Република Македонија
Универзитет "Св. Кирил и Методиј"
Факултет за физичка култура Скопје

Наставната програма
по предметот **Ракомет**
- насока физичко и здравствено образование

семестар	теоретски	практични	годишно	испит по
V	2	4	90	V семестар

Студиска програма:	**ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ**
Предметна програма:	**РАКОМЕТ**
Семестар и број на часови:	**V (2+4) 90 часа**
Кредити	**9**
Наставник:	**Проф. д-р Гино Стрезовски**

Цел на предметот (описно): Основната цел на предметот Ракомет во физичкото и здравствено образование е да ги насочи студентите за одржување настава во основното и средното образование.

Содржина на предметот: Содржината на предметот ги опфаќа сите основни ракометни техники, биомеханичка анализа на сите движења во ракометната игра и методика на обучување на елементите,тактиката и техниката. Правилата на ракометната игра се застапени во скратена форма но сосема доволно за основните и среддните училишта .

Проверка на знаењата: Испитот се состои од теоретски и практичен дел.

Литература:

Арсланагиќ, А.:	На рукометном голу. Бања Лука, 1979.
Бошковски, Л.:	Ракомет. Скопје, 1985.
Марковиќ, С.:	Рукомет-техника. Приштина, 1997.
Покрајац, Б.:	Како смо освојили злато. Београд, 1983.
Попмихајлов, Д.:	Рукомет-техника. Нови Сад, 1983.
Стрезовски, Г.:	Ракомет, Скопје, 2002.
Томљеновиќ, В. Малјиќ, З.	Рукомет теорија и пракса. Загреб. 1985.

Теоретски предавања - 30 часа

Вовед: етимологија на терминот ракомет, називи на странските јазици. Дефиниција на предметот, план и програма на наставата, преглед на литературата. / 1 /

Настанување и развој на големиот ракомет и ракометот во светот, СФР Југославија и Македонија. Организација на ракометниот спорт кај нас и во светот, систем на натпревари. Ракометот во програмата на Олимписките игри. Вредноста на Македонскиот ракомет во Европски и светски рамки, оваа спортска игра како најуспешен спорт во нашата држава. / 1 /

Значење и карактеристики на ракометот, место и улога во системот на физичкото воспитување. Биолошко-здравствени, воспитно-образовни, социолошко-психолошки и економски аспекти на ракометот. Степен на застапеноста на основните психовизички особини во играта и нивното изградување и усовршување. Теоретски основи на психомоторните способности кај ракометарите и нивна застапеност во ракометната игра. / 2 /

Правила на ракометната игра, теоретска анализа на правилата. Судии, делегат и водење на записник. Димензии на игралиштето, реквизити и опрема. Организација на натпревари, Интернационална светска ракометна федерација (ИХФ), Европска ракометна федерација (ЕХФ). / 2 /

Ракометот во училишното друштво за физичка култура, селекција за ракомет како форма за рано спортско насочување. Начин на селекција, искуства во светот и кај нас. Тестови применети и проверени во нашата земја. Содржина на наставниот план и програма. Планирање на наставно-спортската работа. Евиденцијата, нејзиното значење во наставниот процес, форми на евиденција, дневник за работа и картон на ученикот спортист. / 2 /

Техника на играта и методика на обучувањето. Анализа на содржините во играта односно движењата. Систематизација на елементите на техниката на играта. Движењето на играчите со и без топка, опис на основните ракометни ставови и другите основни движења. Основна анализа на примање и додавањето на топката, водење на топката, ударите на гол и одбрана на голманот. / 3 /

Начин на учење на техниката, како и натамошно усовршување и подготвување за натпревари. Демонстрирањето и неговото значење. Уочување и исправување на грешките во учењето на елементите на техниката кај почетниците. Дозирањето и интезитетот на часот. / 2 /

