

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41
Уникальный идентификатор:
6b5279da4e034bffa679172803da5b7b5559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской
области
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ
(МГОУ)

Кафедра Спортивных игр и гимнастики.

УТВЕРЖДЕН
на заседании кафедры
Протокол от « 7 » ноября 20 20 г., № 72
Зав. кафедрой Иванов В.А.

**ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по учебной дисциплине

Направление подготовки ГАНДБОЛ
44.03.05 – Педагогическое образование

Профиль (программа подготовки) "Физическая культура и дополнительное образование (спортивная подготовка)"

Мытищи
2020

Содержание

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания
3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК-2. Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК-5. Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях (лекции, практические занятия и т.д.) 2. Самостоятельная работа	Знать: понятия «содержание образования», «стандартизация содержания образования», «вариативность содержания образования», отдельные компоненты структуры образовательной программы, отдельные теории и технологии обучения и воспитания обучающихся в рамках образовательной области, гандбола, отдельные составляющие содержания гандбола. Уметь: проектировать отдельные элементы образовательных программ по учебному предмету с использованием последних достижений науки, использовать в образовательном процессе РПД по гандболу, использовать отдельные этапы проектной деятельности педагога, приемы применения современных средств и технологий по реализации образовательных программ по гандболу в соответствии с требованиями образовательных программ.	Текущий контроль: Устный, письменный ответ, доклад, план-конспект УТЗ, реферат. Промежуточная аттестация – Зачет.	41-60 б

	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях (лекции, практические занятия и т.д.) 2. Самостоятельная работа	Знать: сущность понятий «содержание образования», «стандартизация содержания образования», «вариативность содержания образования», все компоненты структуры образовательной программы, основные теории и технологии обучения в рамках образовательной области, гандбола, главные составляющие содержания программы «Гандбол»; Уметь: проектировать по алгоритму все элементы образовательных программ по гандболу с использованием последних достижений науки, использовать в образовательном процессе УМК по гандболу, в том числе потенциал основных электронных ресурсов, применять в педагогической деятельности современные средства и технологии реализации образовательных программ по гандболу в соответствии с требованиями образовательных стандартов. Владеть: основными способами проектирования, организации и проведения процесса обучения с целью реализации образовательных программ по гандболу, анализа и коррекции результатов этого процесса по алгоритму.	Текущий контроль: Устный, письменный ответ, доклад, план-конспект УТЗ, реферат. Промежуточная аттестация – Зачет.	61-100 б
--	-------------	---	--	---	-------------

ОПК-2. Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях (лекции, практические занятия и т.д.) 2. Самостоятельная работа	Знать: отдельные методы и технологии обучения и диагностики в гандболе. Уметь: использовать отдельные методы и технологии обучения и диагностики в гандболе.	Текущий контроль: Устный, письменный ответ, доклад, план-конспект УТЗ, реферат. Промежуточная аттестация – Зачет.	41-60 б
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях (лекции, практические занятия и т.д.) 2. Самостоятельная работа	Знать: основные методы и технологии обучения и диагностики в гандболе. Уметь: использовать основные методы и технологии обучения и диагностики в гандболе. Владеть: навыками использования основных методов и технологий обучения и диагностики в гандболе.	Текущий контроль: Устный, письменный ответ, доклад, план-конспект УТЗ, реферат. Промежуточная аттестация – Зачет.	61-100 б
ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях (лекции, практические занятия и т.д.) 2. Самостоятельная работа	Знать: отдельные признаки понятий: «образовательная среда» (развивающая, предметно-развивающая), «образовательные результаты» (личностные, метапредметные, предметные), «планируемые результаты», «целевые ориентиры», отдельные компоненты их структуры; от-дельные	Текущий контроль: Устный, письменный ответ, доклад, план-конспект УТЗ, реферат. Промежуточная аттестация – Зачет.	41-60 б

обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов		признаки качества учебно- воспитательного процесса в гандболе; отдельные технологии достижения образовательных результатов (личностные, метапредметные, предметные) средствами гандбола; отдельные составляющие системы оценки образовательных результатов (личностные, метапредметные, предметные) в рамках гандбола; отдельные методы и формы коррекционно- развивающей работы для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами гандбола. Уметь: анализировать, проектировать, реализовывать отдельные элементы средств и технологий достижения личностных, метапредметных и предметных результатов и их оценки в рамках гандбола; проектировать отдельные составляющие образовательной среды по достижению личностных, метапредметных и предметных результатов, их оценке и коррекционно- развивающей работы, и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами гандбола.	аттестация – Зачет.
--	--	---	----------------------------

