

**ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПОСТУПЛЕНИЯ В ФГБОУ ВО «УРАЛГУФК»**  
**НАПРАВЛЕНИЕ**  
**49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**Профиль**  
**«СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА»**  
**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНЫХ ИГР (гандбол)**

**«ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ»**  
**(Профессиональное испытание)**

**Максимальное количество баллов - 100**  
**Минимальное количество баллов – 50**

**Пояснительная записка**

Для абитуриентов, поступающих на направления подготовки бакалавриата 49.03.01 Физическая культура, дополнительное вступительное испытание профессиональной направленности по дисциплине «ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ» проводится без непосредственного контакта членов экзаменационной комиссии с абитуриентом в **формате видеоконференции** с использованием различных интернет-сервисов (Zoom, Discord или WhatsApp) с обязательной процедурой идентификации личности абитуриента.

Идентификация личности производится путем сверки изображений абитуриента, проходящего вступительное испытание посредством видеоконференции, с его фотографией в предъявляемом удостоверении личности (паспорт, военный билет). Предусмотрена аудио-видео фиксация (запись) процедуры вступительного испытания.

Данные особенности проведения вступительного испытания обусловлены мероприятиями, направленными на предотвращение распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) на территории Российской Федерации (Приказ Министерства науки и высшего образования РФ от 3 апреля 2020 г. № 547 «Об особенностях приема на обучение по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре на 2020/21 учебный год»).

Дополнительное вступительное испытание профессиональной направленности «ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ» проводится в два этапа, а результат оценивается по **100-бальной шкале**.

**Первая часть** вступительного испытания проводится в форме письменного тестирования и содержит **50 заданий, каждое из которых формулируются в форме вопроса, к которому предлагается четыре варианта ответа, при этом только один вариант ответа правильный**. Поступающий должен выбрать один ответ. Правильный ответ оценивается 1-2 балла, ошибочный – 0 баллов. Максимально возможное количество баллов на данной стадии вступительного испытания равняется 50.

**Вторая часть** вступительного испытания проводится в форме устного экзамена, на котором абитуриент должен дать устный развернутый ответ на вопрос предложенного билета.

Максимально возможное количество баллов на данном этапе вступительного испытания равняется 50.

На дополнительном вступительном испытании профессиональной направленности «ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ» (теория и методика спортивных игр (гандбол) абитуриент должен показать знание основ вида спорта (гандбол). Содержание тестовых заданий и вопросов экзамена соответствуют объему материала и требованиям Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гандбол, а также требованиям программ спортивной подготовки по виду спорта (гандбол) для спортивных школ (СШ), спортивных школ олимпийского резерва (СШОР) и дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта «Гандбол».

Ниже представлены материалы, необходимые для подготовки к дополнительному вступительному испытанию профессиональной направленности «ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ» (теория и методика спортивных игр (гандбол):

- программа по разделам, темы по разделам;
- пример тестового задания;
- перечень вопросов для устного экзамена, составленных в соответствии с представленными разделами настоящей программы;
- шкала оценивания устного ответа;
- перечень литературы и информационно-справочные источники для самостоятельной подготовки.

**Программа теоретического раздела**

**Раздел № 1. История вида спорта гандбол.**

История возникновения игры. Международная Федерация гандбола (ИФГ) и Федерация гандбола России: дата и история создания, основные функции, современное руководство. Развитие гандбола в СССР. Развитие гандбола в СССР в период до и после ВОВ. Гандбол как Олимпийский вид спорта (история становления). Гандбол в России (XX век): ход развития, известные спортсмены, результаты. Гандбол в России (XI век): ход развития, известные спортсмены, результаты. Современное состояние и тенденции развития игры гандбол. Разновидности игры гандбол. Амплуа в гандболе и содержание их игровой деятельности. Значение и место гандбола как сред-

ства физического воспитания школьников, студентов и взрослого населения (оздоровительная и прикладная направленность). Сильнейшие команды и игроки современности в России, Мире, Европе.

