



**МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЕЖИ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
(МКСМ ЛНР)**

ПРИКАЗ

«17» февраля 2022 г.

№ 114

г. Луганск

Зарегистрировано в Министерстве юстиции
Луганской Народной Республики
02.03.2022 за № 58/4292

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

В соответствии со статьями 42, 43 Закона Луганской Народной Республики от 21.02.2019 № 24-III «О физической культуре и спорте» (с изменениями), на основании подпунктов 7, 34 пункта 3.1 Положения о Министерстве культуры, спорта и молодежи Луганской Народной Республики, утвержденного постановлением Правительства Луганской Народной Республики от 17.09.2019 № 593/19 «Об утверждении Положения о Министерстве культуры, спорта и молодежи Луганской Народной Республики» (с изменениями), с целью определения требований к спортивной подготовке по виду спорта «гандбол» в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить прилагаемый Республиканский стандарт спортивной подготовки по виду спорта «гандбол».

2. Направить настоящий приказ в Министерство юстиции Луганской Народной Республики для проведения государственной регистрации в установленном законодательством порядке.

3. Настоящий приказ вступает в силу с момента его государственной регистрации в Министерстве юстиции Луганской Народной Республики.

4. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на первого заместителя Министра культуры, спорта и молодежи Луганской Народной Республики – Корниенко А. Н.

Министр

Д. С. Сидоров

УТВЕРЖДЕН
приказом Министерства
культуры, спорта и молодежи
Луганской Народной Республики
от 17.02.2022 № 114

Зарегистрировано в Министерстве юстиции
Луганской Народной Республики
02.03.2022 за № 58/4292

Республиканский стандарт спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»

I. Общие положения

1.1. Республиканский стандарт спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» (далее – РССП) определяет требования к спортивной подготовке лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «гандбол» в организациях, указанных в части 1 статьи 44 Закона Луганской Народной Республики от 21.02.2019 года № 24-III «О физической культуре и спорте» (с изменениями), которые осуществляют спортивную подготовку спортсменов по виду спорта «гандбол» (далее – организации, осуществляющие спортивную подготовку).

1.2. РССП является обязательным при реализации программ спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» организациями, осуществляющими спортивную подготовку, вне зависимости от их подведомственности и формы собственности.

РССП не применяется работодателями в отношении спортсменов, с которыми заключены трудовые договоры, а также республиканской спортивной федерацией по виду спорта «гандбол» в отношении членов спортивных сборных команд Луганской Народной Республики по виду спорта «гандбол».

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

2.1. Программа спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» (далее – Программа) имеет следующую структуру и содержание:

титульный лист;
пояснительную записку;
нормативную часть;
методическую часть;
систему спортивного отбора и контроля;
перечень информационного обеспечения;
перечень материально-технического обеспечения;
план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

2.2. 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.

2.3. В «Пояснительной записке» Программы указываются:
название РССП, на основе которого разработана Программа, с указанием реквизитов и названия нормативного правового акта Луганской Народной Республики, которым утвержден РССП;
цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы;
срок реализации Программы;
характеристика вида спорта «гандбол», входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности.

2.4. «Нормативная часть» Программы содержит:

1) структуру тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое);

2) 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 РССП);

3) требования к объему тренировочного процесса по виду спорта «гандбол» (приложение № 2 к РССП), в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки;

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

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

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

7) перечень тренировочных мероприятий по виду спорта «гандбол» (приложение № 5 к РССП);

8) годовой план спортивной подготовки;

9) планы инструкторской и судейской практики;

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

11) планы мероприятий, направленных на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним.

2.5. «Методическая часть» Программы содержит:

1) рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность по виду спорта «гандбол» (приложение № 6 к РССП);

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

3) рекомендации по планированию спортивных результатов;

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

2.6. «Система спортивного отбора и контроля» Программы содержит:

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

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

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

4) 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.

2.7. «Перечень информационного обеспечения» Программы включает: 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.

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

2.9. «План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий» Программы формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана республиканских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Луганской Народной Республики, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий административно-территориальных единиц Луганской Народной Республики.

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

3.1. 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 в себя:

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 РССП);

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 РССП);

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 РССП);

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 РССП).

IV. 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»

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

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

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

3) наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

4) соблюдение лицами, проходящими спортивную подготовку антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями, и республиканских антидопинговых правил, утвержденных в соответствии с действующим законодательством Луганской Народной Республики).

4.2. Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы на основании Единого календарного плана республиканских и международных физкультурных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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

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

5.1. Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки является:

- 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.

5.2. Результатом реализации Программы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) является:

- 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.

5.3. Результатом реализации Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства является:

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.

