



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(МИНСПОРТ РОССИИ)

« 30 » июня 2021 г.

ПРИКАЗ
МИНИСТЕРСТВО ЮСТИЦИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
г. Москва
ЗАРЕГИСТРИРОВАНО
Регистрационный № 64421
от "28" июня 2021 г.

№

485

**Об утверждении федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»**

В соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354) и подпунктом 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525), **п р и к а з ы в а ю:**

1. Утвердить прилагаемый федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «гандбол».
2. Признать утратившим силу приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.08.2013 № 679 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки виду спорта гандбол» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14.10.2013, регистрационный № 30176).
3. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Министр

О.В. Матыцин

УТВЕРЖДЕН
приказом Минспорта России
от «30» июня 2021 г. № 485

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» (далее – ФССП) определяет совокупность минимальных требований к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Главой IV Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354).

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 спортивного отбора и контроля;
перечень материально-технического обеспечения;
перечень информационного обеспечения.

1.1. На «Титульном листе» Программы указываются:

название Программы с указанием вида спорта (спортивной дисциплины) и этапов спортивной подготовки;
наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;
год составления Программы.

1.2. В «Пояснительной записке» Программы указываются:

название федерального стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана Программа;
цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы;
срок реализации Программы;
характеристика вида спорта «гандбол», входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности.

1.3. «Нормативная часть» Программы должна содержать:

структуру тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое);
продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц

для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» (приложение № 1 к ФССП);

требования к объему тренировочного процесса (приложение № 2 к ФССП), в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки;

режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного);

виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» (приложение № 3 к ФССП);

требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» (приложение № 4 к ФССП);

перечень тренировочных мероприятий (приложение № 5 к ФССП);

годовой план спортивной подготовки;

планы инструкторской и судейской практики;

планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств;

планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

1.4. «Методическая часть» Программы должна содержать:

рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность (приложение № 6 к ФССП);

планы-конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки;

рекомендации по планированию спортивных результатов;

рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения.

1.5. «Система спортивного отбора и контроля» должна содержать:

мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»;

критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки;

контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения;

комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения.

1.6. «Перечень материально-технического обеспечения» Программы должен содержать перечень помещений, оборудования, спортивного инвентаря и спортивной экипировки, используемых для реализации Программы.

1.7. «Перечень информационного обеспечения» Программы должен

содержать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для использования в работе лицами, проходящими спортивную подготовку, и лицами ее осуществляющими.

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

2. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «гандбол» и включают:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «гандбол» (приложение № 7 к ФССП).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «гандбол» (приложение № 8 к ФССП).

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «гандбол» (приложение № 9 к ФССП).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «гандбол» (приложение № 10 к ФССП).

III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»

3. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «гандбол»;

соответствие требованиям к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки;

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 годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

5. Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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

6. Результатом реализации Программы является:

6.1. На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;

повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;

приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года подготовки;

освоение основ техники и тактики по виду спорта «гандбол»;

общие знания об антидопинговых правилах;

укрепление здоровья;

отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

6.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «гандбол»;

повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;

соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;

овладение навыками самоконтроля;

приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем – пятом годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

овладение основами теоретических знаний о виде спорта «гандбол»;

знание антидопинговых правил;
укрепление здоровья.

6.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
повышение функциональных возможностей организма;
формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
выполнение плана индивидуальной подготовки;
стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «гандбол»;
знание антидопинговых правил;
сохранение здоровья.

6.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
повышение функциональных возможностей организма;
закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
выполнение плана индивидуальной подготовки;
достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;
сохранение здоровья.

7. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «гандбол»

8. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гандбол» определяются в Программе и учитываются

в том числе при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

9. Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «гандбол» и его спортивных дисциплин, определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

10. Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

на этапе совершенствования спортивного мастерства – спортивного разряда «первый спортивный разряд»;

на этапе высшего спортивного мастерства – спортивного разряда «кандидат в мастера спорта».

