**Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гандбол**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПРИКАЗ

от 30 августа 2013 года N 679

Об утверждении [Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гандбол](file:///C:\Users\%D0%BA\Desktop\%D1%84%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%80%D1%82%20%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B1%D0%BE%D0%BB\Об%20утверждении%20Федерального%20стандарта%20спортивной%20подготовки%20по%20виду%20спорта%20гандбол,%20Приказ%20Минспорта%20России%20от%2030%20августа%202013%20года%20№679_files\Об%20утверждении%20Федерального%20стандарта%20спортивной%20подготовки%20по%20виду%20спорта%20гандбол,%20Приказ%20Минспорта%20России%20от%2030%20августа%202013%20года%20№679.htm)

     В соответствии с [частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"](http://docs.cntd.ru/document/902075039) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст.6242; 2011, N 50, ст.7354; 2012, N 53 (ч.1), ст.7582) и [подпунктом 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации](http://docs.cntd.ru/document/902353651), утвержденного [постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607](http://docs.cntd.ru/document/902353651) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст.3525; 2013, N 30, ст.4112)  
       
приказываю:

     1. Утвердить прилагаемый [Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта гандбол](file:///C:\Users\%D0%BA\Desktop\%D1%84%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%80%D1%82%20%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B1%D0%BE%D0%BB\Об%20утверждении%20Федерального%20стандарта%20спортивной%20подготовки%20по%20виду%20спорта%20гандбол,%20Приказ%20Минспорта%20России%20от%2030%20августа%202013%20года%20№679_files\Об%20утверждении%20Федерального%20стандарта%20спортивной%20подготовки%20по%20виду%20спорта%20гандбол,%20Приказ%20Минспорта%20России%20от%2030%20августа%202013%20года%20№679.htm).

     2. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.  
     

Министр  
В.Л.Мутко

Зарегистрировано  
в Министерстве юстиции  
Российской Федерации

14 октября 2013 года,

регистрационный N 30176  
     

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта гандбол

УТВЕРЖДЕН  
приказом Минспорта России  
от 30 августа 2013 года N 679

       
     Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта гандбол (далее - ФССП) разработан на основании [части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"](http://docs.cntd.ru/document/902075039) (далее - Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст.6242; 2011, N 50, ст.7354; 2012, N 53 (ч.1), ст.7582) и [подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации](http://docs.cntd.ru/document/902353651), утвержденного [постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607](http://docs.cntd.ru/document/902353651) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст.3525; 2013, N 30, ст.4112) и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с [Федеральным законом](http://docs.cntd.ru/document/902075039).  
     

I. Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки

     1. Программа спортивной подготовки по виду спорта гандбол (далее - Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:  
       
     - титульный лист;  
       
     - пояснительную записку;  
       
     - нормативную часть;  
       
     - методическую часть;  
       
     - систему контроля и зачетные требования;  
       
     - перечень информационного обеспечения;  
       
     - план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

     1.1. На "Титульном листе" Программы указывается:  
       
     - наименование вида спорта;  
       
     - наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;  
       
     - название Программы;  
       
     - название федерального стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана Программа;  
       
     - срок реализации Программы;  
       
     - год составления Программы.

     1.2. В "Пояснительной записке" Программы дается характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).

     1.3. "Нормативная часть" Программы должна содержать:  
       
     - продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта гандбол (;  
       
     - соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта гандбол (;  
       
     - планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта гандбол (;  
       
     - режимы тренировочной работы;  
       
     - медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;  
       
     - предельные тренировочные нагрузки;  
       
     - минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;  
       
     - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;  
       
     - требования к количественному и качественному составу групп подготовки;  
       
     - объем индивидуальной спортивной подготовки;  
       
     - структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

     1.4. "Методическая часть" Программы должна содержать:  
       
     - рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;  
       
     - рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;  
       
     - рекомендации по планированию спортивных результатов;  
       
     - требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;  
       
     - программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки;  
       
     - рекомендации по организации психологической подготовки;  
       
     - планы применения восстановительных средств;  
       
     - планы антидопинговых мероприятий;  
       
     - планы инструкторской и судейской практики.

