

Приложение №  
к распоряжению Комитета  
по физической культуре и спорту

---

**БАЗОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ  
ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА  
СПОРТ ГЛУХИХ  
(НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС)**

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

1. Программа предспортивной подготовки по виду спорта спорт глухих (Настольный теннис) (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 указываются:

- наименование вида спорта;
- наименование организации, осуществляющей предспортивную подготовку;
- название Программы;
- название базовых требований предспортивной 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 предспортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы предспортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих предспортивную подготовку в группах на этапах предспортивной подготовки по виду спорта спорт глухих (**приложение N 1**);

- соотношение объемов тренировочного процесса по видам предспортивной подготовки на этапах предспортивной подготовки по виду спорта спорт глухих (**приложение N 2**);

- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спорт глухих (**приложение N 3**);

- режимы тренировочной работы;

- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим предспортивную 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 предспортивной 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 предспортивную подготовку на каждом этапе предспортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спорт глухих **(приложение N 4)**;

- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе предспортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего предспортивную подготовку, на следующий этап предспортивной 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 предспортивную 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, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими предспортивную подготовку, и при прохождении предспортивной подготовки лицами, проходящими предспортивную подготовку.

1.7. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей предспортивную подготовку, на основе 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 предспортивную подготовку, особенностей вида спорта спорт глухих (спортивных дисциплин)**

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

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки **(приложение N 5)**.

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

2.3. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки **(приложение N 7)**.

## **III. Требования к участию лиц, проходящих предспортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой предспортивной подготовки**

3. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих

предспортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спорт глухих;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта спорт глухих;
- выполнение плана предспортивной 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 предспортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей предспортивную 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 предспортивной подготовки на каждом из этапов предспортивной подготовки**

5. Результатом реализации Программы является:

5.1. На этапе начальной подготовки:

- углубленная физическая реабилитация;
- социальная адаптация и интеграция;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- расширение круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спорт глухих;
- развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду

спорта спорт глухих.

5.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- социальная адаптация и интеграция;
- участие в соревнованиях;
- положительная тенденция социализации спортсмена;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спорт глухих;
- формирование спортивной мотивации;
- углубленная физическая реабилитация.

6. Для обеспечения этапов предспортивной подготовки организации, осуществляющие предспортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) просмотр и тестирование с целью ориентирования на занятия спортом;
- б) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп предспортивной подготовки по виду спорта спорт глухих;
- в) просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

## **V. Особенности осуществления предспортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта спорт глухих**

7. Особенности осуществления предспортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта спорт глухих, содержащих в своем наименовании словосочетания и слова: "настольный теннис" определяются в Программе.

Особенности осуществления предспортивной подготовки в указанных спортивных дисциплинах вида спорта спорт глухих учитываются при:

- составлении планов предспортивной подготовки, начиная с этапа начальной подготовки;

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

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

9. Основными формами осуществления предспортивной 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.

10. Для обеспечения круглогодичности предспортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих предспортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (приложение N 8).

11. Порядок формирования групп предспортивной подготовки по виду спорта спорт глухих определяется организациями, осуществляющими предспортивную подготовку, самостоятельно.

12. Лицам, проходящим предспортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить предспортивную подготовку на том же этапе предспортивной подготовки.

13. С учетом специфики вида спорта спорт глухих определяются следующие особенности предспортивной подготовки:

- комплектование групп предспортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта спорт глухих осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих предспортивную подготовку;

- для лиц, проходящих предспортивную подготовку по виду спорта спорт глухих, проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом спортивных дисциплин.

## **VI. Требования к условиям реализации программ предспортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих предспортивную подготовку, и иным условиям.**

14. Организации, осуществляющие предспортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе

кадрами, материально-технической базой, инфраструктурой, и иными условиями, установленными настоящими базовыми требованиями.

15. Требования к кадрам организаций, осуществляющих предспортивную подготовку:

15.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих предспортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), 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;

15.2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, 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<1>.

-----  
<1> Пункт 6 ЕКСД.

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

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

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие теннисных кортов для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "теннис";

- 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" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения предспортивной подготовки (приложение № 9);

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение N 10) - обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- \*обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий (\* определяется организацией (по необходимости)

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих предспортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Приложение N 1**  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта спорт глухих  
(настольный теннис)

**Продолжительность этапов спортивной (предспортивной) подготовки,  
минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной  
(предспортивной) подготовки и минимальное количество лиц, проходящих  
спортивную (предспортивную) подготовку в группах на этапах спортивной  
(предспортивной) подготовки по виду спорта спорт глухих**

Этапы предспортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Периоды предспортивной подготовки	Наполняемость групп (человек)
<b>Настольный теннис юноши, девушки</b>				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	7	До года	16
			Свыше года	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	8	До года	10
			Второй и третий годы	9
			Четвертый и последующие годы	8