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

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

12. Требования к кадровому составу организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

12.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)¹, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

12.2. Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «гандбол», а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

12.3. Допускается одновременное проведение тренировочных занятий

¹ с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230).

с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с второго по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

13. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом спортивной инфраструктуры) наличия:

тренировочного спортивного зала;

тренажерного зала;

раздевалок, душевых;

медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки (приложение № 11 к ФССП);

обеспечения спортивной экипировкой (приложение № 12 к ФССП);

обеспечения проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;

обеспечения питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий;

медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку,

в том числе организацию систематического медицинского контроля.

14. К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования тренировочных групп.

14.1. Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

14.2. В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

14.3. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

14.4. На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

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

Приложение № 1
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «гандбол»,
утвержденному приказом Минспорта России
от «30» июль 2021 г. № 486

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	8	16
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	15	5
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	16	5

Приложение № 2
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «гандбол»,
утвержденному приказом Минспорта России
от «30» июня 2021 г. № 485

Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	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		
Количество часов в неделю	6	8	12	16	выполнение годовичного плана подготовки команды	выполнение годовичного плана подготовки команды
Общее количество часов в год	312	416	624	832	выполнение годовичного плана подготовки команды	выполнение годовичного плана подготовки команды

Приложение № 3
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «гандбол»,
утвержденному приказом Минспорта России
от «30» июня 2021 г. № 485

**Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного
процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»**

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство -вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Один год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	30-32	26-28	20-22	18-20	16-18	16-18
Специальная физическая подготовка (%)	12-14	14-16	16-18	16-18	18-20	20-22
Техническая подготовка (%)	32-34	30-32	26-28	24-26	18-20	14-16
Теоретическая подготовка (%)	6-8	6-8	4-6	4-6	6-8	6-8
Тактическая подготовка (%)	4-6	6-8	14-16	16-18	20-22	20-24
Психологическая подготовка (%)	4-6	6-8	8-10	10-12	10-12	10-12

Приложение № 4
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «гандбол»,
утвержденному приказом Минспорта России
от «30» июня 2021 г. № 485

**Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной
подготовки по виду спорта «гандбол»**

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки					
	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	-	2	2	2	4	4
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	1	1	2
Игры	-	12	20	26	30	30

Приложение № 5
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «гандбол»,
утвержденному приказом Минспорта России
от « 30 » июня 2021 г. № 485

Перечень тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	

2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней			В соответствии с правилами приема

Приложение № 6
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «гандбол»,
утвержденному приказом Минспорта России
от «30» июля 2021 г. № 485

Влияние физических качеств на результативность

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	2
Гибкость	1
Координация	3

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Приложение № 7
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «гандбол»,
утвержденному приказом Минспорта России
от «30» июля 2021 г. № 485

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки
по виду спорта «гандбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,3	10,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			7,10	7,35
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
1.6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
2.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,10	6,30
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2.6.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			19	13
3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
3.1.	Бег спиной вперед	м	не менее	
			10	
3.2.	Бег с оббеганием стоек слева-справа	м	не менее	
			20	
3.3.	Ведение мяча	м	не менее	
			20	

Приложение № 8
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «гандбол»,
утвержденному приказом Минспорта России
от «30» июня 2021 г. № 485

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе
спортивной специализации) по виду спорта «гандбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
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 скамье (от уровня скамьи)	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
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			22	15
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			11,10	13,00
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			26	18
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-14 лет				
3.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,1	5,4

