ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ

спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта

настольный теннис (далее - ФССП) разработан на основании

Федерального закона [от 14.12.2007 N 329-ФЗ](http://www.szrf.ru/doc.phtml?nb=edition00&issid=2007050000&docid=40) "О физической культуре и

спорте в Российской Федерации" (далее - Федеральный закон)

(Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50,

ст. 6242; 2008, N 30 (ч. II), ст. 3616; N 52 (ч. I), ст. 6236;

2009, N 19, ст. 2272; N 29, ст. 3612; N 48, ст. 5726; N 51,

ст. 6150; 2010, N 19, ст. 2290; N 31, ст. 4165; N 49, ст. 6417;

N 51 (ч. III), ст. 6810; 2011, N 9, ст. 1207; N 17, ст. 2317; N 30

(ч. I), ст. 4596; N 45, ст. 6331; N 49 (ч. V), ст. 7062; N 50,

ст. 7354, 7355; 2012, N 29, ст. 3988; N 31, ст. 4325; N 50 (ч. V),

ст. 6960; N 53 (ч. I), ст. 7582; 2013, N 13, ст. 2331; Российская

газета, 11.06.2013, N 124) и Положения о Министерстве спорта

Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства

Российской Федерации [от 19.06.2012 N 607](http://www.szrf.ru/doc.phtml?nb=edition00&issid=2012026000&docid=92) (Собрание законодательства

Российской Федерации, 2012, N 26, ст. 3525), и определяет условия и

требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих

спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

I. Требования к структуре и содержанию программ

спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических

и практических разделов применительно к каждому этапу

спортивной подготовки

1. Программа спортивной подготовки по виду спорта настольный

теннис (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 спортивную

подготовку;

- название Программы;

- название федерального стандарта спортивной подготовки, на

основе которого разработана Программа;

- срок реализации Программы;

- год составления Программы.

1.2. В пояснительной записке Программы даются 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 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 (приложение N 1 к настоящему ФССП);

- соотношение объемов тренировочного процесса по видам

спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду

спорта настольный теннис (приложение N 2 к настоящему ФССП);

- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду

спорта настольный теннис (приложение N 3 к настоящему ФССП);

- режимы тренировочной работы;

- медицинские, возрастные и психофизические требования к

лицам, проходящим спортивную 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 спортивной 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

спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с

учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на

результативность по виду спорта настольный теннис (приложение N 4 к

настоящему ФССП);

- требования к результатам реализации Программы на каждом

этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для

перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап

спортивной 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 спортивную 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 спортивную подготовку, и при

прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную

подготовку.

1.7. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на

основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и

международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий,

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 спортивную подготовку,

особенностей вида спорта настольный теннис (спортивных дисциплин)

2. Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение

на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом

спорта настольный теннис, включают в себя:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической

подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

(приложение N 5 к настоящему ФССП).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической

подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе

спортивной специализации) (приложение N 6 к настоящему ФССП).

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической

подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования

спортивного мастерства (приложение N 7 к настоящему ФССП).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической

подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного

мастерства (приложение N 8 к настоящему ФССП).

2.5. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

(приложение N 9 к настоящему ФССП).

III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку,

и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях,

предусмотренных в соответствии с реализуемой программой

спортивной подготовки

3. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц,

проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению

(регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам

вида спорта настольный теннис;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника

положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях

согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам

вида спорта настольный теннис;

- выполнение плана спортивной 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 спортивную подготовку, направляется

организацией, осуществляющей спортивную 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

спортивной подготовки на каждом из этапов

спортивной подготовки

5. Результатом реализации Программы являются:

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 настольный теннис;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий

по виду спорта настольный теннис.

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 настольный

теннис;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

5.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств,

технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на

региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

5.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд

Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных

результатов во всероссийских и международных официальных спортивных

соревнованиях.

6. Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации,

осуществляющие спортивную 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 спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на

тренировочных сборах и соревнованиях.

7. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку

по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не

ограничивается.

8. Образовательные организации, реализующие образовательные

программы в области физической культуры и спорта для наиболее

перспективных выпускников, могут предоставить возможность

прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех

лет (до 10% от количества обучающихся).

V. Особенности осуществления спортивной подготовки

по отдельным спортивным дисциплинам

по виду спорта настольный теннис

9. Особенности осуществления спортивной подготовки по

спортивным дисциплинам вида спорта настольный теннис определяются в

Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки начиная с

тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных

мероприятий.

10. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей

спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым

тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

11. Основными формами осуществления спортивной 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.

12. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки

осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и

высшего спортивного мастерства.

13. Для проведения занятий на этапах совершенствования

спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме

основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта настольный

теннис, допускается привлечение дополнительно второго тренера

(тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической

подготовке при условии их одновременной работы с лицами,

проходящими спортивную подготовку.

14. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки,

подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха

(восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку,

организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью

(продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем

тренировочных сборов (приложение N 10 к настоящему ФССП).

15. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду

спорта настольный теннис определяется организациями,

осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

16. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим

предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность

продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной

подготовки.

17. С учетом специфики вида спорта настольный теннис

определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной 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 настольный теннис осуществляется на основе обязательного

соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья

лиц, проходящих спортивную подготовку.

VI. Требования к условиям реализации

программ спортивной подготовки,

в том числе кадрам, материально-технической базе

и инфраструктуре организаций,

осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

18. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны

обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в

том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и

иным условиям, установленным настоящим ФССП.

19. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную

подготовку:

19.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную

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;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего

спортивного мастерства - наличие высшего профессионального

образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

19.2. 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.

19.3. Количественный расчет кадровой потребности

осуществляется на основе тарификации тренерского состава,

планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих

спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений,

на которых осуществляется реализация Программы.

20. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре

организаций, осуществляющих спортивную 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 спортивной подготовки (приложение N 11

к настоящему ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение N 12 к

настоящему ФССП);

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных

мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения

спортивных мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих

спортивную подготовку, в том числе организация систематического

медицинского контроля.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приложение N 1

к Федеральному стандарту

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 | Продолжитель- | Минимальный | Наполняемость |

| спортивной | ность этапов | возраст для | групп |

| подготовки | (в годах) | зачисления | (человек) |

| | | в группы (лет) | |

|---------------|---------------|----------------|----------------|

|Этап начальной | 2 | 7 | 10-16 |

|подготовки | | | |

|---------------|---------------|----------------|----------------|

|Тренировочный | 5 | 8 | 8-10 |

|этап (этап | | | |

|спортивной | | | |

|специализации) | | | |

|---------------|---------------|----------------|----------------|

|Этап |без ограничений| 10 | 2-6 |

|совершенствова-| | | |

|ния спортивного| | | |

|мастерства | | | |

|---------------|---------------|----------------|----------------|

|Этап высшего |без ограничений| 13 | 1-6 |

|спортивного | | | |

|мастерства | | | |

|---------------|---------------|----------------|----------------|

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приложение N 2

к Федеральному стандарту

Соотношение объемов тренировочного процесса

по видам подготовки на этапах

спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис

|---------------|-------------------------------------------------|

| | Этапы и годы спортивной подготовки |

| |---------------|----------------|--------|-------|

| | | тренировочный | этап | |

| |этап начальной | этап (этап |совер- | этап |

| Разделы | подготовки | спортивной |шенство-|высшего|

| подготовки | | специализации) | вания | спор- |

| |-------|-------|--------|-------|спортив-|тивного|

| |до года| свыше |до двух | свыше | ного | мас- |

| | | года | лет | двух |мастер- |терства|

| | | | | лет | ства | |

|---------------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

|---------------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|

|Общая | 26-34 | 26-34 | 17-23 | 17-23 | 13-17 | 9-11 |

|физическая | | | | | | |

|подготовка (%) | | | | | | |

|---------------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|

|Специальная | 17-23 | 17-23 | 17-23 | 17-23 | 17-23 | 13-17 |

|физическая | | | | | | |

|подготовка (%) | | | | | | |

|---------------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|

|Техническая | 31-39 | 31-39 | 26-34 | 26-34 | 22-28 | 22-28 |

|подготовка (%) | | | | | | |

|---------------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|

|Тактическая, | 9-11 | 9-11 | 17-23 | 17-23 | 22-28 | 26-34 |

|теоретическая, | | | | | | |

|психологическая| | | | | | |

|подготовка (%) | | | | | | |

|---------------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|

|Участие в | 4-6 | 4-6 | 9-11 | 9-11 | 13-17 | 17-23 |

|соревнованиях, | | | | | | |

|инструкторская | | | | | | |

|и судейская | | | | | | |

|практика (%) | | | | | | |

|---------------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приложение N 3

