

**Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа тенниса «Юниор»**



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ «СШТ «Юниор»

Е.П.Сафонов

« 28 » 08 2020 г.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

на 2020-2021 год

г. Рязань
2020 г.

Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа тенниса «Юниор» (далее Учреждение, Школа) является некоммерческой организацией, осуществляющей деятельность в сфере физической культуры и спорта. Основано в 1996 году.

Учреждение создано для выполнения работ, оказания услуг в целях обеспечения реализации предусмотренных законодательством Российской Федерации полномочий органов местного самоуправления муниципального образования - город Рязань в сфере физической культуры и спорта.

Предметом деятельности Учреждения является реализация программ спортивной подготовки по видам спорта «теннис» и «настольный теннис» на следующих этапах:

- спортивно-оздоровительный этап;
- начальной подготовки;
- тренировочный (спортивной специализации);
- совершенствования спортивного мастерства.

Тренировочный процесс реализуется по следующим программам:

1. Программа спортивной подготовки по олимпийским видам спорта «Теннис».
2. Программа спортивной подготовки по олимпийским видам спорта «Настольный теннис».
3. Программа физической подготовки по виду спорта «Теннис» в соответствии с утвержденной муниципальной работой «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения».

Занятия по теннису проводятся в летний период (май – сентябрь) на открытых кортах Учреждения по адресу г. Рязань, ул. Братиславская, д.2а.

Спортивная база включает в себя 5 кортов с покрытием «хард» и 2 корта с грунтовым покрытием. Все корты оснащены освещением. Имеются раздевалки и душевые. В зимний период (октябрь - апрель) в связи с отсутствием крытых кортов занятия проводятся на арендуемых кортах города Рязани.

Занятия по настольному теннису проводятся в спортивных залах школ города согласно договоров о безвозмездном пользовании муниципальным имуществом:

школа № 72 по адресу: г. Рязань, ул. Новоселов, 17/1;

школа № 75 по адресу: г. Рязань, ул. Васильевский проезд, строение 7; школа № 9 по адресу: г. Рязань, ул. Советской Армии, д.24, к.1.

Реализация программ спортивной подготовки Учреждения осуществляется в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта.

Для реализации уставных целей, задач и видов деятельности Учреждение:

- создает группы спортсменов, проходящих спортивную подготовку с учетом возможности Учреждения;
- выбирает наиболее эффективные формы, средства и методы спортивной подготовки в пределах, определенных законодательством Российской Федерации;
- обеспечивает приобретение спортсменами умений в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладение теоретическими основами, приемами и методами оценки своего здоровья и состояния;
- осуществляет специализированную подготовку спортсменов, необходимую для достижения ими высоких спортивных результатов;
- осуществляет подготовку высококвалифицированных спортсменов в сборные команды города Рязани и Рязанской области;
- участвует в проведении спортивных мероприятий, в том числе соревнований различного уровня.

Расписание тренировочных занятий утверждается директором Учреждения после согласования с Тренерским советом, в соответствии с действующим законодательством и в целях установления более благоприятного режима тренировок и отдыха спортсменов.

Спортивная подготовка в Учреждении осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки (при наличии) на основе утвержденной программы.

Ежегодное планирование спортивной подготовки осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл – 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий, сдачи контрольных нормативов;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочного этапа, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа подготовки.

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- 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;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

В выходные и праздничные дни Учреждение работает в соответствии с расписанием занятий и планом мероприятий в рамках трудового законодательства Российской Федерации.

В расписании (графике) тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный приказом руководителя организации на календарный год, спортивный сезон, согласованный с Тренерским советом в целях установления наиболее благоприятного режима тренировочного процесса, отдыха спортсменов.

При составлении расписания продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки.

Тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и тендерных особенностей спортсменов.

Требования к структуре и содержанию программ, содержащиеся в федеральных стандартах спортивной подготовки, обязательны для Учреждения при разработке и реализации программ.

При составлении программы должны учитываться следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

- направленность программы на максимально возможные (высшие) достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);

- индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);

- единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей спортсмена, периода подготовки, решаемых тренировочных задач. По мере повышения уровня спортивного мастерства спортсмена доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);

- непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);

- взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки спортсмена должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня).

