное действие. Это положение является определяющим в содержании методики обучения. Формирование ориентировочной основы сначала происходит в умственной форме. Завершение атаки и взятие ворот противника – основной смысл игры. Квалифицированная гандбольная команда производит за время встречи в среднем 35-37 бросков с игры и до 8-10 семиметровых штрафных бросков, от точности которых во многом зависит достижение победы над соперником. Высокая эффективность бросков мяча определяется технически правильным их выполнением, а основными критериями техники являются: сила броска (скорость полета мяча), быстрота выполнения и точность попадания в цель. Современные тенденции развития гандбола характеризуются возрастанием темпа игры, повышением силы и точности бросков в ворота. Для улучшения техники броска нужна оптимальная база физических качеств, способствующих правильному становлению навыка движения, нужны критерии, по которым можно судить об уровне мастерства гандболистов. Выполнение мощных бросков по воротам в сочетании со сложными техническими приемами происходит на предельных скоростях. Аннотация. В строгом соответствии с возрастными и физиологическими возможностями занимающихся, отобраны и предложены для обучения на каждом возрастном этапе, доступные способы передачи мяча в игре в гандбол. Это позволит значительно повысить эффективность тренировочных занятий, а процесс обучения игроков основам техники игры в гандбол начать с возраста 7-8 лет. Ключевые слова: гандбол, техника полевого игрока, передача мяча, методика обучения, последовательность этапов обучения. Annotation. Н.А. Борсук, О.В. Жарков ГАНДБОЛ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ Брест 2013 1 МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ «Брестский государственный технический университет» Кафедра физического воспитания и спорта ГАНДБОЛ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ (МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ) Брест 2013 2 УДК 796 ББК 75.711 В методических рекомендациях раскрываются вопросы по основам обучения технике игры в нападении и защите... Методика обучения и совершенствования техники игры (гандбол) Понятие о перемещениях в игре в ручной мяч. Примерные упражнения для обучения технике перемещений. Последовательность изучения технических приемов владения мячом. Основные виды бросков в гандболе. Примерные упражнения для обучения технике ведения мяча. 1. Начальное обучение игре в гандбол Начальная стадия обучения игре в гандбол. Техника и тактика игры. Эффективность начального обучения технике. Методика обучения и совершенствования техники игры (гандбол) Понятие о перемещениях в игре в ручной мяч. Примерные упражнения для обучения технике перемещений. Последовательность изучения технических приемов владения мячом. Основные виды бросков в гандболе. Примерные упражнения для обучения технике ведения мяча. Посмотреть текст работы "Методика обучения и совершенствования техники игры (гандбол)" Скачать работу "Методика обучения и совершенствования техники игры (гандбол)... Категория: Курсовая Описание: Содержание практического учебного материала по разделу Гандбол включает следующий материал: V класс Стойка игрока передвижение; остановка двумя шагами; ведение мяча; ловля мяча двумя руками и

передача одной и двумя руками на месте; бросок одной рукой сверху. VI класс □ Передача мяча в движении различными способами броски мяча сверху снизу и сбоку согнутой и прямой рукой ловля катящегося мяча ведение мяча с низким отскоком персональная защита.