к Федеральному стандарту

Планируемые показатели соревновательной деятельности

по виду спорта настольный теннис

|---------------|-------------------------------------------------|

| | Этапы и годы спортивной подготовки |

| |----------------|---------------|--------|-------|

| | этап начальной | тренировочный | этап | |

| | подготовки | этап (этап |совер- | этап |

| Виды | | спортивной |шенство-|высшего|

| соревнований | |специализации) | вания | спор- |

| |-------|--------|-------|-------|спортив-|тивного|

| |до года| свыше |до двух| свыше | ного | мас- |

| | | года | лет | двух | мас- |терства|

| | | | | лет |терства | |

|---------------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|

|Контрольные | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |

|---------------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|

|Отборочные | - | - | 2 | 2 | 1 | 1 |

|---------------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|

|Основные | 2 | 4 | 3 | 3 | 10 | 12-14 |

|---------------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|

|Количество | 20 | 30 | 36 | 42 | 60-84 | 84-96 |

|встреч | | | | | | |

|---------------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приложение N 4

к Федеральному стандарту

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 | Контрольные упражнения (тесты) |

|физическое качество| |

| |-----------------------|---------------------|

| | юноши | девушки |

|-------------------|-----------------------|---------------------|

|Быстрота | Бег на 30 м | Бег на 30 м |

| | (не более 5,6 с) | (не более 5,9 с) |

|-------------------|-----------------------|---------------------|

|Координация | Прыжки боком через | Прыжки боком через |

| | гимнастическую | гимнастическую |

| | скамейку за 30 с | скамейку за 30 с |

| | (не менее 15 раз) | (не менее 15 раз) |

| |-----------------------|---------------------|

| | Прыжки через | Прыжки через |

| | скакалку за 30 с | скакалку за 30 с |

| | (не менее 35 раз) | (не менее 30 раз) |

|-------------------|-----------------------|---------------------|

|Скоростно-силовые | Прыжок в длину | Прыжок в длину |

|качества | с места | с места |

| | (не менее 155 см) | (не менее 150 см) |

| |-----------------------|---------------------|

| | Метание мяча для | Метание мяча для |

| | настольного тенниса | настольного тенниса |

| | (не менее 4 м) | (не менее 3 м) |

|-------------------|-----------------------|---------------------|

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приложение N 6

к Федеральному стандарту

Нормативы обшей физической и специальной физической подготовки

для зачисления в группы на тренировочном этапе

(этапе спортивной специализации)

|--------------------|--------------------------------------------|

| Развиваемое | Контрольные упражнения (тесты) |

|физическое качество |----------------------|---------------------|

| | юноши | девушки |

|--------------------|----------------------|---------------------|

|Быстрота | Бег на 10 м | Бег на 10 м |

| | (не более 3,4 с) | (не более 3,8 с) |

| |----------------------|---------------------|

| | Бег на 30 м | Бег на 30 м |

| | (не более 5,3 с) | (не более 5,6 с) |

|--------------------|----------------------|---------------------|

|Координация | Прыжки через | Прыжки через |

| | скакалку за 45 с | скакалку за 45 с |

| | (не менее 75 раз) | (не менее 65 раз) |

|--------------------|----------------------|---------------------|

|Скоростно-силовые | Прыжок в длину | Прыжок в длину |

|качества | с места | с места |

| | (не менее 160 см) | (не менее 155 см) |

|--------------------|----------------------|---------------------|

|Силовая выносливость| Подтягивание |Сгибание и разгибание|

| | на перекладине | рук в упоре лежа |

| | (не менее 7 раз) | (не менее 10 раз) |

|--------------------|----------------------|---------------------|

|Техническое | Обязательная | Обязательная |

|мастерство |техническая программа |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 | Контрольные yпражнения (тесты) |

|физическое качество |---------------------|----------------------|

| | юноши | девушки |

|--------------------|---------------------|----------------------|

|Быстрота | Бег 60 м | Бег 60 м |

| | (не более 10,1 с) | (не более 10,8 с) |

|--------------------|---------------------|----------------------|

|Координация | Прыжки через | Прыжки через |

| | скакалку за 45 с | скакалку за 45 с |

| | (не менее 115 раз) | (не менее 105 раз) |

|--------------------|---------------------|----------------------|

|Силовая выносливость|Сгибание и разгибание|Сгибание и разгибание |

| | рук в упоре лежа | рук в упоре лежа |

| | за 1 мин. | за 1 мин. |

| | (не менее 25 раз) | (не менее 20 раз) |

|--------------------|---------------------|----------------------|

|Скоростно-силовые | Прыжок в длину |Прыжок в длину с места|

|качества | с места | (не менее 181 см) |

| | (не менее 191 см) | |

|--------------------|---------------------|----------------------|

|Техническое | Обязательная | Обязательная |

|мастерство |техническая программа|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 | Контрольные упражнения (тесты) |

