

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО СШ №18 г. Сочи

Д.Э. Гурцкая

«_____» 20____ г.



**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки
по виду спорта «Гандбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамейки)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+4
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			21	18	27	24
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Бег спиной вперед	м	не менее			
			10			
2.2.	Бег с обеганием стоек слева-справа	м	не менее			
			20			
2.3.	Ведение мяча	м	не менее			
			10			



Директор МБУ ДО СШ №18 г. Сочи

Д.Э. Гурцкая

20__ г.

Бальная система оценки показателей (упражнений) для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Гандбол»

Контрольные упражнения	балл	НП-1		НП-2	
		М	Д	М	Д
1. Нормативы общей физической подготовки					
Челночный бег 3x10 м, с	3	10,1	10,4	9,4	9,7
	2	10,2	10,5	9,5	9,8
	1	10,3	10,6	9,6	9,9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	3	9	6	12	7
	2	8	5	11	6
	1	7	4	10	5
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамейки), см	3	+3	+5	+4	+6
	2	+2	+4	+3	+5
	1	+1	+3	+2	+4
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	3	130	125	150	140
	2	120	115	140	130
	1	110	105	130	120
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	3	23	20	29	26
	2	22	19	28	25
	1	21	18	27	24
2. Нормативы специальной физической подготовки					
Бег спиной вперед	3	14	14	14	14
	2	12	12	12	12
	1	10	10	10	10
Бег с обеганием стоек слева-справа	3	24	24	24	24
	2	22	22	22	22
	1	20	20	20	20
Ведение мяча	3	14	14	14	14
	2	12	12	12	12
	1	10	10	10	10

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной
специализации) по виду спорта «Гандбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамейки)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 20 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			4,7	5,2
2.2.	Челночный бег 50 м с высокого старта (2x6+2x9+20)	с	не более	
			20,5	23,5
2.3.	Передача мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 с	количество раз	не менее	
			16	
2.4.	Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень на расстоянии 6 м (12 попыток)	количество раз	не менее	
			5	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

Бальная система оценки показателей (упражнений) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «Гандбол»

Контрольные упражнения	балл	УТЭ-1		УТЭ-2		УТЭ-3		УТЭ-4		УТЭ-5	
		М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
1. Нормативы общей физической подготовки											
Бег на 30 м	3	5,8	6,0	5,7	5,9	5,7	5,9	5,6	5,8	5,6	5,8
	2	5,9	6,1	5,8	6,0	5,8	6,0	5,7	5,9	5,7	5,9
	1	6,0	6,2	5,9	6,1	5,9	6,1	5,8	6,0	5,8	6,0
Бег на 1000 м	3	5.30	6.00	5.20	5.50	5.20	5.50	5.10	5.40	5.10	5.40
	2	5.40	6.10	5.30	6.00	5.30	6.00	5.20	5.50	5.20	5.50
	1	5.50	6.20	5.40	6.10	5.40	6.10	5.30	6.00	5.30	6.00
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	3	15	9	16	10	16	10	17	11	17	11
	2	14	8	15	9	15	9	16	10	16	10
	1	13	7	14	8	14	8	15	9	15	9
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамейки)	3	+6	+7	+7	+8	+7	+8	+8	+9	+8	+9
	2	+5	+6	+6	+7	+6	+7	+7	+8	+7	+8
	1	+4	+5	+5	+6	+5	+6	+6	+7	+6	+7
Челночный бег 3x10 м	3	9,1	9,3	9,0	9,2	9,0	9,2	8,9	9,1	8,9	9,1
	2	9,2	9,4	9,1	9,3	9,1	9,3	9,0	9,2	9,0	9,2
	1	9,3	9,5	9,2	9,4	9,2	9,4	9,1	9,3	9,1	9,3
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	3	160	150	170	160	170	160	180	170	180	170
	2	150	140	160	150	160	150	170	160	170	160
	1	140	130	150	140	150	140	160	150	160	150
2. Нормативы специальной физической подготовки											
Бег на 20 м с высокого старта с ведением мяча	3	11,3	11,8	11,2	11,7	11,1	11,6	11,0	11,5	10,9	11,4
	2	11,4	11,9	11,3	11,8	11,2	11,7	11,1	11,6	11,0	11,5
	1	11,5	12,0	11,4	11,9	11,3	11,8	11,2	11,7	11,1	11,6
Челночный бег 50 м с высокого старта (2x6+2x9+20)	3	12	10	13	11	14	12	15	13	16	14
	2	11	9	12	10	13	11	14	12	15	13
	1	10	8	11	9	12	10	13	11	14	12
	3	42	37	43	38	44	39	45	40	46	41

Передача мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 с	2	41	36	42	37	43	38	44	39	45	40
	1	40	35	41	36	42	37	43	38	44	39
Передача мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 с	3	18	18	19	19	19	19	20	20	20	20
	2	17	17	18	18	18	18	19	19	19	19
	1	16	16	17	17	17	17	18	18	18	18
Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень на расстоянии 6 м (12 попыток)	3	7	7	8	8	8	8	9	9	9	9
	2	6	6	7	7	7	7	8	8	8	8
	1	5	5	6	6	6	6	7	7	7	7