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

- объемов недельной тренировочной нагрузки

- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;

- возраста спортсмена.

Наполняемость групп и определение максимального объема тренировочной нагрузки осуществляется в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

Учреждение самостоятельно определяет наполняемость групп и максимальный объем недельной тренировочной нагрузки на каждом этапе спортивной подготовки при отсутствии федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта, в соответствии с действующим законодательством.

Программа физической подготовки по виду спорта «Теннис» рассчитана на период - не менее чем на 36 недель в год.

На основании программы физической подготовки по виду спорта «Теннис» МБУ «СШТ «Юниор» формирует и составляет расписание занятий по физической подготовке (количество посещений в неделю – не менее 2-х, но не более 6-ти; продолжительность одного посещения - не менее 45 минут, но не более 90 минут) в зависимости от возраста и физических навыков занимающихся. Минимальное наполнение группы - минимум 10 человек, максимальное - 30 человек, оптимальный (рекомендуемый) количественный состав 15-20 человек.

Расписание занятий составляется МБУ «СШТ «Юниор» и утверждается руководителем в целях установления более благоприятного режима занятий, с учетом возрастных особенностей занимающихся.

Расписание занятий составляется в академических часах (45 минут).

Календарный план физкультурных (физкультурно-оздоровительных) и спортивных мероприятий разрабатывается и утверждается МБУ «СШТ «Юниор» самостоятельно.

Результатом выполнения работы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств, в том числе, общей физической подготовки;
- способность занимающегося выполнять требования федеральных стандартов спортивной подготовки.

Федеральные стандарты.

Программа спортивной подготовки по олимпийским видам спорта «Теннис».

1. 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 теннис.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	8-12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	6-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	14	2-4
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	15	1-3

2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта 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		
1	2	3	4	5	6	7
Общая физическая подготовка (%)	34-45	24-36	13-17	13-17	13-17	13-17
Специальная физическая подготовка (%)	17-22	22-28	22-28	22-28	17-22	24-36
Техническая подготовка (%)	26-34	31-38	35-45	35-45	31-38	22-28
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8-12	8-12	13-17	13-17	17-22	17-22
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	-	-	4-6	4-6	8-12	8-12

**3. Планируемые показатели соревновательной деятельности
по виду спорта 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		
Контрольные	-	4	5	8	7	8
Отборочные	-	-	2	3	5	6
Основные	-	-	2	2	3	4

**4. Влияние физических качеств и телосложения на результативность
по виду спорта теннис.**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3 (значительное)
Мышечная сила	3 (значительное)
Выносливость	2 (среднее)
Вестибулярная устойчивость	3 (значительное)
Гибкость	2 (среднее)
Координационные способности	2 (среднее)
Телосложение	1 (незначительное)

Условные обозначения: 3 - значительное влияние;
2 - среднее влияние;
1 - незначительное влияние.

**5. 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 20 м (не более 4,9 с)	Бег на 20 м (не более 5,1 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 105 см)	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 18 см)	Прыжок вверх с места (не менее 15 см)
Гибкость	Наклон вперед стоя на возвышении	Наклон вперед стоя на возвышении
Скоростная выносливость	Челночный бег 4x8 м (не более 15 с)	Челночный бег 4x8 м (не более 15 с)

**6. 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 30 м (не более 5,3 с)	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 34 см)	Прыжок вверх с места (не менее 31 см)
Скоростная выносливость	Челночный бег 6х8 м (не более 14,4 с)	Челночный бег 6х8 м (не более 14,6 с)
Гибкость	Наклон вперед стоя на возвышении	Наклон вперед стоя на возвышении
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,3 с)	Бег на 30 м (не более 4,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 215 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 48 см)	Прыжок вверх с места (не менее 39 см)
Скоростная выносливость	Челночный бег 6х8 м (не более 13,9 с)	Челночный бег 6х8 м (не более 15,1 с)
Гибкость	Наклон вперед стоя на возвышении	Наклон вперед стоя на возвышении
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,0 с)	Бег на 30 м (не более 4,6 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 245 см)	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 50 см)	Прыжок вверх с места (не менее 40 см)
Скоростная выносливость	Челночный бег 6х8 м (не более 13,9 с)	Челночный бег 6х8 м (не более 15,1 с)
Гибкость	Наклон вперед стоя на	Наклон вперед стоя на

	возвышении	возвышении
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

9. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по виду спорта теннис.