| физическое качество |---------------------|---------------------|

| | юноши | девушки |

|---------------------|---------------------|---------------------|

|Быстрота | Бег 60 м | Бег 60 м |

| | (не более 9,1с) | (не более 10,1 с) |

|---------------------|---------------------|---------------------|

|Координация | Прыжки через | Прыжки через |

| | скакалку за 45 с | скакалку за 45 с |

| | (не менее 128 раз) | (не менее 115 раз) |

|---------------------|---------------------|---------------------|

|Силовая выносливость |Сгибание и разгибание|Сгибание и разгибание|

| | рук в упоре лежа | рук в упоре лежа |

| | за 1 мин. | за 1 мин. |

| | (не менее 30 раз) | (не менее 25 раз) |

|---------------------|---------------------|---------------------|

|Скоростно-силовые | Прыжок в длину | Прыжок в длину |

|качества | с места | с места |

| | (не менее 216 см) | (не менее 191 см) |

|---------------------|---------------------|---------------------|

|Техническое | Обязательная | Обязательная |

|мастерство |техническая программа|техническая программа|

|---------------------|---------------------|---------------------|

|Спортивное звание | Мастер спорта России, |

| |мастер спорта России международного класса |

|---------------------|-------------------------------------------|

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приложение N 9

к Федеральному стандарту

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

|--------------|--------------------------------------------------|

| | Этапы и годы спортивной подготовки |

| |----------------|----------------|--------|-------|

| | | тренировочный | этап | |

| | этап начальной | этап (этап | совер- | этап |

| Этапный | подготовки | спортивной |шенство-|высшего|

| норматив | | специализации) | вания |спор- |

| | | |спортив-|тивного|

| |-------|--------|-------|--------| ного |мастер-|

| |до года| свыше |до двух| свыше |мастер- | ства |

| | | года | лет |двух лет| ства | |

|--------------|-------|--------|-------|--------|--------|-------|

|Количество | 6 | 9 | 12 | 16 | 24 | 30 |

|часов в неделю| | | | | | |

|--------------|-------|--------|-------|--------|--------|-------|

|Количество | 3 | 5 | 5 | 6 | 7-8 | 9-11 |

|тренировок | | | | | | |

|в неделю | | | | | | |

|--------------|-------|--------|-------|--------|--------|-------|

|Общее | 312 | 468 | 624 | 832 | 1248 | 1560 |

|количество | | | | | | |

|часов в год | | | | | | |

|--------------|-------|--------|-------|--------|--------|-------|

|Общее | 156 | 260 | 260 | 312 | 416 | 572 |

|количество | | | | | | |

|тренировок | | | | | | |

|в год | | | | | | |

|--------------|-------|--------|-------|--------|--------|-------|

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приложение N 10

к Федеральному стандарту

Перечень тренировочных сборов

|----|---------------|--------------------------------|-----------|

| | | Предельная продолжительность | |

| | | сборов по этапам спортивной | |

| | | подготовки (количество дней) | |

| | |--------|--------|--------|-----| |

| N | Вид | | этап |трениро-| |Оптимальное|

|п/п | тренировочных | этап | совер- | вочный |этап | число |

| | сборов |высшего |шенство-| этап | на- |участников |

| | |спортив-| вания | (этап |чаль-| сбора |

| | | ного |спортив-|спортив-|ной | |

| | |мастер- | ного | ной |под- | |

| | | ства |мастер- |специа- | го- | |

| | | | ства |лизации)|товки| |

|----|---------------|--------|--------|--------|-----|-----------|

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

|----|---------------|--------|--------|--------|-----|-----------|

| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям |

|----|---------------|--------|--------|--------|-----|-----------|

|1.1.|Тренировочные | 21 | 21 | 18 | - |определяет-|

| |сборы по | | | | |ся органи- |

| |подготовке к | | | | | зацией, |

| |международным | | | | | осущест- |

| |соревнованиям | | | | | вляющей |

|----|---------------|--------|--------|--------|-----|спортивную |

|1.2.|Тренировочные | 21 | 18 | 14 | - |подготовку |

| |сборы по | | | | | |

| |подготовке к | | | | | |

| |чемпионатам, | | | | | |

| |кубкам, | | | | | |

| |первенствам | | | | | |

| |России | | | | | |

