

**УТВЕРЖДАЮ**

Протокол № 360 от 20.04.2021 г.



НОРМАТИВЫ (СФП)

по гандболу (для сокращений очной формы обучения)

**ПРИМЕЧАНИЕ:** 1. ПЕРЕДАЧА НА ТОЧНОСТЬ: экзаменующийся находится на лицевой линии, спиной к площадке, передача мяча производится с места бегущему поперек площадки партнеру на расстоянии 20м по сигналу экзаменатора.

2. БРОСКИ МЯЧА НА ТОЧНОСТЬ В ВОРОТА С РАЗБЕГА В ОПОРНОМ ПОЛОЖЕНИИ: Броски мяча производятся с разбега с 3 шагов, с 9-метровой линии (с центральной позиции), в мишени размером 60х60 см, помещенные в 4-х углах ворот. В течении 3-3х минут произвести 6 бросков в одну мишень и 6 бросков в другую.

3. БРОСКИ МЯЧА НА ТОЧНОСТЬ ПОСЛЕ ВЕДЕНИЯ. Старт с лицевой линии. Экзаменующийся, подбросив мяч в центр площадки, догоняет его и производит бросок в опорном положении в мишень с любого расстояния. Затем, подбрав мяч, лежащий на 9 метровой линии, обводит 3 стойки и производит бросок в мишень, противоположенных ворот. Второй бросок производится в прыжке. Стойки расположены: средняя – в центре площадки, две другие на расстоянии 3-х метров от нее. Мишень размером 60 х 60 см. За каждый промах ко времени выполнения прибавляется 1 секунда.

4. КОМПЛЕКСНЫЙ НОРМАТИВ ДЛЯ ОЦЕНКИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА. Занимающиеся располагаются по центру на 6-ти метровой линии у стойки №1 с мячом. По сигналу начинаем выходы к стойкам № 2 и №3, располагающимися на 9-ти метровой линии на уровне штанг. При этом каждый раз, обегая стойку №1. По 2-а касания стоек 2 и 3. После завершения касаний (выходов), игрок начинает движение от стойки № 1 в сторону противоположных ворот, обводя 3 стойки стоящих на центральной линии, на расстоянии 3-х метров друг от друга. После прохождения стоек, он совершает бросок с 9-ти метровой линии в прыжке. Норматив считается законченным, после того, как мяч пересечет лицевую линию.

**УТВЕРЖДАЮ**

Зав. кафедрой Спортивных игр

Кефер Н.Э.

Протокол № 8 от 20.04.2021 г.



**НОРМАТИВЫ (ОФП)**

**(очное отделение). ГАНДБОЛ**

№	УПРАЖНЕНИЯ	МУЖЧИНЫ								ЖЕНЩИНЫ							
		45	40	35	30	25	20	15	10	45	40	35	30	25	20	15	10
1	Бег 30м высокого старта (сек)	3,8	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,0	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7
2	Прыжок в длину с места (лучший рез-т из 2-х попыток)									2,3	2,2	2,1	2,0	1,9	1,8	1,6	1,4
3	Тройной прыжок в длину с ноги на ногу с места (лучший результат из 2-х попыток).	8,0	7,5	7,3	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0								
4	Ведение мяча на дистанции 30 м высокого старта.	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8
5	«Челночный» бег 100 м (сек)	22,0	23,0	24,0	25,0	26,0	26,5	27,0	27,5	23,0	24,0	25,0	26,0	27,0	27,5	28,0	28,5

**ПРИМЕЧАНИЕ:** «ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ» - выполняется на половине площадки: старт и финиш на лицевой линии. Каждый раз, возвращаясь к лицевой линии, экзаменующийся бежит до 6-метровой линии, до 9-метровой линии, затем до центральной линии, снова до 9-метровой, 6-метровой линии.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Зав. кафедрой Спортивных игр  
**Кефер Н.Э.**  
Протокол № 8 от 20.04.2021 г.



# **НОРМАТИВЫ**

## **по гандболу СФП (очное отделение)**

**ПРИМЕЧАНИЕ:** 1. **ПЕРЕДАЧА НА ТОЧНОСТЬ:** экзаменующийся находится на лицевой линии, спиной к площадке, передача мяча производится с места бегущему поперек площадки партнеру на расстоянии 20м по сигналу экзаменатора.

2. **БРОСКИ МЯЧА НА ТОЧНОСТЬ В ВОРОТА С РАЗБЕГА В ОПОРНОМ ПОЛОЖЕНИИ:** Броски мяча производятся с разбега с 3 шагов, с 9-метровой линии (с центральной позиции), в мишени размером 60х60 см, помещенные в 4-х углах ворот. В течении 3-3х минут произвести 6 бросков в одну мишень и 6 бросков в другую.

3. **БРОСКИ МЯЧА НА ТОЧНОСТЬ ПОСЛЕ ВЕДЕНИЯ.** Старт с лицевой линии. Экзаменующийся, подбросив мяч в к центру площадки, догоняет его и производит бросок с опорного положения в мишень с любого расстояния. Затем, подобрав мяч, лежащий на 9 метровой линии, обводит 3 стойки и производит бросок в мишень противоположенных ворот. Второй бросок производится в прыжке. Стойки расположены: средняя – в центре площадки, две другие на расстоянии 3-х метров от нее. Мишень размером 60 х 60 см. За каждый промах ко времени выполнения прибавляется 1 секунда.

4. **КОМПЛЕКСНЫЙ НОРМАТИВ ДЛЯ ОЦЕНКИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА.** Занимающиеся располагаются по центру на 6-ти метровой линии у стойки №1 с мячом. По сигналу начинаем выходы к стойкам № 2 и №3, располагающимися на 9-ти метровой линии на уровне штанг. При этом каждый раз, обегая стойку №1. По 2-а касания стоек 2 и 3. После завершения касаний (выходов), игрок начинает движение от стойки № 1 в сторону противоположных ворот, обводя 3 стойки стоящих на центральной линии, на расстоянии 3- х метров друг от друга. После прохождения стоек, он совершает бросок с 9-ти метровой линии в прыжке. Норматив считается законченным, после того, как мяч пересечет лицевую линию.