3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,40	11,40
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
3.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
3.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
3.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
3.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
3.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21
4. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет				
4.1.	Бег 20 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			4,7	5,2
4.2.	Бег челночный 50 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x9+20)	с	не более	
			20,5	23,5
4.3.	Передачи мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 с	количество раз	не менее	
			16	
4.4.	Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40x40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток	количество раз	не менее	
			5	
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет				
5.1.	Бег 20 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			4,2	4,7
5.2.	Бег челночный 50 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x9+20)	с	не более	
			16,5	20,0
5.3.	Передачи мяча в парах на расстоянии 6 м за 30 с	количество раз	не менее	
			18	
5.4.	Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40x40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток	количество раз	не менее	
			5	
5.5.	Техническое мастерство	Комплексное упражнение		
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13-14 лет				
6.1.	Бег 20 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			3,7	4,2
6.2.	Бег челночный 50 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x9+20)	с	не более	
			13,0	16,0
6.3.	Передачи мяча в парах на расстоянии 6 м за 30 с	количество раз	не менее	
			16	
6.4.	Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40x40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток	количество раз	не менее	
			5	

6.5.	Техническое мастерство: комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадание в ворота)	количество раз	не менее
			2

Приложение № 9
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «гандбол»,
утвержденному приказом Минспорта России
от «30» июня 2021 г. № 485

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного
мастерства по виду спорта «гандбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 15 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,10	10,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			40	27
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	9,50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,40	–
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185

2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.9.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			–	20
2.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	–
2.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	16,30
2.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23,30	–
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	16,4
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	10,50
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,00	–
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			44	17
3.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	8,2
3.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
3.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	43
3.9.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			–	21
3.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			37	–
3.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	17,30
3.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22,00	–
4. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 15 лет				
4.1.	Бег 30 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			5,	5,3
4.2.	Бег челночный 150 м с высокого старта(в метрах: 2x6+2x9+2x20+2x40)	с	не более	
			30,5	33,0
4.3.	Передачи мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с	количество раз	не менее	
			20	17
4.5.	Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40x40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток	количество раз	не менее	
			5	

4.6.	Техническое мастерство: комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадание в ворота)	количество раз	не менее	
			3	
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
5.1.	Бег 30 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			4,8	5,1
5.2.	Бег челночный 150 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x9+2x20+2x40)	с	не более	
			29,5	32,0
5.3.	Передачи мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с	количество раз	не менее	
			21	18
5.4.	Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40x40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток	количество раз	не менее 6	
5.5.	Техническое мастерство: комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадания в ворота)	количество раз	не менее	
			3	
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
6.1.	Бег 30 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			4,7	5,0
6.2.	Бег челночный 150 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x9+2x20+2x40)	с	не более	
			28,5	31,0
6.3.	Передачи мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с	количество раз	не менее	
			23	20
6.5.	Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40x40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток	количество раз	не менее 7	
6.6.	Техническое мастерство: комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадания в ворота)	количество раз	не менее	
			4	

Приложение № 10
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «гандбол», утвержденному
приказом Минспорта России
от «30» июля 2021 г. № 485

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства
по виду спорта «гандбол»**

№п/ п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,4	5,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	9,50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,40	–
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.9.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			–	20
1.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	–
1.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	16,30
1.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23,30	–
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,3	5,1
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	10,50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,00	–
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			44	17

2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	8,2
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	43
2.9.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			–	21
2.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			37	–
2.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	17,30
2.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22,00	–
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Бег 30 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			4,6	4,9
3.2.	Бег челночный 150 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x9+2x20+2x40)	с	не более	
			27,5	30,0
3.3.	Передачи мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с	количество раз	не менее	
			25	22
3.5.	Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40x40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток	количество раз	не менее	
			8	
3.6.	Техническое мастерство: комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадания в ворота)	количество раз	не менее	
			4	

Приложение № 11
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «гандбол»,
утвержденному приказом Минспорта России
от «30» июля 2021 г. № 485

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления
спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	10
2.	Батут-отражатель мячей	штук	3
3.	Ворота гандбольные (для игровой площадки)	штук	2
4.	Гандбольная мастика (500 гр)	штук	10
		на группу	
5.	Гантели массивные (от 1 до 10 кг)	комплект	6
		на группу	
6.	Конусы	штук	20
		на группу	
7.	Манишка гандбольная (двух цветов)	штук	16
		на группу	
8.	Мат гимнастический	штук	10
9.	Мяч гандбольный	штук	20
		на группу	
10.	Мяч гандбольный облегченный (до 100 г)	штук	16
		на группу	
11.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	10
		на группу	
12.	Мяч теннисный	штук	16
		на группу	
13.	Мяч футбольный	штук	2
		на группу	
14.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	1
		на группу	
15.	Полусфера/балансировочная платформа	штук	10
16.	Свисток	штук	1
		на группу	
17.	Секундомер	штук	2
		на группу	
18.	Сетка для ворот гандбольных (для игровой площадки)	штук	2