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		
1	2	3	4	5	6	7
Количество часов в неделю	6	9	12	16	24	32
Количество тренировок в неделю	3	4	6	9	12	16
Общее количество часов в год	312	468	624	832	1248	1664
Общее количество тренировок в год	156	208	312	468	624	832

10. Перечень тренировочных сборов по виду спорта теннис.

№ 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	2	3	4	5	6	7
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	21	18	14	-	

	России					
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	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,	-	до 60 дней		-	в соответствии с правилами приема

	осуществляю- щие деятельность в области физической культуры и спорта				
--	--	--	--	--	--

**Федеральные стандарты.
Программа спортивной подготовки по олимпийским видам спорта
«Настольный теннис».**

Приложение № 1

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»
**Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на
этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в
группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	10-16
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	2-6
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	1-6

Приложение № 2

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»
**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на
этапах спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»**

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования 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 спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	4-6	4-6	9-11	9-11	13-17	17-23

Приложение № 3

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»
Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «настольный теннис»

Виды спортивных соревнований, встреч	Этапы и периоды спортивной подготовки количество спортивных соревнований, встреч					
	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 спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»
Влияние физических качеств и телосложения на результативности 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 спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скорость	Бег 30 м (не более 5,6 с)	Бег 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	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 спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег 10 м (не более 3,4 с)	Бег 10 м (не более 3,8 с)
	Бег 30 м (не более 5,3 с)	Бег 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	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Силовая выносливость	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Приложение № 7

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	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 на полу за 1 мин. (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 1 мин. (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 191 см)	Прыжок в длину с места (не менее 181 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Приложение № 8

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	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	Прыжок в длину с места (не менее 216 м)	Прыжок в длину с места (не менее 191 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды 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	8	11
Общее количество часов в год	312	468	624	832	1248	1560
Общее количество тренировок в год	156	260	260	312	416	572

к федеральному стандарту 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 начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные сборы						
1.1.	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	По подготовке к официальным спортивным	-	14	14	14	

	соревнованиям субъекта Российской Федерации					
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	По общей физической или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.2.	Восстановительные	-	до 14 дней			Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
2.3.	Для комплексного медицинского обследования	-	до 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	В каникулярный период	до 21 дня подряд и не более 2 раз в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.5.	Просмотровые (для зачисления в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта)	-	до 60 дней			В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта

Приложение № 11

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»
**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной
 подготовки**

Таблица 1

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерений	Количество изделий
1	Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
2	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	комплект	7
3	Мяч для настольного тенниса	штук	300
4	Перекладина гимнастическая	штук	1
5	Ракетка теннисная для настольного тенниса	штук	12
6	Скамейка гимнастическая	штук	3
7	Стенка гимнастическая	штук	3
8	Теннисный стол	комплект	4

Таблица 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	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)
Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
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

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»
Обеспечение спортивной экипировкой

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	
				коли- чество	срок эксп- луа- тации (лет)	коли- чество	срок эксп- луа- тации (лет)	коли- чество	срок эксп- луа- тации (лет)	коли- чество	срок эксп- луа- тации (лет)
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	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
5	Фиксатор для голеностопа	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
6	Фиксатор коленных суставов	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
7	Фиксатор локтевых суставов	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
8	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
9	Шорты	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН (в часах) на год.
Программа спортивной подготовки по олимпийским видам спорта «Теннис»

