**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**дополнительного образования**

**Детско-юношеская спортивная школа**

**Песчанокопского района**

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор МБОУ ДО ДЮСШ

Песчанокопского района

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А. И. Гуров

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_\_ г.

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ**

**ПО ГАНДБОЛУ**

ПРИНЯТ

решением тренерского совета

отделения гандбола

протокол от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_20\_\_ г. №\_\_\_\_

с. Песчанокопское

2015 г.

[**Контрольные нормативы в МБОУ ДО ДЮСШ Песчанокопского района по гандболу**](http://www.dvorsportinfo.ru/articles/kontrolnye-normativy-v-dyussh-po-gandbolu)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для начинающих гандболистов

**Оценка общей физической подготовленности**

* **Бег по дистанции 30 м**

Выполняется с высокого старта. Включение секундомера по первому движению игрока, а финиш по общепринятым правилам.

* **Прыжок в длину с места**

Выполняется толчком двух ног. Для большей точности измерения пяточный край подошвы смазывается мелом. Оставленный на полу след фиксирует место приземления от обозначенной для прыжка линии.

* **Тройной прыжок с места**

Первый прыжок выполняется от линии толчком двух ног с последующим приземлением на одну ногу, затем выполняется второй прыжок с приземлением на маховую ногу, третий прыжок совершается толчком одной маховой ноги с последующим приземлением на обе ноги.

* **Метание мяча (массой 1 кг или женского гандбольного) на дальность стоя**

Метание производится с места сильнейшей рукой в коридор шириной 5м.

* **Метание мяча (массой 1 кг или женского гандбольного) на дальность сидя**

Метание производится из и.п. – сидя у стены и вытянув ноги вперед двумя руками из-за головы.

* **Челночный бег по дистанции 100 м**

От середины лицевой линии игрок должен выполнить рывок до 6-метровой линии, коснутся ее ногой, повернутся кругом, вернутся к месту старта. Далее рывок до центральной 20-метровой линии, вернутся в лицевой. Далее рывок снова до 9 и 6-метровой линий, каждый раз возвращаясь к лицевой. Упражнение считается выполненным, если занимающийся пробежит всю дистанцию, каждый раз касаясь ногой линии.

* **Метание гандбольного мяча (размер 2ИГФ) двумя руками сидя**

Метание производится из и.п. – сидя у стены, вытянув ноги вперед двумя руками из-за головы.

* **Метание гандбольного мяча (размер 2ИГФ) на дальность с места одной рукой, стоя**

Метание производится с места сильнейшей рукой в коридор 5м.

* **Челночный бег 3х10 м**

От стартовой линии выполняется рывок до следующей линии на расстоянии 10 м, затем необходимо вернуться к стартовой линии и выполнить еще один рывок. Необходимо каждый раз касаться одной из ног линий.

* **Челночный бег 2х100 м**

Аналогично тесту «челночный бег на дистанцию 100м». Занимающийся выполняет упражнение дважды, засчитывается лучший результат. Пауза между забегами 2 мин.

**Оценка специальной подготовки**

* **Броски мяча на точность**

В течение не более 2 мин, с расстояния 6 м от центра ворот, в мишени 40х40 м, установленные в верхнем углу ворот, производятся 12 бросков мяча с места из опорного положения. Выполняется 6 бросков в одну и 6 бросков в другую мишень.

* **Передачи мяча в цель (стену)**

В течение 30 с передавать мяч одной рукой в круглую мишень диаметром 30 см, расположенную на стене на расстоянии 3 м и на высоте 2 м, с последующей ловлей его двумя руками.

* **Обводка на дистанции 30 м**

От линии старта на расстоянии 7,5 м ставится гимнастическая скамейка поперек, а на расстоянии 15 м – стойка. Занимающийся по сигналу ведет мяч, перепрыгивает скамейку, обводит стойку, снова перепрыгивает скамейку и финиширует на месте старта. Стойка обводится сильнейшей рукой.