	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях (лекции, практические занятия и т.д.) 2. Самостоятельная работа	Знать: Знает существенные признаки понятий: «образовательная среда» (развивающая, предметно- развивающая), «образовательные результаты» (личностные, метапредметные, предметные), «планируемые результаты», «целевые ориентиры» в гандболе, все компоненты их структуры; существенные признаки качества учебно-воспитательного процесса в гандболе; основные технологии достижения образовательных результатов (личностные, мета- предметные, предметные) средствами гандбола; основные составляющие системы оценки образовательных результатов (принципы организации контроля и оценки, процедуры, методы, формы, методики диагностики, текущей, промежуточной, итоговой аттестации) в рамках учебного предмета гандбола; основные методы и формы коррекционно-развивающей работы для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами гандбола Уметь: анализировать, проектировать, реализовывать по алгоритму средства и технологии достижения личностных, метапредметных и предметных результатов и их оценки в рамках учебного предмета «гандбол»; проектировать по алгоритму основные составляющие образовательной	Текущий контроль: Устный, письменный ответ, доклад, план-конспект УТЗ, реферат. Промежуточная аттестация – Зачет.	61-100 б
--	-------------	---	--	---	-------------

			среды подостижению личностных, метапредметных и предметных результатов, их оценке и коррекционно-развивающей работы. Владеть:основными средствами, методами, формами, технологиями создания развивающей образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, их оценке, коррекции и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами гандбола по алгоритму.		
ОПК-5. Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях (лекции, практические занятия и т.д.) 2. Самостоятельная работа	Знать основные понятия и терминологию; основы техники и тактики игры; уметь выполнять основные технические приемы игры.	Текущий контроль: Устный, письменный ответ, доклад, план-конспект УТЗ, реферат. Промежуточная аттестация – Зачет.	41-60б
	Продвину- тый	1. Работа на учебных занятиях (лекции, практические занятия и т.д.) 2. Самостоятельная работа	Знать основные понятия и терминологию; основы техники и тактики игры; уметь выполнять основные технические приемы игры. Владеть основными техническими приемами и тактическими действиями игры; приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов	Текущий контроль: Устный, письменный ответ, доклад, план-конспект УТЗ, реферат.	61-100б.

			техничко-тактических действии; навыками визуального контроля за техникой выполнения приёмов.	Промежуточная аттестация – Зачет.	
--	--	--	--	--------------------------------------	--

Шкала оценивания:
Пороговый уровень оценивания компетенций: 41-60 баллов;
Продвинутый уровень оценивания компетенций: 61-100 баллов.

Критерий оценивания устных ответов.

Оценка	Требования к критерию
5	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно
4	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
3	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно
2	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

За один устный опрос студент может набрать:

максимально 1 балл, если работа выполнена на оценку «5»

0.5 балла- «4»

0.25 балла –«3»

0 баллов- «2»

Критерии оценивания письменных ответов.

Оценка	Критерии оценивания
«5»	Содержание работы полностью соответствует теме; фактические ошибки отсутствуют; содержание излагается последовательно

«4»	Содержание работы в основном соответствует теме; имеются единичные фактические неточности; имеются незначительные нарушения последовательности в изложении мыслей.
«3»	В работе допущены существенные отклонения от темы; работа достоверна в главном, но имеются фактические неточности; допущены отдельные нарушения последовательности изложения.
«2»	не раскрыта тема, не соответствует плану, свидетельствует о поверхностном знании материала, без выводов и обобщений

За один письменный опрос студент может набрать:

максимально 1 балл, если работа выполнена на оценку «5»

0.5 балла - «4»

0.25 балла - «3»

0 баллов - «2»

Критерии оценивания докладов

№ п/п	Оцениваемые параметры	Оценка в баллах
1.	Качество доклада: - производит выдающееся впечатление, сопровождается иллюстративным материалом; - четко выстроен; - рассказывается, но не объясняется суть работы; - зачитывается.	3 2 1 0
2.	Использование демонстрационного материала: - автор представил демонстрационный материал и прекрасно в нем ориентировался - использовался в докладе, хорошо оформлен, но есть неточности;	2 1