## **Раздел № 2. Санитарно-гигиеническое обеспечение тренировочного и соревновательного процесса в гандболе, техника безопасности по время занятий.**

Основные санитарно-гигиенические требования при организации и проведении тренировочных занятий по гандболу (помещение, инвентарь и оборудование, спортивная одежда и обувь). Техника безопасности гандболиста во время тренировочного занятия по гандболу. Особенности организации самостоятельных занятий гандболом, физической подготовкой гандболиста в условиях самоподготовки. Рациональный суточный режим спортсмена. Питание и питьевой режим спортсмена. Мероприятия по повышению работоспособности и восстановлению спортсменов. Травматизм в гандболе: распространенные травмы, причины возникновения, первая доврачебная помощь. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма спортсменов. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля.

## **Раздел № 3. Официальные правила игры в гандбол.**

Вид и характер проведения соревнований. Состав команды и возраст спортсменов. Порядок допуска команд. Требования к спортооружениям и обеспечение безопасности. Руководство соревнованиями. Медицинский и антидопинговый контроль. Порядок подачи протестов. Правила Иры в гандбол (Игровая площадка. Игровое время. Мяч. Команда. Запасные игроки. Игровая форма. Игра мячом. Пассивная игра. Нарушения и Неспортивное поведение. Взятие ворот. Основные правила выполнения бросков (начальный бросок, бросок из-за боковой линии, бросок вратаря, свободный бросок и 7-метровый бросок). Наказания. Судейская коллегия. Жесты.

## **Раздел № 4. Общая и специальная физическая подготовка в гандболе.**

Понятие об общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовке. Ведущие физические качества гандболиста. Понятие об основных физических качествах: выносливость, силовые способности, быстрота, координационные способности, гибкость. Средства и методы ОФП и СФП. Выносливость в гандболе: виды, значение выносливости для гандболиста, средства и методы развития. Быстрота в гандболе: виды (проявления), значение быстроты для гандболиста, средства и методы развития. Гибкость в гандболе: виды, значение гибкости для гандболиста, средства и методы развития. Силовые способности и скоростно-силовые качества в гандболе: виды, значение для гандболиста, средства и методы развития. Координационные способности в гандболе: виды, значение для гандболиста, средства и методы развития. Средства и методы оценки уровня развития физических качеств у гандболистов. Подвижные игры в развитии физических качеств гандболистов (значение и примеры игр).

## **Раздел № 5. Техническая подготовка в гандболе.**

Основные понятия: техника игры, техническая подготовка, техническая подготовленности, технический прием. Классификация техники игры. Техника игры в защите: технические приемы, разновидности и способы. Техника игры в нападении: технические приемы, разновидности и способы. Стойки и перемещения гандболиста: определение, разновидности, анализ техники стоек и перемещений, основные ошибки, средства и методы обучения. Ловля и передача мяча в гандболе: определение, разновидности, анализ техники ловли и передачи мяча, основные ошибки, средства и методы обучения. Ведение мяча в гандболе: определение, разновидности, анализ техники ведения мяча, основные ошибки, средства и методы обучения. Бросок мяча в гандболе: определение, разновидности бросков, анализ техники броска в прыжке и броска в опорном положении, основные ошибки, средства и методы обучения. Техника игры в защите: технические приемы, разновидности и способы. Блокирование: определение, разновидности, анализ техники блокирования, основные ошибки, средства и методы обучения. Выбивание: определение, анализ техники выбивания, основные ошибки, средства и методы обучения. Техника вратаря: анализ техники защиты и техники нападения, основные ошибки, средства и методы обучения. Основные средства и методы обучения техническим приемам игры в гандбол. Тренажерные устройства для обучения технике игры и совершенствования основных технических приемов игры. Контроль и оценка технической подготовленности в гандболе.

## **Раздел № 6. Тактическая подготовка в гандболе.**

Основные понятия: тактика игры, тактическая подготовка, индивидуальные действия, групповые действия, командные действия. Классификация тактики игры. Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные действия, разновидности и способы. Тактика игры в нападении: индивидуальные, групповые, командные действия, разновидности и способы. Тактика вратаря: индивидуальные и командные тактические действия.

