Приложение № 1 к [Федеральному стандарту](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70323080/#1000) спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 2 | 7 | 10-16 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 8 | 8-10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 10 | 2-6 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 13 | 1-6 |

Приложение № 2
к [Федеральному стандарту](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70323080/#1000)
спортивной подготовки по виду
спорта настольный теннис

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки  | 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  |
| Общая физическая подготовка (%)  | 26 - 34  | 26 - 34  | 17 - 23  | 17 - 23  | 13 - 17  | 9 - 11  |
| Специальная физическая подготовка (%)  | 17 - 23  | 17 - 23  | 17 - 23  | 17 - 23  | 17 - 23  | 13 - 17  |
| Техническая подготовка (%)  | 31 - 39  | 31 - 39  | 26 - 34  | 26 - 34  | 22 - 28  | 22 - 28  |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)  | 9 - 11  | 9 - 11  | 17 - 23  | 17 - 23  | 22 - 28  | 26 - 34  |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)  | 4 - 6  | 4 - 6  | 9 - 11  | 9 - 11  | 13 - 17  | 17 - 23  |

Приложение № 3
к [Федеральному стандарту](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70323080/#1000)
спортивной подготовки по виду
спорта настольный теннис

Планируемые показатели
соревновательной деятельности по виду спорта настольный теннис

|  |  |
| --- | --- |
| Виды 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 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Отборочные | - | - | 2 | 2 | 1 | 1 |
| Основные | 2 | 4 | 3 | 3 | 10 | 12-14 |
| Количество встреч | 20 | 30 | 36 | 42 | 60-84 | 84-96 |

Приложение № 4
к [Федеральному стандарту](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70323080/#1000)
спортивной подготовки по виду
спорта настольный теннис

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта настольный теннис

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Приложение № 5
к [Федеральному стандарту](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70323080/#1000)
спортивной подготовки по виду
спорта настольный теннис

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

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество  | Контрольные упражнения (тесты)  |
| Юноши  | Девушки  |
| Быстрота  | Бег на 30 м (не более 5,6 с)  | Бег на 30 м (не более 5,9 с)  |
| Координация  | Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)  | Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)  |
| Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 35 раз)  | Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 30 раз)  |
| Скоростно-силовые качества  | Прыжок в длину с места (не менее 155 см)  | Прыжок в длину с места (не менее 150 см)  |
| Метание мяча для настольного тенниса (не менее 4 м)  | Метание мяча для настольного тенниса (не менее 3 м)  |

Приложение № 6
к [Федеральному стандарту](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70323080/#1000)
спортивной подготовки по виду
спорта 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)  |
| Юноши  | Девушки  |
| Быстрота  | Бег на 10 м (не более 3,4 с)  | Бег на 10 м (не более 3,8 с)  |
| Бег на 30 м (не более 5,3 с)  | Бег на 30 м (не более 5,6 с)  |
| Координация  | Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 75 раз)  | Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 65 раз)  |
| Скоростно-силовые качества  | Прыжок в длину с места (не менее 160 см)  | Прыжок в длину с места (не менее 155 см)  |
| Силовая выносливость  | Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)  |
| Техническое мастерство  | Обязательная техническая программа  | Обязательная техническая программа  |

Приложение № 7
к [Федеральному стандарту](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70323080/#1000)
спортивной подготовки по виду
спорта настольный теннис

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

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество  | Контрольные упражнения (тесты)  |
| Юноши  | Девушки  |
| Быстрота  | Бег 60 м (не более 10,1 с)  | Бег 60 м (не более 10,8 с)  |
| Координация  | Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 115 раз)  | Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 105 раз)  |
| Силовая выносливость  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин (не менее 25 раз)  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин (не менее 20 раз)  |
| Скоростно-силовые качества  | Прыжок в длину с места (не менее 191 см)  | Прыжок в длину с места (не менее 181 см)  |
| Техническое мастерство  | Обязательная техническая программа  | Обязательная техническая программа  |
| Спортивный разряд  | Кандидат в мастера спорта  |

Приложение № 8
к [Федеральному стандарту](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70323080/#1000)
спортивной подготовки по виду
спорта настольный теннис

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

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество  | Контрольные упражнения (тесты)  |
| Юноши  | Девушки  |
| Быстрота  | Бег 60 м (не более 9,1 с)  | Бег 60 м (не более 10,1 с)  |
| Координация  | Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 128 раз)  | Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 115 раз)  |
| Силовая выносливость  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин (не менее 30 раз)  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин (не менее 25 раз)  |
| Скоростно-силовые качества  | Прыжок в длину с места (не менее 216 см)  | Прыжок в длину с места (не менее 191 см)  |
| Техническое мастерство  | Обязательная техническая программа  | Обязательная техническая программа  |
| Спортивное звание  |      |

Приложение № 9
к [Федеральному стандарту](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70323080/#1000)
спортивной подготовки по виду
спорта настольный теннис