Биомеханичка анализа на примање и додавање на топката / 1 /

Биомеханичка анализа на ударите на гол. / 1 /

Воопшто за тактиката во спортските игри, значење на тактиката во ракометот. Систематизација на елементите на тактика на играта во одбрана и напад - ндивидуална, групна и колективна. Тактичка подготовка . / 1 /

Систем на играта во одбраната: индивидуална одбрана (игра човек на човек), зонска одбрана и комбинирана одбрана. Разработка на системите на зонски формации во варијантите 6:0, 5:1, 4:2, 3:2:1, 3:3. Разработка на системите на комбинирани зонски формации во варијантите 5+1, 4+2 и 4:1+1. Прилагодување на одбрамбената зонски формации на различни напаѓачки системи.
/ 3 /

Развивање на нападот, основно поставување на играчите и нивно движење во нападот. Спроведување, анализа, на контра и полуконтра нападот и правилно движење на играчите. / 2 /

Напад врз организирана зонска формација, напад со т.н. забодување на клинови, подготвителни и завршни комбинации. Проигрување со топка и напад врз организирана зонска формацја, измени нма местата и правење блокади. Систем на напад со еден и два кружни напаѓачи, соработка помеѓу играчите во нападот. Напад со играч повеќе. / 3 /

Оспособување на играчите во различни форми и околности најуспешно да ги применуваат и да ги користат своите технички знаења и психофизички способности, со цел да се постигне најповолен резултат во играта. Измени на играчи во текот на играта. / 2 /

Физичка припрема на ракометарите. Принцип на тренинг за физичка припрема. Периоди и начини на тренинзи за физичката припрема. / 1 /

Ракомет на плажа. Почетоци и развој на ракометот на плажа, основни принципи на играта и правила. Видео приказ на играта. / 1 /

Анализа на ракометен натпревар, начин на водење и пополнување на листите. Телевизиски и видео прикази со комплетни анализи / 2 /

Вежби /практична работа/ - 60 часа

Вежби за обучување и усовршување на техниката и методиката на ракометната игра, со приказ на методските постапки.

Техника на играта со топка и без топка. Основен ракометен став од кој се поаѓа при одбрамбени задачи и движења во напад. Движења од дијагонален одбрамбен став- бочно, исчекорување напред-назад, минување од одбрамбен став во брзи движења напред, во страна и враќање назад, скокови (суножен одраз со една нога) при одбраната на голот, запирања и приземнувања по одбрамбените акции. Основни движења во напад, старт од место и други положби, залет со чекори, вкрстувања и различни видови на чекори, измени во правецот на движењето од основното и брзо движење, запирање, скокови и други движења во просторот./ 3 /

Основен став на играчот со топка, држење на топката, пазење на топката, фаќање /примање/ на топката со две раце во место и движење, според височината, правецот, аголот и брзината на летот на топката. Фаќање на топката со подолга и моментална амортизација. Фаќање на топката во височина на главата и градите, над главата /полувисоки и високи топки/, примање на топката во височина на колковите /што се одбива од подлога/. Фаќање на топката што се тркала по подлогата, запирање /штопување/ на топката. / 3 /

Додавање на топката со една рака, основно додавање одозгора во височина на главата и рамото, без поскок и со поскоци / на иста нога и наизменичен поскок/, со долг замав одзади и над рамото и со покус замав.

Додавање на топката одоздола со една рака покрај телото. Додавање на топката над глава без скок и додавање во скок со тричекор. Додавање на топката со две раце над главата, од гради, одоздола. / 5 /

Водење на топката: основно водење високо, водење на топката ниско, со подобра и послаба рака. Водење на топката праволиниски, водење со измена на правецот на движењето, водење со менување на брзината на движењето и запирање по водењето. / 2 /