     1.5. "Система контроля и зачетные требования" Программы должны включать:  
       
     - конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта гандбол (;  
       
     - требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки;  
       
     - виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;  
       
     - комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

     1.6. "Перечень информационного обеспечения" Программы должен включать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

     1.7. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.  
     

II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта гандбол (спортивных дисциплин)

     2. Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта гандбол, включают в себя:

     2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (.

     2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (.

     2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства (.

     2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства (.

     2.5. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (.  
     

III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки

     3. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:  
       
     - соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта гандбол;  
       
     - соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта гандбол;  
       
     - выполнение плана спортивной подготовки;  
       
     - прохождение предварительного соревновательного отбора;  
       
     - наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;  
       
     - соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

     4. Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.  
     

IV. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

     5. Результатом реализации Программы является:

     5.1. На этапе начальной подготовки:  
       
     - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;  
       
     - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;  
       
     - освоение основ техники по виду спорта гандбол;  
       
     - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;  
       
     - укрепление здоровья спортсменов;  
       
     - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта гандбол.

     5.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):  
       
     - повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;  
       
     - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта гандбол;  
       
     - формирование спортивной мотивации;  
       
     - укрепление здоровья спортсменов.

     5.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:  
       
     - повышение функциональных возможностей организма спортсменов;  
       
     - совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;  
       
     - стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;  
       
     - поддержание высокого уровня спортивной мотивации;  
       
     - сохранение здоровья спортсменов.

     5.4. На этапе высшего спортивного мастерства:  
       
     - достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;  
       
     - повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

     6. Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.  
       
     Система спортивного отбора включает:

     а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

     б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта гандбол;

     в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

     7. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

     8. Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).  
     

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта гандбол

     9. Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта гандбол определяются в Программе.  
       
     Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта гандбол учитываются при:  
       
     - составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);  
       
     - составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

     10. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

     11. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:  
       
     - групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;  
       
     - работа по индивидуальным планам;  
       
     - тренировочные сборы;  
       
     - участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;  
       
     - инструкторская и судейская практика;  
       
     - медико-восстановительные мероприятия;  
       
     - тестирование и контроль.

     12. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

     13. Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта гандбол допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

     14. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (.

     15. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта гандбол определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

     16. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

     17. С учетом специфики вида спорта гандбол определяются следующие особенности спортивной подготовки:  
       
     - комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития;  
       
     - в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта гандбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.  
     

VI. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

     18. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим ФССП.

     19. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

     19.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным [Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта"](http://docs.cntd.ru/document/902296125), утвержденным [приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н](http://docs.cntd.ru/document/902296125) (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - [ЕКСД](http://docs.cntd.ru/document/902296125)), в том числе следующим требованиям:  
       
     - на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;  
       
     - на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;  
       
     - на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

     19.2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" [ЕКСД](http://docs.cntd.ru/document/902296125), но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
      [Пункт 6 ЕКСД](http://docs.cntd.ru/document/902296125).  
     

     19.3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

     20. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:  
       
     - наличие игрового зала;  
       
     - наличие тренажерного зала;  
       
     - наличие раздевалок, душевых;  
       
     - наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с [приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий"](http://docs.cntd.ru/document/902229984)(зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);  
       
     - обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (;  
       
     - обеспечение спортивной экипировкой (;  
       
     - обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;  
       
     - обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;  
       
     - осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.  
     

Приложение N 1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду ...

