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.