19.	Сетка для переноски мячей	штук	2
		на группу	
20.	Сетка заградительная для зала (6x15 м) (для игровой площадки)	штук	2
		на группу	
21.	Скакалка	штук	16
		на группу	
22.	Скамейка гимнастическая	штук	4
23.	Степ-платформа	штук	10
24.	Стойка для дриблинга (для игровой площадки)	штук	12
25.	Табло перекидное судейское (для игровой площадки)	штук	1
26.	Утяжелители для ног	комплект	16
		на группу	
27.	Утяжелители для рук	комплект	16
		на группу	
28.	Эспандер резиновый ленточный	штук	16
		на группу	
29.	Мешки «сентбек»	штук	10
Для спортивной дисциплины: пляжный гандбол			
30.	Ворота для пляжного гандбола (для игровой площадки)	комплект	1
31.	Мяч для пляжного гандбола	штук	8
		на группу	
32.	Разметка игровой площадки (для игровой площадки)	комплект	1

Приложение № 12
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «гандбол»,
утвержденному приказом Минспорта России
от «30» сентября 2021 г. № 485

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки				Этап высшего спортивного мастерства			
				Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенство- вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины: «гандбол»											
1.	Бандаж защитный для вратаря	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Бандаж защитный для плеча	штук	на занимающегося	-	-	5	1	5	1	5	1
3.	Бандаж защитный для локтя	штук	на занимающегося	-	-	5	1	5	1	5	1
4.	Бандаж защитный для колена	штук	на занимающегося	-	-	5	1	5	1	5	1

5.	Бандаж защитный для спины	штук	на занимающегося	-	5	1	5	1	5	1
6.	Бандаж защитный для голеностопа	штук	на занимающегося	-	5	1	5	1	5	1
7.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1
8.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	-	1	1	1	1
9.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на занимающегося	-	1	1	1	1	1	1
10.	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	на занимающегося	-	1	1	1	1	1	1
11.	Костюм спортивный (утепленный)	штук	на занимающегося	-	1	1	1	1	1	1
12.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	1	1	1	1	1	1
13.	Кроссовки гандбольные	пар	на занимающегося	-	2	1	4	1	4	1
14.	Наколенник защитный	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	2	1
15.	Налокотник защитный для вратаря	штук	на занимающегося	-	2	1	2	1	2	1
16.	Носки	пар	на занимающегося	2	1	2	2	1	2	1
17.	Рюкзак спортивный	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1
18.	Сланцы	штук	на занимающегося	-	1	1	1	1	1	1
19.	Сумка большая спортивная	штук	на занимающегося	-	1	1	1	1	1	1
20.	Толстовка для вратаря	штук	на занимающегося	-	2	1	2	1	2	1
21.	Футболка гандбольная	штук	на занимающегося	-	4	1	4	1	4	1
22.	Футболка гандбольная (тренировочная)	штук	на занимающегося	2	1	1	2	1	2	1
23.	Шапка	штук	на занимающегося	-	1	1	1	1	1	1

24.	Шорты гандбольные	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1	1
25.	Шорты гандбольные тренировочный	штук	на занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	2	1
Для спортивной дисциплины: «пляжный гандбол»												
26.	Бейсболка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1
27.	Майка для пляжного гандбола	штук	на занимающегося	1	1	4	1	4	1	4	4	1
28.	Шорты для пляжного гандбола	штук	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	2	1
29.	Носки для пляжного гандбола	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	2	1
30.	Сланцы	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1
31.	Спортивный костюм	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1
32.	Термобелье	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1