Приложение N 1  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта гандбол

       
Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта гандбол

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 9 | 10-12 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 10 | 8-10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 14 | 2-5 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 15 | 1-3 |

Приложение N 2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта гандбол

       
Приложение N 2  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта гандбол

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|  | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенст- вования спортивного | Этап высшего спортивного мастерства |
|  | 1 год | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | мастерства |  |
| Общая физическая подготовка (%) | 26-32 | 22-28 | 18-24 | 18-24 | 14-18 | 14-18 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 14-18 | 14-18 | 16-21 | 16-21 | 17-21 | 17-21 |
| Техническая подготовка (%) | 18-24 | 18-24 | 17-23 | 17-23 | 14-18 | 14-18 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 13-17 | 13-17 | 14-18 | 14-18 | 17-23 | 17-23 |
| Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%) | 15-19 | 15-19 | 14-18 | 14-18 | 16-20 | 16-20 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | - | 4-6 | 8-12 | 8-12 | 13-18 | 13-18 |

Приложение N 3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта гандбол

       
Приложение N 3  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта гандбол

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Виды | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| соревнований (игр) | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|  | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |  |  |
| Контрольные | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Основные | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Всего игр | 16 | 22 | 25 | 28 | 36 | 36 |

Приложение N 4. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта гандбол

       
Приложение N 4  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта гандбол

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | 2 |
| Мышечная сила | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 2 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | 3 |

     Условные обозначения: 

     3 - значительное влияние; 

     2 - среднее влияние; 

     1 - незначительное влияние.  
     

Приложение N 5. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Приложение N 5  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта гандбол

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое физическое | Контрольные упражнения (тесты) | |
| качество | Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,7 с) | Бег 30 м (не более 5,8 с) |
| 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) |

Приложение N 6. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

       
Приложение N 6  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта гандбол

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое физическое | Контрольные упражнения (тесты) | |
| качество | Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,5 с) | Бег 30 м (не более 5,6 с) |
| 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) |
| Координация | Челночный бег 2 x 100 м (не более 23,2 с) | Челночный бег 2 x 100 м (не более 25,2 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

Приложение N 7. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

       
Приложение N 7  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта гандбол

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое физическое | Контрольные упражнения (тесты) | |
| качество | Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 4,4 с) | Бег 30 м (не более 4,8 с) |
| Скоростно-силовые качества | Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 27 м) | Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 20 м) |
|  | Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 11 м) | Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 8,2 м) |
| Силовая выносливость | Тройной прыжок с места (не менее 770 см) | Тройной прыжок с места (не менее 700 см) |
| Координация | Челночный бег 2 x 100 м (не более 23,6 с) | Челночный бег 2 x 100 м (не более 28,0 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | Первый спортивный разряд | |

Приложение N 8. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

       
Приложение N 8  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта гандбол

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое физическое | Контрольные упражнения (тесты) | |
| качество | Мужчины | Женщины |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 4,3 с) | Бег 30 м (не более 4,4 с) |
| Скоростно-силовые качества | Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 27 м) | Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 20 м) |
|  | Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 11 м) | Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 8,2 м) |
| Силовая выносливость | Тройной прыжок с места (не менее 810 см) | Тройной прыжок с места (не менее 770 см) |
| Координация | Челночный бег 2 x 100 м (не более 23,6 с) | Челночный бег 2 x 100 м (не более 28,0 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

Приложение N 9. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

       
Приложение N 9  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта гандбол

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|  | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенство- вания спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|  | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |  |  |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 18 | 20 | 28 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 6 | 6 | 12 | 12-18 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 624 | 936 | 1040 | 1456 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 208 | 312 | 312 | 624 | 624-936 |

Приложение N 10. Перечень тренировочных сборов

       
Приложение N 10  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта гандбол

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| N п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | Оптималь- ное число |
|  |  | Этап высшего спортив- ного мастер- ства | Этап совершен- ствования спортив- ного мастер- ства | Трениро- вочный этап (этап спортив- ной специа- лизации) | Этап начальной подготовки | участников сбора |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям | | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 21 | 21 | 18 | - | Определя- ется организа- цией, |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 21 | 18 | 14 | - | осущест- вляющей спортив- ную подготовку |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 18 | 14 | - |  |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | 14 | - |  |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | | |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 18 | 18 | 14 | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходя- щих спортив- ную подготовку на опреде- ленном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | | | - | Участники соревно- ваний |
| 2.3. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | До 5 дней, но не более 2 раз в год | | | - | В соответ- ствии с планом комплек- сного медицин- ского обследо- вания |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период | - | - | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | | Не менее 60% от состава группы лиц, проходя- щих спортив- ную подготовку на опреде- ленном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | До 60 дней | | - | В соответст- вии с правилами приема |