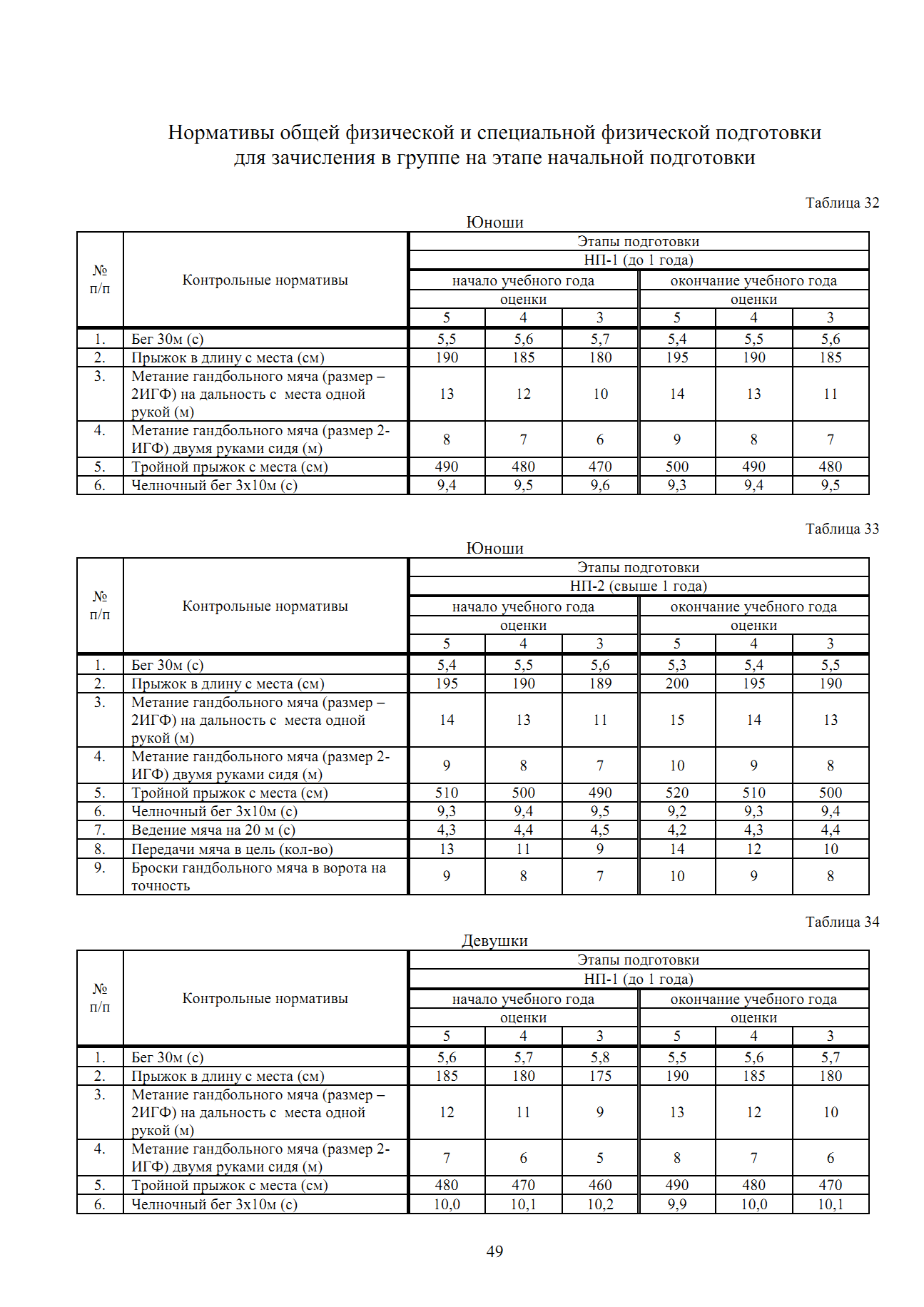
* **Комплексное упражнение для полевого игрока (дистанция 88-90 м)**

У обеих зон вратаря, на различных сторонах площадки, на 6 и 9-метровых линиях ставятся в ряд по 2 стойки. Игрок из и.п. – 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.

* **Комплексное упражнение для вратаря**

Из центра ворот попеременно вратарь касается рукой стоек в верхних и нижних углах ворот в следующей последовательности: правый нижний угол, левый верхний угол, правый верхний угол, левый нижний угол (одна серия). Упражнение состоит из 5 серий.

Выходы  
На разметке 6-метровой зоны находятся 5 стоек. И.п. игрока – в центре ворот лицом в сторону площадки. Игрок выполняет рывок до 1-ой стойки на 6-метровой линии, касается ее рукой, возвращается спиной вперед к левой штанге, касается ее левой рукой, затем касается правой штанги правой рукой, делает рывок ко 2-ой стойке, возвращается спиной вперед к правой штанге, касается ее правой рукой и затем, коснувшись левой штанги левой рукой, делает рывок к 3-ей стойки, возвращается спиной вперед к левой штанге и касается ее левой рукой. Далее бежит вправо вдоль лицевой линии до 1-ой стойки, поворачивает кругом, бежит обратно вдоль лицевой до 5-ой стойки, поворачивает кругом и финиширует, касаясь штанги ворот. Упражнение засчитывается, если игрок каждый раз выполняет касание стоек и штанг ворот.

****

