

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

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 совершенство- вания	этап высшего спор- тивного
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	спортив- ного мастер- ства	мас- терства
1	2	3	4	5	6	7
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

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	этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	спортивного мастерства	мастерства
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

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 N 5
к Федеральному стандарту

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 N 6
к Федеральному стандарту

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 N 7
к Федеральному стандарту

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	Стибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин. (не менее 25 раз)	Стибание 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 N 8
к Федеральному стандарту

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 9,1с)	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	Стибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин. (не менее 30 раз)	Стибание 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	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

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	мастерства	ства
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

Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		этап высшего спортив- ного мастер- ства	этап совершенство- вания спортив- ного мастер- ства	трениро- вочный этап (этап спортив- ной специа- лизации)	этап на- чаль- ной под- го- товки	
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 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	18	14	-	не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировоч-	до 14 дней			-	участники соревнова-

	ные сборы				ний
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

Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица 1

N 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

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки	срок количества эксплуатации (лет)	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	срок количества эксплуатации (лет)	этап совершенствовани- я спортивного мастерства	срок экс- плуатации (лет)	этап высшего спортивного мастерства	срок экс- плуатации (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

Обеспечение спортивной экипировкой

N 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 эксплуа- тации	коли- чество	срок экс- плуата- ции	коли- чество	срок экс- плуата- ции	коли- чество	срок экс- плуата- ции	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование												
1	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1
2	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на занимающегося	-	-	1	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	