Приложение N 11. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

       
Приложение N 11  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта гандбол

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| N п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1 | Ворота для гандбола | комплект | 2 |
| 5 | Гантели массивные от 1 до 5 кг | комплект | 10 |
| 6 | Гантели переменной массы от 3 до 12 кг | пар | 5 |
| 2 | Мяч гандбольный | штук | 16 |
| 3 | Сетка гашения для ворот гандбольных | штук | 4 |
| 7 | Сетка для переноски мячей | штук | 2 |
| 4 | Сетка заградительная для зала (6 x 15 м) | штук | 2 |

Приложение N 12. Обеспечение спортивной экипировкой

       
Приложение N 12  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта гандбол

Таблица 1.

Таблица 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| Спортивная экипировка | | | |
| 1 | Манишка гандбольная | штук | 10 |

Таблица 2.

       
Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| N | Наименование | Единица | Расчетная | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| п/п |  | изме- рения | единица | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенство- вания спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
|  |  |  |  | коли- чество | срок эксплу- атации (меся- цев) | коли- чество | срок эксплу- атации (меся- цев) | коли- чество | срок эксплу- атации (меся- цев) | коли- чество | срок эксплу- атации (меся- цев) |
| 1 | Кроссовки гандбольные | пар | на занима- ющегося | - | - | 2 | 12 | 2 | 6 | 2 | 6 |
| 2 | Рейтузы для вратаря | пар | на занима- ющегося вратаря | - | - | 1 | 12 | 1 | 12 | 1 | 12 |
| 3 | Свитер для вратаря | штук | на занима- ющегося вратаря | - | - | 2 | 12 | 2 | 6 | 2 | 6 |
| 4 | Трусы гандбольные | пар | на занима- ющегося | - | - | 2 | 6 | 2 | 6 | 2 | 6 |
| 5 | Футболка гандбольная | штук | на занима- ющегося | - | - | 2 | 12 | 2 | 12 | 2 | 12 |

       
       
Электронный текст документа   
подготовлен ЗАО "Кодекс" и сверен по:  
официальный сайт Минюста России  
www.minjust.ru (сканер-копия)  
по состоянию на 21.10.2013

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| * [Нормы, правила, стандарты и законодательство по техрегулированию](http://docs.cntd.ru/search/tehstandardst) * [Типовая проектная документация](http://docs.cntd.ru/search/tpd) * [Технологические описания оборудования и материалов](http://docs.cntd.ru/search/toom) | [**Важные документы**](http://docs.cntd.ru/document/499043563#important_docs_dl)   * [ТТК, ППР, КТП](http://docs.cntd.ru/search/ttkpprktp) * [Классификаторы](http://docs.cntd.ru/search/classifications) * [Комментарии, статьи, консультации](http://docs.cntd.ru/search/kskteh/) * [Картотека международных стандартов: ASTM, API, ASME](http://docs.cntd.ru/search/internationalstandards/) | * [Федеральное законодательство](http://docs.cntd.ru/search/lawrf) * [Региональное законодательство](http://docs.cntd.ru/search/region) * [Образцы документов](http://docs.cntd.ru/search/docsexamples) * [Все формы отчетности](http://docs.cntd.ru/search/allforms) | [**Важные документы**](http://docs.cntd.ru/document/499043563#important_docs_dr)   * [Международное право](http://docs.cntd.ru/search/internationallaw) * [Судебная практика](http://docs.cntd.ru/search/jurisprudence) * [Комментарии, статьи, консультации](http://docs.cntd.ru/search/kskkod) * [Справки](http://docs.cntd.ru/search/information) | * [Зарубежные и международные стандарты](http://shop.cntd.ru/) * [Электронная система «Реформа технического регулирования»](http://reforma.kodeks.ru/reforma/) * [Электронные справочные системы «Техэксперт»](http://www.cntd.ru/) * [Электронные справочные системы «Кодекс»](http://www.kodeks.ru/) |