

Приложение №
к распоряжению Комитета
по физической культуре и спорту

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

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-волейбол (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 которых 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-волейбол (**приложение N 1**);

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

- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спорт глухих-волейбол (**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-волейбол (**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, необходимые 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-волейбол (спортивных дисциплин)

2. Нормативы по видам предспортивной подготовки и их соотношение на этапах предспортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта спорт глухих-волейбол, 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. Обязательная техническая программа для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

2.4. 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-волейбол;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта спорт глухих-волейбол;

- 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:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта спорт глухих-волейбол;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спорт глухих-волейбол.

5.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спорт глухих-волейбол;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

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 высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

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

- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп предспортивной подготовки по виду спорта спорт глухих-волейбол;

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

V. Особенности осуществления предспортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта спорт глухих-волейбол

7. Особенности осуществления предспортивной подготовки по виду спорта спорт глухих-волейбол определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов предспортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

- 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 № 8**).

11. Порядок формирования групп предспортивной подготовки по виду спорта спорт глухих-волейбол 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-волейбол 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-волейбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих предспортивную подготовку.

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 Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, 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, плано-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 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 №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 - волейбол

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- волейбол

Этапы предспортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)		
			До года	Свыше года	Четвертый и последующий
Этап начальной подготовки	без ограничений	9	25	20	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	без ограничений	12	18	15	12

Приложение N 2

К базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта спорт глухих - волейбол

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

	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки (%)	Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (%)
Общая физическая подготовка	10	10
Специальная физическая подготовка	10	10
Техническая подготовка	30	25
Тактическая подготовка	5	10
Психологическая подготовка	5	5

Теоретическая подготовка	10	5
Спортивные соревнования	10	10
Интегральная подготовка	10	15
Восстановительные мероприятия	10	10

Приложение N 3

К базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта спорт глухих - волейбол

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спорт глухих – волейбол

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Контрольные	-	-
Отборочные	-	-
Основные	-	1-2
Всего игр	-	1-2

Приложение N 4

К базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта спорт глухих - волейбол

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

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Приложение N 5

К базовым требованиям

предспортивной подготовки

по виду спорта спорт глухих - волейбол

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 8 с)
Координация	Челночный бег 10 x 9 м (не более 1 мин.)
Выносливость	Бег 800 м (не более 6 мин)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 8 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 15 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин (не менее 25 раз)

Приложение N 6

К базовым требованиям

предспортивной подготовки

по виду спорта спорт глухих - волейбол

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 7 с)
Координация	Челночный бег 10 x 9 м (не более 55 сек.)
Выносливость	Бег 800 м (не более 6 мин)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)

Скоростно-силовые способности	Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 20 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин (не менее 30 раз)

Приложение N 7

К базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта спорт глухих - волейбол

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы предспортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	6	8-10	8-10
Количество тренировок в неделю	3	3	4	4
Общее количество часов в год	312	312	416-520	416-520
Общее количество тренировок в год	156	156	208	208

Приложение N 8

К базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта спорт глухих - волейбол

Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам предспортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап начальной подготовки	

1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям				
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	-	*определяется организацией (по мере необходимости)
2. Специальные тренировочные сборы				
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	14	-	*определяется организацией (по мере необходимости)
2.2	Тренировочные сборы в каникулярный период	до 21 дня подряд и не более двух сборов в год		*определяется организацией (по мере необходимости)

*Определяется организацией (по мере необходимости)

Приложение N 9

К базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта спорт глухих - волейбол

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

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Мяч волейбольный	штук	25
2	Протектор для волейбольных стоек	штук	4
3	Сетка волейбольная со стойками	комплект	2
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
4	Барьер легкоатлетический	штук	20
5	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
6	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	16
7	Корзина для мячей	штук	2
8	Мяч теннисный	штук	10
9	Мяч футбольный	штук	2
10	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
11	Скакалка гимнастическая	штук	25

12	Скамейка гимнастическая	штук	4
13	Утяжелитель для ног	комплект	25
14	Утяжелитель для рук	комплект	25
15	Эспандер резиновый ленточный	штук	25

Приложение N 10
К базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта спорт глухих - волейбол

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
N п/ п	Наименование	Единиц а измере- ния	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количе -ство	срок эксплуа -тации (лет)	количе -ство	срок эксплуа -тации (лет)
1	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося, входящего в состав команды, занимающихся по программам спортивной подготовки *определяется организацией	-	-	1*	2
2	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося, входящего в состав команды, занимающихся по программам спортивной подготовки *определяется организацией	-	-	-	-
3	Кроссовки для волейбола	пар	на занимающегося, входящего в состав команды, занимающихся по программам спортивной подготовки *определяется организацией	-	-	2*	1
4	Кроссовки легкоатлетиче	пар	на занимающегося, входящего в состав	-	-	1*	1

	ские		команды, занимающихся по программам спортивной подготовки *определяется организацией				
5	Майка	штук	на занимающегося, входящего в состав команды, занимающихся по программам спортивной подготовки *определяется организацией	-	-	4*	1
6	Носки	пар	на занимающегося, входящего в состав команды, занимающихся по программам спортивной подготовки *определяется организацией	-	-	2*	1
7	Полотенце	штук	на занимающегося, входящего в состав команды, занимающихся по программам спортивной подготовки *определяется организацией	-	-	-	-
8	Сумка спортивная	штук	на занимающегося, входящего в состав команды, занимающихся по программам спортивной подготовки *определяется организацией	-	-	-	1
9	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на занимающегося, входящего в состав команды, занимающихся по программам спортивной подготовки *определяется организацией	-	-	1*	1
10	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на занимающегося, входящего в состав команды, занимающихся по программам спортивной подготовки *определяется организацией	-	-	1*	1
11	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на занимающегося, входящего в состав команды, занимающихся по программам спортивной подготовки *определяется организацией	-	-	-	-
12	Футболка	штук	на занимающегося, входящего в состав	-	-	2*	1

			команды, занимающихся по программам спортивной подготовки *определяется организацией				
13	Шапка спортивная	штук	на занимающегося, входящего в состав команды, занимающихся по программам спортивной подготовки *определяется организацией	-	-	1*	2
14	Шорты (трусы) спортивные	штук	на занимающегося, входящего в состав команды, занимающихся по программам спортивной подготовки *определяется организацией	-	-	3*	1
15	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на занимающегося, входящего в состав команды, занимающихся по программам спортивной подготовки *определяется организацией	-	-	1*	1

*определяется организацией (по мере необходимости)