	- представленный демонстрационный материал не использовался докладчиком или был оформлен плохо, неграмотно.	0
3.	Качество ответов на вопросы:	
	- отвечает на вопросы;	3
	- не может ответить на большинство вопросов;	2
	- не может четко ответить на вопросы.	1
4.	Владение научным и специальным аппаратом:	
	- показано владение специальным аппаратом;	3
	- использованы общенаучные и специальные термины;	2
	- показано владение базовым аппаратом.	1
5.	Четкость выводов:	
	- полностью характеризуют работу;	3
	- нечетки;	2
	- имеются, но не доказаны.	1
Итого максимальное количество баллов:		14

Оценка «5» - от 11 до 14 баллов, что соответствует 3 баллам общей аттестации за доклад

Оценка «4» - от 8 до 10 баллов, что соответствует 2 баллам общей аттестации за доклад

Оценка «3» - от 4 до 7 баллов, что соответствует 1 баллу общей аттестации за доклад

Оценка «2» - менее 4 баллов, что соответствует 0 баллам общей аттестации за доклад

Критерии оценивания реферата

Критерии	Показатели
1. Новизна реферированного	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа

текста Макс. - 4 балла	проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 6 баллов	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников Макс. - 4 балла	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Соблюдение требований к оформлению Макс. - 3 балла	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность Макс. - 3 балла	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

Подтверждением сформированности у студента оцениваемых компетенций является промежуточная аттестация

Оценка сформированности компетенций осуществляется по результатам:

- оценка преподавателем выполненных студентами работ;
- анализа подготовленных студентами докладов, эссе, рефератов;
- устного опроса при сдаче выполненных индивидуальных заданий (для выявления знания и понимания теоретического материала дисциплины);
- экспертная оценка преподавателем техники изученных основных и специально-подготовительных упражнений;
- выполнение контрольных нормативов.

Текущий контроль и итоговый контроль результатов изучения дисциплины осуществляется в соответствии с технологической картой дисциплины.

Технологическая карта дисциплины «Гандбол»

№ п/п	ФИО студента	Виды учебной деятельности						
		Аудиторная работа			СРС			Аттес- тация
		Аудиторные занятия (посещение) 1-20б.	Оценка за технику выполнения гандбол. упражнений 1-10б.	Оценка за выполнение контрольных нормативов 1-15б.	Подготовка доклада - 5 б.	Реферат (презентация) 1-10	Подготовка плана-конспекта	Подготовка комплексов специальных упражнений
								Зачет 1-30б.

Вопросы для устных заданий

1. Основы оздоровительной направленности в занятиях гандболом.
2. Характеристика функционирования организма при физических нагрузках.

3. Методы физического воспитания в тренировках квалифицированных гандболистов.
4. Методы физического воспитания на учебных занятиях в общеобразовательных школах.
5. Учебные и внеучебные формы физического воспитания.
6. Формирование долговременной адаптации в процессе многолетней подготовки спортсменов.
7. Формирование долговременной адаптации в процессе годичной подготовки спортсменов.
8. Средства и методы учебно-тренировочной деятельности в гандболе.
9. Возникновение и этапы развития игры гандбол.
10. Развитие гандбола в России.
11. Правила соревнований и их эволюция.
12. Виды стоек, техника перемещений в гандболе.

Вопросы для письменных заданий

1. Анализ техники выполнения передачи одной и двумя руками различными способами.
2. Анализ техники выполнения бросков различными способами.
3. Анализ техники выполнения ведения мяча.
4. Анализ техники стоек и перемещений вратаря.
5. Анализ техники отражения, гашения и ловли мяча вратарем.
6. Анализ техники выполнения блокирования.
7. Характеристика индивидуальных тактических действий в нападении.
8. Характеристика индивидуальных тактических действий в защите.
9. Характеристика групповых тактических действий в нападении.
10. Характеристика групповых тактических действий в защите.
11. Характеристика командных тактических действий в нападении при системе 5х1.
12. Основные понятия и терминология.
13. Жесты судьи в гандболе.
14. Характеристика командных тактических действий в нападении при системе 4х2.
15. Характеристика командных тактических действий в нападении при системе 3х3.
16. Характеристика командных тактических действий в защите при системе 1х5.
17. Характеристика командных тактических действий в защите при системе 2х4.
18. Характеристика командных тактических действий в защите при системе 3х3.
19. Общая структура учебных программ.
20. Построение программ макроциклов.
21. Особенности учебных программ для обучающихся 4-6 классов общеобразовательных школ по гандболу.
22. Особенности учебных программ для обучающихся 9-11 классов общеобразовательных школ по гандболу.
23. Правила соревнований по гандболу. Терминология.
24. Типичные ошибки в технике гандбола.
25. Тактическая подготовка. Структура подготовки.
26. Техническая подготовка. Структура подготовки.
27. Структура обучения двигательным действиям.
28. Методы обучения двигательным действиям.
29. Методические особенности в обучении гандболу.
30. Методические особенности в обучении гандболу в ДЮСШ.