Нормативы
максимального объема тренировочной нагрузки

|  |  |
| --- | --- |
| 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 | 9 | 12 | 16 | 24 | 30 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 5 | 5 | 6 | 7-8 | 9-11 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 624 | 832 | 1248 | 1560 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 260 | 260 | 312 | 416 | 572 |

Приложение № 10
к [Федеральному стандарту](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70323080/#1000)
спортивной подготовки по виду
спорта настольный теннис

Перечень
тренировочных сборов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п  | Вид тренировочных сборов  | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)  | Оптимальное число участников сбора  |
| Этап высшего спортивного мастерства  | Этап совершенствования спортивного мастерства  | Тренировочный этап (этап спортивной специализации)  | Этап начальной подготовки  |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям  |
| 1.1.  | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям  | 21  | 21  | 18  | -  | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку  |
| 1.2.  | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России  | 21  | 18  | 14  | -  |
| 1.3.  | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям  | 18  | 18  | 14  | -  |
| 1.4.  | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации  | 14  | 14  | 14  | -  |
| 2. Специальные тренировочные сборы  |
| 2.1.  | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке  | %  | 18  | 14  | -  | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе  |
| 2.2.  | Восстановительные тренировочные сборы  | До 14 дней  | -  | Участники соревнований  |
| 2.3.  | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования  | До 5 дней но не более 2 раз в год  | -  | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования  |
| 2.4.  | Тренировочные сборы в каникулярный период  | -  | -  | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год  | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе  |
| 2.5.  | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта  | -  | До 60 дней  | -  | В соответствии с правилами приема  |

Приложение № 11
к [Федеральному стандарту](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70323080/#1000)
спортивной подготовки по виду
спорта настольный теннис

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п  | Наименование  | Единица измерения  | Количество изделий  |
| Спортивное оборудование и инвентарь  |
| 1  | Теннисный стол  | комплект  | 4  |
| 2  | Ракетка для настольного тенниса  | штук  | 12  |
| 3  | Мячи для настольного тенниса  | штук  | 300  |
| 4  | Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг  | комплект  | 3  |
| 5  | Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг  | штук  | 7  |
| 6  | Перекладина гимнастическая  | штук  | 1  |
| 7  | Стенка гимнастическая  | штук  | 3  |
| 8  | Скамейка гимнастическая  | штук  | 3  |

Таблица 2

|  |
| --- |
| Спортивный инвентарь, передаваемый 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 (лет)  | количество  | срок эксплуатации (лет)  | количество  | срок эксплуатации (лет)  | количество.  | срок эксплуатации (лет)  |
| 1  | Ракетка для настольного тенниса  | штук  | на занимающегося  | -  | -  | 1  | 1  | 2  | 1  | 4  | 1  |
| 2  | Резиновые накладки для ракетки  | штук  | на занимающегося  | -  | -  | 6  | 1  | 12  | 1  | 20  | 1  |

Приложение № 12
к [Федеральному стандарту](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70323080/#1000)
спортивной подготовки по виду
спорта настольный теннис

Обеспечение спортивной экипировкой

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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  | количество  | срок эксплуатации  | количество  | срок эксплуатации  | количество  | срок эксплуатации  |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование  |
| 1  | Костюм спортивный тренировочный зимний  | штук  | на занимающегося  | -  | -  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |
| 2  | Костюм спортивный тренировочный летний  | штук  | на занимающегося  | -  | -  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |
| 3  | Кроссовки для спортивных залов  | пар  | на занимающегося  | -  | -  | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  |
| 4  | Спортивные брюки  | пар  | на занимающегося  | -  | -  | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  |
| 5  | Фиксаторы для голеностопа  | комплект  | на занимающегося  | -  | -  | -  | -  | 1  | 1  | 2  | 1  |
| 6  | Фиксаторы коленных суставов  | комплект  | на занимающегося  | -  | -  | -  | -  | 1  | 1  | 2  | 1  |
| 7  | Фиксаторы локтевых суставов  | комплект  | на занимающегося  | -  | -  | -  | -  | 1  | 1  | 2  | 1  |
| 8  | Футболка  | штук  | на занимающегося  | -  | -  | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  |
| 9  | Шорты  | пар  | на занимающегося  | -  | -  | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  |

Обзор документа

Утвержден федеральный стандарт спортивной подготовки по настольному теннису.

В нем определены структура и содержание программ спортивной подготовки, спортивные нормативы. Приведены требования к участию в соревнованиях, условиям и результатам реализации программ подготовки. Установлены особенности подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

Минимальный возраст для зачисления в группу на этапе начальной подготовки составляет 7 лет. На результаты по данному виду спорта наиболее значительно влияют такие физические качества, как вестибулярная устойчивость, скоростные и координационные способности.

Приведены перечень необходимой экипировки для занятия указанным видом спорта, требования к кадрам и материально-технической базе спортивных организаций.