5.4. Результатом реализации Программы на этапе высшего спортивного мастерства является:

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, 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 Луганской Народной Республики;

сохранение здоровья.

5.5. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

5.6. Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта, для наиболее перспективных выпускников (до 10% от количества лиц, проходящих спортивную подготовку), могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до 4 (четырёх) лет.

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

6.1. 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.

6.2. 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.

6.3. 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 Луганской Народной Республики».

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

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

7.2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать следующим требованиям:

1) на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего образования в области физического воспитания, физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу работы по соответствующей специальности;

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие среднего профессионального образования или высшего образования в области физического воспитания, физической культуры и спорта и стажа работы по соответствующей специальности не менее одного года;

3) на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего

спортивного мастерства – наличие высшего образования в области физического воспитания, физической культуры и спорта и стажа работы по соответствующей специальности не менее трех лет.

7.3. Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера (тренера-преподавателя), допускается привлечение дополнительно тренера (тренеров) или тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) 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).

7.4. Допускается одновременное проведение тренировочных занятий 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.

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

7.6. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- 1) наличие тренировочного спортивного зала;
- 2) наличие тренажерного зала;
- 3) наличие раздевалок, душевых;

4) наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с требованиями действующего законодательства Луганской Народной Республики;

5) обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» в соответствии с приложением № 11 к РССП;

7) обеспечение спортивной экипировкой по виду спорта «гандбол» в соответствии с приложением № 12 к РССП;

8) обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;

9) обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий;

10) медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организация систематического медицинского контроля.

7.7. 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.

7.8. 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.

7.9. 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 должна 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.

7.10. 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.

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

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

7.13. Финансовое и материально-техническое обеспечение спортсменов и обучающихся, осваивающих дополнительные предпрофессиональные программы в области физической культуры и спорта, в том числе обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки, проезда к месту проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно, проживания в период проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий может осуществляться при наличии собственных финансовых возможностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, либо других источников, не запрещенных законодательством Луганской Народной Республики.

Начальник управления спорта и молодежи
Министерства культуры, спорта и молодежи
Луганской Народной Республики

О. В. Шереншев

Приложение № 1
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта «гандбол»

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 Республиканскому стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта «гандбол»

**Требования к объему тренировочного процесса
по виду спорта «гандбол»**

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 Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «гандбол»

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

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования 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 и 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 Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «гандбол»

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

Виды спортивных соревнований	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 Республиканскому стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта «гандбол»

Перечень тренировочных мероприятий по виду спорта «гандбол»

№ 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	2	3	4	5	6	7
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, кубкам, первенствам Луганской Народной Республики	-	14	18	21	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим официальным соревнованиям Луганской Народной Республики, а также по подготовке к официальным соревнованиям административно-территориальных единиц Луганской Народной Республики	-	14	18	18	
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

Продолжение приложения № 5

1	2	3	4	5	6	7	
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 зачисления в образовательные организации среднего профессионального образования или образовательные организации высшего образования в области физической культуры и спорта)	-	до 60 дней			-	в соответствии с правилами приема в образовательную организацию среднего профессионального образования или образовательные организации высшего образования в области физической культуры и спорта

Приложение № 6
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «гандбол»

**Влияние физических качеств на результативность
по виду спорта «гандбол»**

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

*Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Приложение № 7
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «гандбол»

**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	2	3	4	5
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
1.1.	Челночный бег на 3x10 м	с	не более	
			10,3	10,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более	
			7	4
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не менее	
			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 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
2.1.	Челночный бег на 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	
			+3	+4

1	2	3	4	5
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			
3.3.	Ведение мяча	м	не менее 20	

Приложение № 8
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «гандбол»

**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	Единицы измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1	2	3	4	5
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 на 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

Продолжение приложения № 8

1	2	3	4	5
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 минуту)	количество раз	не менее	
			39	34
3.8.	Метание спортивного снаряда весом 150 г	м	не менее	
			34	21
4. Нормативы специальной физической подготовки 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	

1	2	3	4	5
5. Нормативы специальной физической подготовки 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: 2х6+2х9+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 40х40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток.	количество раз	не менее 5	
6. Нормативы специальной физической подготовки 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: 2х6+2х9+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 40х40 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 Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «гандбол»

**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	Единицы измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1	2	3	4	5
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 на 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 минуту)	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

Продолжение приложения № 9

1	2	3	4	5
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 минуту)	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	
			12,0	-
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 минуту)	количество раз	не менее	
			48	43
3.9.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	21