Тематика докладов

1. Методы физического воспитания в тренировках юных гандболистов.
2. Методы физического воспитания в тренировках квалифицированных гандболистов.
3. Основы оздоровительной направленности в занятиях гандболом
4. Методы физического воспитания на учебных занятиях в общеобразовательных школах обучающихся 4-6 классов гандболу.
5. Методы физического воспитания на учебных занятиях в общеобразовательных школах обучающихся 9-11 классов гандболу.
6. Адаптация организма к физическим нагрузкам.
7. Адаптационные и резервные возможности организма.
8. Общая характеристика функционирования организма при физических нагрузках.
9. Учебные и внеучебные формы физического воспитания.
10. Основы культуры речи.
11. Выразительные средства в словесном методе обучения двигательным действиям.
12. Этикет и речь.
13. Учебно-методическая речь.
14. Методы овладения речевой профессиональной культурой.
15. Технология разработки тематического планирования в образовательных учреждениях дополнительного образования.
16. Технология разработки тематического планирования в центрах образования.
17. Технология разработки тематического планирования для секционных занятий в летних оздоровительных лагерях.
18. Методы и средства физического воспитания.
19. Методы и средства спортивной тренировки.
20. Методика проведения занятий с обучающимися 4-6 классов общеобразовательных школа.
21. Методика проведения занятий с обучающимися 9-11 классов общеобразовательных школа.
22. Современные методики в учебно-тренировочном процессе юных гандболистов.
23. Современные методики в учебно-тренировочном процессе юных гандболистов групп начальной подготовки ДЮСШ.

24. Современные методики в учебно-тренировочном процессе гандболистов в учебно-тренировочных группах ДЮСШ.
25. Современные методики в учебно-тренировочном процессе гандболистов групп спортивного совершенствования ДЮСШ.
26. Современные методики в учебно-тренировочном процессе квалифицированных гандболистов.
27. Технология подготовки в гандболе.

Тематика рефератов.

1. Анализ техники (по выбору) гандбола.
2. Гандбол в летнем оздоровительном лагере (методика обучения и организация спортивного праздника).
3. Гандбол в системе современных Олимпийских игр.
4. Гандбол как спортивная дисциплина : история и правила.
5. Оборудование мест и организация занятий по гандболу.
6. Организация соревнований по гандболу.
7. Обучение гандболу детей в дошкольных учреждениях.
8. Влияние занятий гандболом на функциональное состояние организма.
9. Применение игрового метода в обучении техническим приемам в гандболе.
10. Обучение тактическим действиям в нападения в гандболе.
11. Основы учебной дисциплины «Гандбол».
12. Обучение техническим приемам игры в гандболе.
13. Обучение техническим приемам игры вратаря в гандболе.
14. Обучение тактическим действиям в защите в гандболе.
15. Средства и методы учебно-тренировочной деятельности в гандболе.
16. Закономерности морфофункциональной специализации организма в процессе развития спортивной подготовленности.
17. Утомление и восстановление при напряженной мышечной деятельности.
18. Утомление и восстановление при нагрузках различной направленности.
19. Формирование долговременной адаптации в процессе многолетней подготовки спортсменов.
20. Формирование долговременной адаптации в процессе годичной подготовки спортсменов.
21. Основы культуры речи в сфере физкультурно-спортивной деятельности.
22. Жесты судьи и терминология в тренировочно-соревновательной деятельности.
23. Воспитание воли в процессе занятий физической культурой и спортом.
24. Индивидуальный подход в процессе волевой подготовки обучающегося.
25. Психологическая подготовка спортсменов.
26. Программирование и организация процесса подготовки в гандболе.
27. Программа подготовки обучающихся гандболу в секциях образовательных учреждениях среднего образования.

28. Технология обучения гандболу в спортивных секциях в летних оздоровительных лагерях.
29. Методы обучения техническим действиям в гандболе в образовательных учреждениях

Вопросы для зачёта

Контрольные вопросы промежуточной аттестации.