|----|---------------|--------|--------|--------|-----| |

|1.3.|Тренировочные | 18 | 18 | 14 | - | |

| |сборы по | | | | | |

| |подготовке к | | | | | |

| |другим | | | | | |

| |всероссийским | | | | | |

| |соревнованиям | | | | | |

|----|---------------|--------|--------|--------|-----| |

|1.4.|Тренировочные | 14 | 14 | 14 | - | |

| |сборы по | | | | | |

| |подготовке к | | | | | |

| |официальным | | | | | |

| |соревнованиям | | | | | |

| |субъекта | | | | | |

| |Российской | | | | | |

| |Федерации | | | | | |

|----|---------------|--------|--------|--------|-----|-----------|

| 2. Специальные тренировочные сборы |

|----|---------------|--------|------ -|--------|-----|-----------|

|2.1.|Тренировочные | 18 | 18 | 14 | - | не менее |

| |сборы по общей | | | | |70% от сос-|

| |или специальной| | | | |тава группы|

| |физической | | | | |лиц, прохо-|

| |подготовке | | | | |дящих спор-|

| | | | | | | тивную |

| | | | | | |подготовку |

| | | | | | |на опреде- |

| | | | | | | ленном |

| | | | | | | этапе |

|----|---------------|--------|--------|--------|-----|-----------|

|2.2.|Восстановитель-| до 14 дней | - | участники |

| |ные тренировоч-| | |соревнова- |

| |ные сборы | | | ний |

|----|---------------|--------------------------|-----|-----------|

|2.3.|Тренировочные | до 5 дней, но не более | - |в соответ- |

| |сборы для | 2 раз в год | | ствии с |

| |комплексного | | |планом ком-

| |медицинского | | | плексного |

| |обследования | | | медицинс- |

| | | | |кого обсле-|

| | | | | дования |

|----|---------------|--------|--------|--------|-----|-----------|

|2.4.|Тренировочные | - | - | до 21 дня | не менее |

| |сборы в канику-| | | подряд и |60% от сос-|

| |лярный период | | |не более двух |тава группы|

| | | | | сборов в год | лиц, |

| | | | | |проходящих |

| | | | | |спортивную |

| | | | | |подготовку |

| | | | | |на опреде- |

| | | | | | ленном |

| | | | | | этапе |

|----|---------------|--------|--------|--------|-----|-----------|

|2.5.|Просмотровые | - | до 60дней | - |в соответ- |

| |тренировочные | | | | ствии с |

| |сборы для | | | | правилами |

| |кандидатов на | | | | приема |

| |зачисление в | | | | |

| |образовательные| | | | |

| |учреждения | | | | |

| |среднего | | | | |

| |профессиональ- | | | | |

| |ного | | | | |

| |образования, | | | | |

| |осуществляющие | | | | |

| |деятельность в | | | | |

| |области | | | | |

| |физической | | | | |

| |культуры и | | | | |

| |спорта | | | | |

|----|---------------|--------|-----------------|-----|-----------|

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приложение N 11

к Федеральному стандарту

Оборудование и спортивный инвентарь,

необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица 1

|---|-------------------------|-----------------|-----------------|

| N | Наименование | Единица | Количество |

|п/п| | измерения | изделий |

|---|-------------------------|-----------------|-----------------|

| Спортивное оборудование и инвентарь |

|---|-------------------------|-----------------|-----------------|

| 1 |Теннисный стол | комплект | 4 |

|---|-------------------------|-----------------|-----------------|

| 2 |Ракетка для настольного | штук | 12 |

| |тенниса | | |

|---|-------------------------|-----------------|-----------------|

| 3 |Мячи для настольного | штук | 300 |

| |тенниса | | |

|---|-------------------------|-----------------|-----------------|

| 4 |Гантели переменной массы | комплект | 3 |

| |от 1,5 до 10 кг | | |

|---|-------------------------|-----------------|-----------------|

| 5 |Мяч набивной (медицинбол)| штук | 7 |

| |весом от 1 до 5 кг | | |

|---|-------------------------|-----------------|-----------------|

| 6 |Перекладина | штук | 1 |

| |гимнастическая | | |

|---|-------------------------|-----------------|-----------------|

| 7 |Стенка гимнастическая | штук | 3 |

|---|-------------------------|-----------------|-----------------|

| 8 |Скамейка гимнастическая | штук | 3 |

|---|-------------------------|-----------------|-----------------|

Таблица 2

|---|-------------------|---------|-------------|--------------------------------------------------------------------|