Продолжение приложения № 9

1	2	3	4	5
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 возрастной группы 15 лет				
4.1.	Бег 30 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			5,0	5,3
4.2.	Бег челночный 150 м с высокого старта (в метрах: 2х6+2х9+2х20+2х40)	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
4.4.	Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40х40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток.	количество раз	не менее 5	
4.5.	Техническое мастерство: комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадание в ворота)	количество раз	не менее 3	
5. Нормативы специальной физической подготовки 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: 2х6+2х9+2х20+2х40)	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 40х40 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 (попадание в ворота)	количество раз	не менее 3	

Продолжение Приложения № 9

1	2	3	4	5
6. Нормативы специальной физической подготовки 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: 2х6+2х9+2х20+2х40)	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
6.4.	Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40х40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток.	количество раз	не менее 7	
6.5.	Техническое мастерство: комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадание в ворота)	количество раз	не менее 4	

Приложение № 10
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «гандбол»

**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	девушки
1	2	3	4	5
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 минуту)	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	-

Продолжение приложения № 10

1	2	3	4	5
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	40
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 минуту)	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

Продолжение приложения № 10

1	2	3	4	5
3.4.	Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40х40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток.	количество раз	не менее 8	
3.5.	Техническое мастерство: комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадание в ворота)	количество раз	не менее 4	

Приложение № 11
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «гандбол»

**Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимые для осуществления спортивной подготовки
по виду спорта «гандбол»**

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

Продолжение приложения № 11

1	2	3	4
19	Сетка для переноски мячей	штука	2 на группу
20	Сетка заградительная для зала (6 x 15 м) (для игровой площадки)	штука	2 на группу
21	Скакалка	штука	16 на группу
22	Скамейка гимнастическая	штука	4
23	Степ-платформа	штука	10
24	Стойка для дриблинга (для игровой площадки)	штука	12
25	Табло перекидное судейское (для игровой площадки)	штука	1
26	Утяжелители для ног	комплект	16 на группу
27	Утяжелители для рук	комплект	16 на группу
28	Эспандер резиновый ленточный	штука	16 на группу
29	Мешки «сентбек»	штука	10
Для спортивной дисциплины: пляжный гандбол			
30	Ворота для пляжного гандбола (для игровой площадки)	комплект	1
31	Мяч для пляжного гандбола	штука	8 на группу
32	Разметка игровой площадки (для игровой площадки)	комплект	1

Приложение № 12
к Республиканскому стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «гандбол»

Обеспечение спортивной экипировкой по виду спорта «гандбол»

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации и (лет)	количество	срок эксплуатации и (лет)	количество	срок эксплуатации и (лет)	количество	срок эксплуатации и (лет)
Для спортивной дисциплины: «гандбол»											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Бандаж защитный для вратаря	штука	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Бандаж защитный для плеча	штука	на занимающегося	-	-	5	1	5	1	5	1
3	Бандаж защитный для локтя	штука	на занимающегося	-	-	5	1	5	1	5	1

Продолжение приложения № 12

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
4	Бандаж защитный для колена	штука	на занимающегося	-	-7	5	1	5	1	5	1
5	Бандаж защитный для спины	штука	на занимающегося	-	-	5	1	5	1	5	1
6	Бандаж защитный для голеностопа	штука	на занимающегося	-	-	5	1	5	1	5	1
7	Брюки тренировочные для вратаря	штука	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
8	Костюм ветрозащитный	штука	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
9	Костюм спортивный (парадный)	штука	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10	Костюм спортивный (тренировочный)	штука	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
11	Костюм спортивный (утепленный)	штука	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12	Кроссовки легкоатлетические	пара	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	Кроссовки гандбольные	пара	на занимающегося	-	-	2	1	4	1	4	1
14	Наколенник защитный	штука	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
15	Налокотник защитный для вратаря	штука	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
16	Носки	пара	на занимающегося	24	1	2	1	2	1	2	1
17	Рюкзак спортивный	штука	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
18	Сланцы	штука	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
19	Сумка большая спортивная	штука	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
20	Толстовка для вратаря	штука	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
21	Футболка гандбольная	штука	на занимающегося	-	-	4	1	4	1	4	1
22	Футболка гандбольная (тренировочная)	штука	на занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
23	Шапка	штука	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
24	Шорты гандбольные	штука	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
25	Шорты гандбольные тренировочный	штука	на занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
Для спортивной дисциплины: «пляжный гандбол»											
26	Бейсболка	штука	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
27	Майка для пляжного гандбола	штука	на занимающегося	1	1	4	1	4	1	4	1
28	Шорты для пляжного гандбола	штука	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
29	Носки для пляжного гандбола	пара	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
30	Сланцы	пара	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
31	Спортивный костюм	штука	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
32	Термобелье	штука	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1