## **Раздел № 7. Психологическая подготовка в гандболе.**

Понятие о психологической подготовке. Значение психологической подготовки в гандболе. Задачи психологической подготовки. Средства и методы психологической подготовки. Содержание психологической подготовки в гандболе. Общая психологическая подготовка в гандболе и содержание ее отдельных разделов (воспитание высококонравленной личности спортсмена; развитие процессов восприятия; развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения; развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения; развитие способности управлять своими эмоциями; развитие волевых качеств). Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игре). Предстартовые состояния баскетболистов и их характеристика (дстартовая апатия, предстартовая лихорадка, боевая готовность).

## **Раздел № 8. Организация и проведение соревнований по гандболу.**

Виды спортивных соревнований в период многолетней подготовки гандболистов. Основы организации и проведения соревнования по гандболу. Способы проведения соревнований. Спортивные разряды и звания в гандболе и правила их присвоения (получения), действующая спортивная классификация.

**Задания для письменного тестирования по дисциплине**

**«ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ  
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНЫХ ИГР (гандбол)**

**Примеры тестовых заданий**

**1. Укажите, кто является создателем игры в гандбол:**

- 1) Джеймс Нейсмит
- 2) Хольгер Нильсен
- 3) Ульям Морган
- 4) Волей Болтон

**2. Каковы размеры игровой площадки в гандболе:**

- 1) 45х25м
- 2) 40х20 м
- 3) 35х25 м
- 4) 45х22 м

**3. Укажите амплуа в современном гандболе:**

- 1) вратарь, угловые или крайние, центр или разыгрывающий, полусредние, линейный
- 2) вратарь, угловые, полусредние, линейный
- 3) вратарь, угловые, полусредние, линейный, форвард, капитан
- 4) вратарь, разыгрывающий, полусредние, нападающий, диагональный, линейный

**Вопросы для устного раздела вступительного испытания по дисциплине ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА  
СПОРТИВНЫХ ИГР (гандбол)**

1. Назовите, кому принадлежит идея создания игры гандбол. Раскройте историю создания и развития игры (имена, даты, ключевые этапы развития).

2. Охарактеризуйте, как проходило развитие гандбола в СССР до вступления в Международную Федерацию гандбола. Международная Федерация гандбола (ИФГ) и Федерация гандбола России : дата и история создания, основные функции, современное руководство.

3. Становление гандбола как Олимпийского вида спорта: основные даты, этапы развития с момента включения в программу Игр.

4. Охарактеризуйте развитие гандбола в XX веке: основные этапы, известные спортсмены, команды и клубы России, Мира, Европы.

5. Дайте анализ результатам выступления мужских и женских гандбольных команд и отдельных игроков на последних трех Олимпиадах (Бразилия 2016, Лондон 2012, Пекин 2008).

6. Приведите примеры сильнейших игроков, команд, клубов современности в России, Море, Европе.

7. Охарактеризуйте современное состояние и тенденции развития гандбола. Перечислите и охарактеризуйте разновидности игры в гандбол. Перечислите амплуа в гандболе и раскройте содержание их игровой деятельности.

8. Перечислите и поясните основные санитарно-гигиенические требования при организации и во время проведения тренировочных занятий по гандболу (помещение, спортивный инвентарь и оборудование, спортивная одежда и обувь). Перечислите правила техники безопасности во время тренировочного занятия по гандболу.

9. Раскройте особенности организации самостоятельных занятий гандболом, физической подготовкой гандболиста в условиях самостоятельных занятий, в том числе правила по технике безопасности.

10. Охарактеризуйте рациональный суточный режим спортсмена, в том числе питание и питьевой режим спортсмена. Перечислите и кратко охарактеризуйте мероприятия по повышению работоспособности и восстановлению спортсменов.

11. Что такое травма, спортивная травма. Травматизм в гандболе: распространенные травмы (назвать не менее пяти), причины возникновения, первая доврачебная помощь в этих видах травм.

12. Раскройте значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом.

13. Дайте определения понятиям: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, физическая подготовленность. Раскройте значение физической подготовки в гандболе, перечислите основные физические качества спортсмена (укажите ведущие физические качества для гандболиста).

