Приложение № 4

к Положению о порядке приёма на обучение

по дополнительным общеобразовательным программам

в области физической культуры и спорта

(общеразвивающим и предпрофессиональным)

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки

для зачисления в группы **на этапе начальной подготовки** по виду спорта **«гандбол»**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое | Контрольные упражнения (тесты) |
| качество  | Юноши  | Девушки  |
| Скоростно-силовые качества  | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) | Прыжок в длину с места (не менее 175 см) |
|   | Метание гандбольного мяча (размер N 2) на дальность с места одной рукой (не менее 12 м) | Метание гандбольного мяча (размер N 2) на дальность с места одной рукой (не менее 10 м) |
|   | Метание гандбольного мяча (размер N 2) двумя руками сидя (не менее 6 м) | Метание гандбольного мяча (размер N 2) двумя руками сидя (не менее 5 м) |
| Силовая выносливость  | Тройной прыжок с места (не менее 480 см) | Тройной прыжок с места (не менее 460 см) |
| Координация  | Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,6 с) | Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,2 с) |

### Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки

### для зачисления в группы на тренировочном этапе по виду спорта «гандбол»

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое  | Контрольные упражнения (тесты) |
| качество  | Юноши  | Девушки  |
| Скоростно-силовые качества  | Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 10 м) | Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 8 м) |
|   | Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 5,2 м) | Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 4,2 м) |
| Силовая выносливость  | Тройной прыжок с места (не менее 520 см) | Тройной прыжок с места (не менее 500 см) |

**Краткая инструкция выполнения контрольных нормативов**

***1. Тройной прыжок с места, см.***Первый прыжок выполняется от линии толчком двумя ногами 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. Измерение даль­ности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

***2. Челночный бег с.*** Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке, длиной не менее 12-13 м. или на стадионе. Отмеряют 10-метровьй участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой - два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полу­круг за финишной линией кладут деревянный кубик (5 см3). Спортсмен стано­вится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; берет кубик и возвращается к линии стар­та. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной - черте, пробегая её. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

***4.* *Метание на дальность сидя мяча, гандбольного или массой 1 кг., см.*** Выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед бро­ском спортсмен занимает у линии старта положение, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряют рулеткой.

***5. Метание мяча гандбольного или массой 1 кг. с места на дальность одной рукой.***

Метание производится с места, поочередно правой и левой руками. Дальность броска измеряют рулеткой.