

Группа: ООП 3/1
Дата проведения: 26.04.2023 г.
Специальность: 43.02.01 Организация обслуживания в общественном питании
Дисциплина: ОГСЭ.04 Физическая культура
Тема занятия: Технические приемы в гандболе
Цели занятия:

Дидактическая: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и умение продолжительности жизни; способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями размытой направленности; знать состояние своего здоровья;

Воспитательная: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни.

Вид занятия: практическое занятие

Домашнее задание

1. Изучите материал.

Игра в гандбол занимает видное место в системе физического воспитания студентов. Данная игра является самой популярной среди студенческой молодежи.

Разнообразные движения, прыжки, быстрый бег, броски мяча по воротам с разных позиций, с опорного положения и в прыжке, игра вратаря при защите ворот составляют основу игры.

Цель игры. Две команды, соблюдая правила игры, пытаются забить мяч в ворота соперника и одновременно защитить свои ворота от нападения. Победителем выходит та команда, которая по истечении игрового времени забросила больше мячей.

Команда состоит из 14 человек, из которых одновременно на площадке могут находиться не более 7 игроков, остальные являются запасными. Один из находящихся на площадке игроков является вратарём. В начале игры в каждой из команд правилами допускается не менее 5 игроков. Запасной игрок может в любой

момент выйти на площадку после того, как её покинет находившийся на ней игрок той же команды, который, в свою очередь, становится запасным. При этом выходить на площадку и покидать её игроки могут только через линию замены своей команды. Число замен не ограничивается.

В игре в гандбол игроки выполняют следующие функции: вратарь; угловые или правый и левый крайние игроки; разыгрывающий игрок; полусредние – левый полусредний и правый полусредний игроки; линейный игрок.

Перемещение игроков по площадке

Один из основных технических приемов игры в гандбол – перемещение. К перемещениям относятся: перемещения приставным шагом вправо и влево, вперед и назад; бег в быстром и медленном темпе; прыжки на одной и двух ногах; падения с опорой на правую или левую руку. С помощью этих приемов игрок освобождается от опеки защитников, выбирает место для взаимодействия с партнерами.

Техника владения мячом

Последовательность изучения технических приемов владения ловлей и передачей мячом: ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча по воротам.

Ловля мяча – один из главных элементов игры. Ловля мяча может производиться одной и двумя руками с прижиманием мяча к груди и без прижимания, на бегу или с предварительной остановкой.

Передача мяча. В зависимости от игровой ситуации передача мяча может осуществляться одной рукой или двумя руками. Наиболее быстрой и точной передачей на короткие и средние расстояния, является передача одной рукой. Рука с мячом, согнутая в локтевом суставе примерно под прямым углом, отводится назад так, чтобы кисть руки была сзади мяча. Выпрямляя правую руку и резко сгибая кисть, игрок передает мяч в нужном направлении.

Передача мяча двумя руками от груди позволяет точно и быстро направить мяч на близкое и среднее расстояние. Кисти с расставленными пальцами ритмично обхватывают мяч на уровне пояса. Далее кругообразными движениями кистей мяч подтягивается к груди, а затем, резко выпрямляя руки, игрок передает мяч партнеру.

Ведение мяча. Данная процедура осуществляется при помощи плавных толчкообразных движений руки и кисти. Рука, в локтевом суставе, должна находиться в согнутом положении, а пальцы должны быть свободно разведены. Для того, чтобы добиться при ведении отскока мяча на нужную высоту, игрок должен производить мягкие и плавные движения кистью. При ведении необходимо туловище слегка наклонить вперед.

Броски мяча по воротам. Броски мяча по воротам выполняются одной рукой с места и в движении, из опорного положения, в прыжке, в падении.

Самыми распространенными бросками в гандболе являются:

- бросок мяча согнутой рукой сверху;
- бросок мяча согнутой рукой снизу;
- бросок мяча в прыжке;

- бросок мяча согнутой рукой в прыжке; - бросок мяча в падении.

Техника игры вратаря

Техника игры вратаря заключается в умении задерживать и отбивать мячи, брошенные с ближнего, среднего и дальнего расстояния. Основными способами передвижения вратаря в гандболе являются: приставные шаги влево и вправо, вперед и назад; прыжки на одной и двух ногах; выпады и шпагаты в правую и левую стороны; бег; старты из разных положений; остановки и скачки.

2. Посмотрите видео об игре в гандбол.

<https://www.youtube.com/watch?v=EArJvKfrlD4>

3. Посмотрите видео, выполните разминку.

<https://www.youtube.com/watch?v=KIBg8h-O9nc>

По вопросам обращаемся на почту

yulichka.kosova.1998@mail.ru

В письме обязательно указать фамилию, группу.