14. Дайте определение термину «выносливость»; назовите виды выносливости. Ее значение в гандболе, средства и методы развития. Приведите примеры упражнений для развития выносливости гандболиста.

15. Дайте определение термину «гибкость»; назовите виды и формы проявления гибкости. Ее значение в гандболе, средства и методы развития. Приведите примеры упражнений для развития гибкости и подвижности суставов и позвоночника гандболиста.

16. Дайте определение термину «быстрота»; назовите виды и формы проявления быстроты. Ее значение в гандболе, средства и методы развития. Приведите примеры упражнений для развития быстроты гандболиста.

17. Дайте определение термину «силовые способности»; назовите виды и формы проявления силовых способностей. Значение в гандболе, средства и методы развития. Приведите примеры упражнений для развития силовых способностей гандболиста.

18. Дайте определение термину «координационные способности»; назовите виды и формы проявления координационных способностей. Значение в гандболе, средства и методы развития. Приведите примеры упражнений для развития координационных способностей гандболиста.

19. Дайте определение, что такое «подвижная игра». Раскройте значение использования подвижных игр в подготовке гандболистов. Приведите примеры подвижных игр для гандболиста и сформулируйте, какие они решают задачи.

20. Дайте определение терминам «психологическая подготовка», «психологическая подготовленность». Раскройте значение и содержание психологической подготовки в гандболе.

21. Дайте определение психическому качеству «внимание», перечислите его свойства. Раскройте значение внимания и его свойств для гандболиста. Кратко укажите, как можно развивать свойства внимания.

22. Дайте определение что такое «мышление», «тактическое мышление», назовите виды мышления. Раскройте значение мышления для игровой деятельности гандболиста. Кратко укажите, как можно развивать мышление; какой вид мышления характерен для спортсменов.

23. Раскройте, в чем заключается воспитание высококонравной личности спортсмена. Назовите средства и методы воспитания высококонравной личности гандболиста. Принципы честной игры (fair play) – что это, в чем суть.

24. Дайте определение, что такое «эмоция», «эмоциональное состояние», охарактеризуйте основные эмоциональные состояния спортсмена: агрессия, возбуждение, азарт, профессиональное выгорание, страх. Приведите положительные и отрицательные проявления данных состояний. Как управлять эмоциональными состояниями.

25. Дайте определение, что такое «воля», «волевые качества». Значение волевых качеств для гандболиста. Средства и методы развития волевых качеств спортсмена. Приведите примеры проявления волевых качеств

26. Раскройте, в чем значение психологической подготовки гандболиста к конкретным соревнованиям и к определенной игре. Охарактеризуйте процесс психологической подготовки гандболиста к конкретным соревнованиям и к определенной игре.

27. Дайте определение, что такое «боевая готовность», «стартовая апатия», «предстартовая лихорадка». Кратко охарактеризуйте данные предстартовые состояния.

28. Перечислите виды спортивных соревнований и физкультурных мероприятий в период многолетней подготовки гандболиста (международные, всероссийские, межрегиональные, субъекта Российской Федерации и муниципальных образований) (согласно ЕВСК). Как осуществляется допуск к соревнованиям.

29. Раскройте основы организации и проведения соревнований по гандболу (этапы подготовки, Положение о соревновании, способы проведения соревнований (системы розыгрыша).

30. Назовите, способы проведения соревнований (системы розыгрыша) в гандболе. Укажите, в каком случае используется тот или иной способ. Преимущества и недостатки того или иного способа проведения соревнований.

31. Укажите, какие разряды и звания присваиваются в гандболе. Раскройте особенности и порядок присвоения спортивных званий в гандболе (согласно ЕВСК).

32. Дайте определения терминам «тактика игры», «тактическая подготовка», «тактический прием», «индивидуальные действия», «групповые действия», «командные действия».

33. Приведите и кратко проанализируйте классификацию тактики игры в защите и нападении.

34. Раскройте особенности тактики применения ведения мяча. Раскройте особенности тактики применения передач мяча (открытые, скрытые).

35. Раскройте особенности тактики применения бросков. Раскройте особенности тактики применения финтов и уходов.