| | | | | Этапы спортивной подготовки |

| | | | |---------------|---------------|-------------------|----------------|

| | | | | | тренировочный |этап совершенство- | этап высшего |

| | | | |этап начальной | этап (этап |вания спортивного | спортивного |

| N | Наименование | Единица | Расчетная | подготовки | спортивной | мастерства | мастерства |

|п/п| |измерения| единица | | специализации)| | |

| | | | |------|--------|------|--------|-------|-----------|------|---------|

| | | | | | срок | | срок | | срок экс- | |срок экс-|

| | | | |коли- |эксплуа-|коли- |эксплуа-| коли- | плуатации |коли- |плуатации|

| | | | |чество| тации |чество| тации | чество| (лет) |чество| (лет) |

| | | | | | (лет) | | (лет) | | | | |

|---|-------------------|---------|-------------|------|--------|------|--------|-------|-----------|------|---------|

| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование |

|---|-------------------|---------|-------------|------|--------|------|--------|-------|-----------|-------|--------|

| 1 |Ракетка для | штук | на | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |

| |настольного тенниса| |занимающегося| | | | | | | | |

|---|-------------------|---------|-------------|------|--------|------|--------|-------|-----------|-------|--------|

| 2 |Резиновые накладки | штук | на | - | - | 6 | 1 | 12 | 1 | 20 | 1 |

| |для ракетки | |занимающегося| | | | | | | | |

|---|-------------------|---------|-------------|------|--------|------|--------|-------|-----------|-------|--------|

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приложение N 12

к Федеральному стандарту

Обеспечение спортивной экипировкой

|---|-----------------|----------|-------------|---------------------------------------------------------------|

| | | | | Этапы спортивной подготовки |

| | | | |---------------|---------------|---------------|---------------|

| | | | | | тренировочный | этап | этап высшего |

| | | | |этап начальной | этап (этап |совершенствова-| спортивного |

| | | | | подготовки | спортивной |ния спортивного| мастерства |

| N | Наименование | Единица | Расчетная | |специализации) | мастерства | |

|п/п| |измерения | единица |------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|

| | | | | | срок | | срок | | срок | | срок |

| | | | |коли- |эксплуа-| коли- | экс- | коли- | экс- | коли- | экс- |

| | | | |чество| тации |чество |плуата-|чество |плуата-|чество |плуата-|

| | | | | | | | ции | | ции | | ции |

|---|-----------------|----------|-------------|------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |

|---|-----------------|----------|-------------|------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|

| Cпopтивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |

|---|-----------------|----------|-------------|------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|

| 1 |Костюм спортивный| штук | на | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

| |тренировочный | |занимающегося| | | | | | | | |

| |зимний | | | | | | | | | | |

|---|-----------------|----------|-------------|------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|

| 2 |Костюм спортивный| штук | на | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

| |тренировочный | |занимающегося| | | | | | | | |

| |летний | | | | | | | | | | |

|---|-----------------|----------|-------------|------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|

| 3 |Кроссовки для | пар | на | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |

| |спортивных залов | |занимающегося| | | | | | | | |

|---|-----------------|----------|-------------|------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|

| 4 |Спортивные брюки | пар | на | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |

| | | |занимающегося| | | | | | | | |

|---|-----------------|----------|-------------|------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|

| 5 |Фиксаторы для | комплект | на | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |

| |голеностопа | |занимающегося| | | | | | | | |

|---|-----------------|----------|-------------|------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|

| 6 |Фиксаторы | комплект | на | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |

| |коленных суставов| |занимающегося| | | | | | | | |

|---|-----------------|----------|-------------|------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|

| 7 |Фиксаторы | комплект | на | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |

| |локтевых суставов| |занимающегося| | | | | | | | |

|---|-----------------|----------|-------------|------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|

| 8 |Футболка | штук | на | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |

| | | |занимающегося| | | | | | | | |

|---|-----------------|----------|-------------|------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|

| 9 |Шорты | пар | на | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |

| | | |занимающегося| | | | | | | | |

|---|-----------------|----------|-------------|------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_