Разделы подготовки (52 недели)	Этапы спортивной подготовки											
	Начальной подготовки				Тренировочный				Совершенствования спортивного мастерства		Высшего спортивного мастерства	
	До года		Свыше года		До 2 лет		Свыше 2 лет					
	%	ч.	%	ч.	%	ч.	%	ч.	%	ч.	%	ч.
1. Общая физическая подготовка	34%	106	30%	140	13%	81	13%	108	15%	187	13%	203
2. Специальная физическая подготовка	22%	69	22%	103	22%	175	28%	233	22%	275	34%	530
3. Техническая подготовка	34%	106	38%	179	38%	262	42%	350	38%	474	28%	437
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10%	31	10%	46	13%	81	13%	108	17%	212	17%	265
5. Медико-восстановительные мероприятия		Мед. справка		Мед. справка		РОВФД		РОВФД		РОВФД		РОВФД
6. Тестирование и контроль		2р. в ГОД		2р. в ГОД		2р. в ГОД		2р. в ГОД		2р. в ГОД		2р. в ГОД
7. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.	-	-	-	-	4%	25	4%	33	8%	100	8%	125
8. Работа по индивидуальным планам		Выходные, праздничные дни, отпуск тренера		Выходные, праздничные дни, отпуск тренера		Выходные, праздничные дни, отпуск тренера		Выходные, праздничные дни, отпуск тренера		Выходные, праздничные дни, отпуск тренера		Выходные, праздничные дни, отпуск тренера
Общее количество часов в год	100%	312	100%	468	100%	624	100%	832	100%	1248	100%	1560
Количество часов в неделю		6		9		12		16		24		30
Количество тренировок в неделю		3		5		5		6		7-8		9-11
Количество тренировок в год		156		260		260		312		416		572

ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН (в часах) на год.
Программа спортивной подготовки по олимпийским видам спорта «Настольный теннис»

Разделы подготовки (52 недели)	Этапы спортивной подготовки											
	Начальной подготовки				Тренировочный				Совершенствования спортивного мастерства		Высшего спортивного мастерства	
	До года		Свыше года		До 2 лет		Свыше 2 лет					
	%	ч.	%	ч.	%	ч.	%	ч.	%	ч.	%	ч.
1. Общая физическая подготовка	34%	106	34%	159	23%	144	23%	191	17%	212	11%	172
2. Специальная физическая подготовка	22%	69	22%	103	23%	144	23%	191	23%	287	17%	265
3. Техническая подготовка	31%	97	31%	145	28%	174	28%	233	25%	312	25%	390
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9%	28	9%	42	17%	106	17%	142	22%	275	30%	468
5. Медико-восстановительные мероприятия		Мед. справка		Мед. справка		РОВФД		РОВФД		РОВФД		РОВФД
6. Тестирование и контроль		2р. в год		2р. в год		2р. в год		2р. в год		2р. в год		2р. в год
7. Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика.	4%	12	4%	19	9%	56	9%	75	13%	162	17%	265
8. Работа по индивидуальным планам		Выходные, праздничные дни, отпуск тренера		Выходные, праздничные дни, отпуск тренера		Выходные, праздничные дни, отпуск тренера		Выходные, праздничные дни, отпуск тренера		Выходные, праздничные дни, отпуск тренера		Выходные, праздничные дни, отпуск тренера
Общее количество часов в год	100%	312	100%	468	100%	624	100%	832	100%	1248	100%	1560
Количество часов в неделю		6		9		12		16		24		30
Количество тренировок в неделю		3		5		5		6		8		11
Общее количество тренировок в год		156		260		260		312		416		572

ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН (в часах) на год.

Программа физической подготовки по виду спорта «Теннис» в соответствии с утвержденной муниципальной работой «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения».

Разделы подготовки	Месяцы								
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Теория и методика физического воспитания (количество часов)	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Физическая подготовка	16	20	20	20	20	20	20	20	16
Контрольные испытания	4								4
Участие в физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятиях	В соответствии с Календарным планом организации и проведения физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятий, утвержденным организацией								
Итого часов: 216 ч	24ч	24ч	24ч	24ч	24ч	24ч	24ч	24ч	24ч
Общее количество проведенных занятий (посещений) из расчета 36 недели: 108 занятий	12	12	12	12	12	12	12	12	12

- теория и методика физического воспитания;
- общая физическая подготовка;
- развитие физических качеств;
- избранный вид спорта;
- подвижные игры;
- контрольные испытания.