36. Перечислите и охарактеризуйте групповые тактические действия в нападении и защите.

37. Перечислите и охарактеризуйте командные тактические действия в нападении. Раскройте разновидности и способы командных тактических действий в нападении.

38. Раскройте особенности тактики применения индивидуальных тактических действий (выбивание, блокирование, опека, перехват, финты).

39. Перечислите и охарактеризуйте командные тактические действия в защите. Раскройте разновидности и способы командных тактических действий в защите.

40. Охарактеризуйте зонные системы защиты 6:0, 5:1, 4:2, 3:3. В каких случаях применяется та или иная система защиты.

41. Охарактеризуйте смешанные системы защиты 5+1, 4+2. В каких случаях применяются.

42. Охарактеризуйте личную систему защиты и перечислите способы личной защиты.

43. Перечислите и кратко охарактеризуйте индивидуальные и командные тактические действия вратаря.

44. Дайте определения терминам «техника игры», «техническая подготовка», «техническая подготовленность», «технический прием». Приведите и кратко проанализируйте классификацию техники игры в защите и нападении.

45. Охарактеризуйте разновидности стоек и перемещений гандболиста; их назначение и характерные ошибки.

46. Дайте определение техническому приему «ловля мяча»; разновидности и способы ловли мяча; анализ техники; характерные ошибки.
47. Дайте определение техническому приему «передача мяча»; разновидности и способы передачи мяча; анализ техники; характерные ошибки.
48. Дайте определение техническому приему «ведения мяча»; разновидности и способы ведения мяча; анализ техники; характерные ошибки.
49. Проанализируйте технику выполнения броска в опорном положении, броска в прыжке. Перечислите основные ошибки при выполнении броска в опорном положении и броска в прыжке.
50. Проанализируйте технику выполнения броска в падении и штрафного броска. Перечислите основные ошибки при их выполнении.
51. Дайте определение техническому приему «блокирование»; разновидности и способы блокирования; анализ техники; характерные ошибки.
52. Дайте определение техническому приему «выбивание мяча»; разновидности и способы выбивания мяча; анализ техники; характерные ошибки.
53. Приведите и кратко проанализируйте классификацию техники игры вратаря в нападении и в защите.
54. Дайте характеристику игре гандбол (цель игры, количество игроков на площадке, зоны и линии площадки, очки, перерывы, замены; размеры и характеристика мяча).
55. Назовите требования к игровой площадке по гандболу: размеры, основные линии.
56. Перечислите состав и функции судейской коллегии в гандболе.
57. Охарактеризуйте состав гандбольной команды; сколько человек могут находиться на игровой площадке. Перечислите игровые амплуа гандболистов.
58. Перечислите, что разрешается при игре мячом в гандболе. Дайте объяснения термину «пассивная игра» в гандболе.
59. Перечислите нарушения, при которых игрока в гандболе удаляют на 2 минуты. Перечислите нарушения, при которых используется дисквалификация игрока. Перечислите нарушения, при которых назначается 7-метровый штрафной бросок.
60. Назовите, при каких случаях засчитывается гол в гандболе.

**Шкала оценивания устного развернутого ответа абитуриента на вступительном профессиональном испытании**

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНЫХ ИГР (гандбол)**

Характеристика ответа	Баллы
Дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний по заданному вопросу, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умение выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Ответ формулируется в научных терминах, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию абитуриента.	50
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний по заданному вопросу, доказательно раскрыты основные положения заданного вопроса; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий и явлений. Ответ изложен литературным языком. <b>Могут быть допущены 1-2 неточности исправленные абитуриентом самостоятельно.</b>	45
Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. <b>Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. В ответе допущены 1-2 ошибки или неточности, которые абитуриент затрудняется исправить с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.</b>	40
Дан недостаточно полный ответ, логика и последовательность изложения имеют нарушения. <b>Допущены 3-4 ошибки при определении сущности раскрываемых понятий и явлений. Абитуриент не может конкретизировать обобщенные знания без помощи преподавателя. Речь абитуриента требует коррекции.</b>	35
Дан неполный ответ по теме вопроса. Логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. В ответе отсутствуют выводы. <b>Допущены 1- 2 ошибки в раскрытии определении сущности раскрываемых понятий и явлений. Абитуриент не понимает сути допущенных ошибок и как следствие, не может их исправить. Речь абитуриента требует коррекции.</b>	30
Дан неполный ответ по теме вопроса. Логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. <b>Абитуриент показал незнание большей части вопроса. Отсутствует знание конкретных определений. Беспорядочно и неуверенно излагает материал. Речь абитуриента требует коррекции.</b>	25