**Приложение N 2**  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта спорт глухих  
(настольный теннис)

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам предспортивной подготовки на этапах предспортивной подготовки по виду спорта спорт глухих**

Содержание подготовки	Этапы спортивной подготовки	
	этап начальной подготовки (%)	тренировочный (этап спортивной специализации) (%)
<b>Настольный теннис юноши, девушки</b>		
Общая физическая подготовка	61	51
Специальная физическая подготовка	26	34
Техническая подготовка	5	3
Тактическая подготовка	3	2
Психологическая подготовка	-	2
Теоретическая подготовка	-	1
Спортивные соревнования	3	2
Интегральная подготовка	2	3
Восстановительные мероприятия	-	2

**Приложение N 3**  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта спорт глухих  
(настольный теннис)

**Планируемые показатели  
соревновательной деятельности по виду спорта спорт глухих**

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки	
	этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)
<b>Настольный теннис юноши, девушки</b>		
Контрольные	2	1
Отборочные	-	2
Основные	-	1
Всего за год	2	4

**Приложение N 4**  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта спорт глухих  
(настольный теннис)

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спорт глухих**

Факторы, влияющие на достижение спортивной результативности	Уровень влияния
<b>Настольный теннис юноши, девушки</b>	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения, используемые в таблице:

- 3 - значительное влияние;
- 2 - среднее влияние;
- 1 - незначительное влияние.



**Приложение N 5**  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта спорт глухих  
(настольный теннис)

**Нормативы**  
**общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в**  
**группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
<b>Настольный теннис мужчины, женщины</b>	
Быстрота	Бег на 30 м ( <b>не более 10,0 с</b> )
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек (не менее 10 раз)
	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 115см)
	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 2 м)

**Приложение N 6**  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта спорт глухих  
(настольный теннис)

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
<b>Настольный теннис юноши, девушки</b>	
Быстрота	Бег 60 м (не более 14,0 сек)
Выносливость	12 минутный бег (не менее 1500 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 20 раз)
	Подъем ног из положения лежа на спине (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 сек (не менее 3 раз)

**Приложение N 7**  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта спорт глухих  
(настольный теннис)

**Нормативы  
максимального объема тренировочной нагрузки**

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	6	9	10	12-14
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	5	6-8
Общее количество часов в год	312	468	520	624-728
Общее количество тренировок в год	156- 208	156-260	260	312-416

**Приложение N 8**  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта спорт глухих  
(настольный теннис)

**Перечень  
тренировочных сборов**

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап начальной подготовки	
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b>				
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	-	* определяется организацией (по необходимости)
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>				
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	14	-	* определяется организацией (по необходимости)
2.4.	Тренировочные сборы			* определяется

в каникулярный период	до 21 дня подряд и не более двух сборов в год	организацией (по необходимости)
-----------------------	---	---------------------------------

**Приложение N 9**  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта спорт глухих  
(настольный теннис)

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной (предспортивной) подготовки**

**Таблица 1**

<b>Настольный теннис мужчины, женщины</b>			
1	Теннисный стол	штук	2
2	Ракетка для настольного тенниса	штук	6
3	Мячи для настольного тенниса	штук	100
4	Теннисный стол	штук	2
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг	комплект	3
2	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	7
3	Перекладина гимнастическая	штук	1
4	Стенка гимнастическая	штук	3
5	Скамейка гимнастическая	штук	3

**Таблица 2**

**Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование**

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (месяцев)	количество	срок эксплуатации (месяцев)
<b>Настольный теннис юноши, девушки</b>							
1	Ракетка для настольного тенниса	штук	на занимающегося	-	-	1*	1
2	Резиновые накладки для ракетки	штук	на занимающегося	-	-	6*	1

\*определяется организацией (по мере необходимости)

**Приложение N 10**  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта спорт глухих  
(настольный теннис)

**Обеспечение спортивной экипировкой**

**Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование**

N п/п	Наименование	Единица измери я	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количе ство	срок эксплуат ации (лет)	количе ство	срок экспл уатац ии (лет)
<b>Настольный теннис мужчины, женщины</b>							
1	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на занимающегося	-	-	1*	1
2	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на занимающегося	-	-	1*	1
3	Кроссовки для спортивных залов	пар	на занимающегося	-	-	1*	1
4	Спортивные брюки	пар	на занимающегося	-	-	1*	1
5	Фиксаторы для голеностопа	комплект	на занимающегося	-	-	-	-
6	Фиксаторы коленных суставов	комплект	на занимающегося	-	-	-	-
7	Фиксаторы локтевых суставов	комплект	на занимающегося	-	-	-	-
8	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	1*	1
9	Шорты	пар	на занимающегося	-	-	1*	1

\*определяется организацией (по мере необходимости)