Удари на гол. Удари на гол од основен начин, со замав на раката зад рамо и зад глава со исчекор, од место и во залет, односно удар со подзастанување. Удар на гол од скок во голманскиот простор / скок-удар/.Удар на гол во височина на колкот, од место и во залет. Удар на гол со залет преку блок / скок-удар преку блок/. Удар на гол со извлекување во страна / ерет/, без и со скок, без и со паѓање. Удари од крило: со подалечната рака од голот, со поблиска рака од голот. Удари од седмерец: бочен удар без паѓање, челен удар со паѓање напред. / 11 /

Пикерски удари: челен удар со паѓање напред без напуштање на подлогата, челен удар со фрлање напред / со отскок/, удар со паѓање напред прку раме. / 3 /

Техника на одбрана на голманот: одбрана на високи и полувисоки топки со запирање / штопирање/ на топката, одбрана на ниски топки кои с одбиваат од подлогата со елементот нога-рака и одбрана пеперутка. / 3 /

Игра на два гола со судење на натпревар се спроведува на поголемиот дел од практичните часови, при кое се поставуваат одредени техничко-тактички задачи во одбраната и нападот. Воедно се вежба и судењето и организацијата на натпреварот.

Тактика на играта. Индивидуалната тактика во одбраната: покривање на играчот, одземање на топката и пречење на противникот во додавањето, водењето и изведбата на ударот на гол, пресекување на топката, покривање на играчот без топка, блокирање на топката. / 2 /

Колективната тактика во одбраната: практично увежбување на сите одбрамбени системи, најмногу системот на зонската одбрана во сите варијанти, 6:0, 5:1, 4:2, 3:2:1. Спречување на контранапад и пазење на кружен напаѓач. Примена на комбинирана одбрана, 5+1, 4+2, 4:1+1. / 13 /

Индивидуална тактика во напад: откривање, примање на топката и додавање, водење на топката и продор кон голот на противникот, движење на топката со финтирање и вкрстување, контранапад со еден играч. Се обработува тактичката вежба вкрстување со тројца играчи и напад на гол на противникот. Поставување блокади на противникот. / 5 /

Колективната тактика во напад: фронтален напад со залет на зоната на противникот / забодување клинови/ , со поставување на еден и двајца пикери, напад со измени на местата и игра преку крило, поставување на блокади и удар преку противничкиот блок, изведување на контранапад со двајца и повеке играчи, напад против одбрана човек-човек. Напад со играчи повеќе. Тактика на изведување на деветерец. / 10 /

Игра на два гола со судење на натпревар се спроведува на поголемиот дел од практичните часови, при кое се поставуваат одредени техничко-тактички задачи во одбраната и нападот. Воедно се вежба и судењето и организацијата на натпреварот.

Испит

Испитот по предметот Техника и методика на Ракомет се состои од практичен и теоретски дел и се полага после В семестар. Обврска на студентот е да го положи практичниот дел од испитот со што се здобива со право да го полага теоретскиот дел од испитот. Студентот има обврска да изработи семинарска работа во текот на В семестар и со тоа се стекнува со право да полага колоквиум од

практичниот дел на испитот, Техника и методика на Ракомет. Со одбраната на семинарската работа и положениот колоквиум од практичниот дел од испитот студентот освојува доволен број на кредити со кои има право да го полага финалниот дел на практичниот и теоретскиот испит од предметот Техника и методика на Ракомет. На крајот се дава вкупна оцена по предметот Техника и методика на Ракомет - пракса и теорија.

На пртактичниот дел од испитот се оценува познавањето на основната ракометна техника, примање и додавање на топката (основен тричекор, поскокнување со замашната нога и пречекор), специфични додавања, финти (финта исчекор, лажен удар на гол и ролинг), примање и додавање на топката во скок со финта исчекор, контранапад и тест со 5 топки (студентот е должен да исфрли 5 топки на спротивниот гол за одредено време).

Теоретскиот дел од испитот се состои од прашања предвидени со наставниот план и програма за теоретскиот и практичниот дел од овој предмет.