**к дополнительному вступительному испытанию  
профессиональной направленности  
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНЫХ ИГР (гандбол)**

1. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник для использования в учеб. процессе образоват. учреждений, реализующих прогр. сред. проф. образования : рек. ФГУ «Федер. ин-та развития образования» / И. С. Барчуков ; под общ. ред. Г. В. Барчуковой. – М. : Кнорус, 2015. – 366 с.
2. Коваль, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта : учебник для студентов вузов / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – М. : Academia, 2010. – 315 с.
3. Гандбол : примерная программа спортивной подготовки по виду спорта : рек. метод. советом М-ва спорта РФ по спортив. подгот. к внедрению в тренировоч. процесс в орг., осуществляющих спортив. подгот. по виду спорта «Гандбол» / под общ. ред. В. Я. Игнатъевой ; М-во спорта РФ [и др.]. – М., 2016. – 151 с.
4. Игнатъева, В. Я. Гандбол : Подготовка игроков в спортивной школе : учеб. - метод. пособие / В. Я. Игнатъева. – М. : Советский спорт, 2013. – 287 с.
5. Игнатъева, В. Я. Гандбол : учебник / В. Я. Игнатъева. – М. : Физическая культура, 2008. – 375 с.
6. Игнатъева, В. Я. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах : метод. пособие / В. Я. Игнатъева, И. В. Петрачева. – М. : Советский спорт, 2004. – 216 с.
7. Игнатъева, В. Я. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства : учеб. пособие / под. общ. ред. В. Я. Игнатъевой, В. И. Тхорева, И. В. Петрачевой. – М. : Физическая культура, 2005. – 267 с.
8. Игнатъева, В. Я. Средства подготовки игроков в гандбол : учеб. пособие / В. Я. Игнатъева, А. В. Игнатъев, А. А. Игнатъев. – М. : Спорт, 2015. – 158 с.
9. Игнатъева, В. Я. Теория и методика гандбола : учебник / В. Я. Игнатъева. – М. : Спорт, 2016. – 327 с.
10. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2008. – 463 с.
11. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учеб. по направлениям подгот. магистратуры 49.04.01, 49.04.03 : а также аспирантуры 49.06.01 : рек. Федер. УМО в системе высш. образования по укрупн. группе специальностей и направлений подгот. 49.00.00 / Л.П. Матвеев. – М. : Спорт, 2019. – 340 с.
12. Официальные правила по гандболу (Утверждены Правила вида спорта «Гандбол» приказом Минспорта России от 18.07.2018 N 665) (ред. от 18.10.2019 г.) Электронный режим доступа : [https://rushandball.ru/Files/Documents/rules\\_handball\\_01072016.pdf](https://rushandball.ru/Files/Documents/rules_handball_01072016.pdf)
13. Система гигиенических факторов в подготовке спортсменов. Электронный режим доступа : [http://sdusshor-3.ru/uploads/media/pdf/Med/ Система%20гигиенических%20факторов%20в%20подготовке%20спортсменов.pdf](http://sdusshor-3.ru/uploads/media/pdf/Med/Система%20гигиенических%20факторов%20в%20подготовке%20спортсменов.pdf)
14. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта гандбол : (утвержден приказом Минспорта России от 30.08.2013 N 679) Электронный режим доступа : <https://www.minsport.gov.ru/679.tif>
15. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2012. – 479 с.
16. Шестаков, М. П. Гандбол. Тактическая подготовка / М. П. Шестаков, И. Г. Шестаков. М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 132 с.

Приняты на заседании Ученого совета 29 мая 2020 г, протокол № 12