1. Возникновение и этапы развития игры гандбол.
2. Развитие гандбола в России.
3. Правила соревнований и их эволюция.
4. Виды стоек, техника перемещений в гандболе.
5. Анализ техники выполнения передачи одной и двумя руками различными способами.
6. Анализ техники выполнения бросков различными способами.
7. Анализ техники выполнения ведения мяча.
8. Анализ техники стоек и перемещений вратаря.
9. Анализ техники отражения, гашения и ловли мяча вратарем.
10. Анализ техники выполнения блокирования.
11. Характеристика индивидуальных тактических действий в нападении.
12. Характеристика индивидуальных тактических действий в защите.
13. Характеристика групповых тактических действий в нападении.
14. Характеристика групповых тактических действий в защите.
15. Характеристика командных тактических действий в нападении при системе 5х1.
16. Характеристика командных тактических действий в нападении при системе 4х2.
17. Характеристика командных тактических действий в нападении при системе 3х3.
18. Характеристика командных тактических действий в защите при системе 1х5.
19. Характеристика командных тактических действий в защите при системе 2х4.
20. Характеристика командных тактических действий в защите при системе 3х3.

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

5. Распределение баллов по видам работ:

Название компонента	Распределение баллов
Посещение	до 10
Конспект	до 5 баллов
Устный опрос	до 5 баллов
Реферат	До 10 баллов
Контр. работа	до 10 баллов
Зачет	до 30 баллов
Экзамен	До 30 баллов

Практические требования (4 семестр/ 5 семестр для з/о).

Содержание и методика контрольных испытаний по специальной подготовке.

Содержание и методика контрольных испытаний по специальной подготовке.

Броски мяча на точность. Испытания преследуют цель определить степень владения навыками броска мяча. В течении не более 2 мин, с расстояния 6 м от центра ворот, в мишени 40х40 см, установленные в верхних углах ворот, производятся 12 бросков мяча с места в опорном положении. Выполняется 6 бросков в одну и 6 бросков в другую мишень. Также учитывается техническое исполнение бросков.

Обводка на дистанции 30 м. От линии старта на расстоянии 7,5 м ставится гимнастическая скамейка поперек, а на расстоянии 15 м – стойка. Гандболист по сигналу ведет мяч, перепрыгивает скамейку, обводит стойку, снова перепрыгивает скамейку и финиширует на месте старта. Упражнение выполняется поочередно правой и левой руками, обводить стойку «дальней» рукой.

Выходы на дистанции 66 м. На разметке 6-метровой зоны находятся 5 стоек. Исходное положение игрока – в центре ворот лицом в сторону площадки. Игрок выполняет рывок до 1-й стойки на 6-метровой линии, касается её рукой, возвращается спиной вперёд к левой штанге, касается её левой рукой; затем касается правой штанги правой рукой, делает рывок ко 2-ой стойке, возвращается спиной вперед к правой штанге,

касается её правой рукой и затем, коснувшись левой штанги левой рукой, делает рывок к 3-й стойке, возвращается спиной вперед к левой штанге и касается её левой рукой. Далее бежит вправо вдоль лицевой линии до 1-й стойки, поворачивается кругом, бежит обратно вдоль лицевой до 5-й стойки, поворачивается кругом и финиширует, касаясь штанги ворот. Упражнение засчитывается, если игрок каждый раз выполняет касания стоек и штанги ворот.

Комплексное упражнение на дистанции 88 м. У обоих зон вратаря, на разных сторонах площадки, на 6- и 9- метровых линиях ставятся в ряд по 2 стойки. Игрок из исходного положения у 6- метровой линии три раза обегает 2 стойки: до 9- метровой – рывок лицом вперед, а к 6- метровой – рывок спиной вперед. Далее бежит к противоположной зоне вратаря, выполняет такое же упражнение у стоек, берет лежащий на 6- метровой линии мяч, ведет его до противоположной 9- метровой линии и выполняет бросок в прыжке. Время фиксируется в момент пересечения мячом линии ворот.

Ответ студента на экзамене или зачёте оценивается в % с учетом шкалы соответствия рейтинговых оценок пятибалльным оценкам.

Оценка по 5-балльной системе		Оценка по 100-балльной системе
5	отлично	81 – 100
4	хорошо	61 - 80
3	удовлетворительно	41 - 60
2	неудовлетворительно	21 - 40
1	необходимо повторное изучение	0 - 20