



МИНИСТЕРСТВО МОЛОДЕЖИ, СПОРТА И ТУРИЗМА
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

ПРИКАЗ

В августе 2019г.

Донецк

№ *01-09/94*



**Об утверждении Государственного
стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «теннис
настольный»**

В целях обеспечения единых требований к организации подготовки спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса в Донецкой Народной Республике, а также к структуре и содержанию учебных программ по отдельным видам спорта, руководствуясь пунктом 29 статьи 22, статьей 67 Закона Донецкой Народной Республики «О физической культуре и спорте», подпунктом 2.5.32. пункта 2.5., подпунктом 3.3.3. пункта 3.3. Положения о Министерстве молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики, утвержденного Постановлением Совета Министров Донецкой Народной Республики от 10 марта 2017 г. № 3-31,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить Государственный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «теннис настольный» (прилагается).

2. Отделу спорта Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики (Сиротиной О.Е.) обеспечить представление настоящего Приказа в установленном порядке в Министерство юстиции Донецкой Народной Республики на государственную регистрацию.

3. Отделу физической культуры и туризма Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики (Малыш Т.С.) обеспечить опубликование настоящего Приказа на официальном сайте Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики «<http://минспорт.рус>», а также на официальном сайте Донецкой Народной Республики «<http://dnr-online.ru>».

4. Настоящий Приказ вступает в силу со дня его официального опубликования.

5. Контроль исполнения настоящего Приказа возложить на заместителя Министра молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики Тарапату Н.В.

Министр



А. Ю. Громаков

УТВЕРЖДЕН

Приказом Министерства
молодежи, спорта и туризма
Донецкой Народной
Республики

от 13 августа 2019 г. № 01-09/94

Государственный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «теннис настольный»

Государственный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «теннис настольный» (далее – ГССП) разработан на основании статьи 67 Закона Донецкой Народной Республики «О физической культуре и спорте» (далее – Закон) и определяет условия и минимальные требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Законом.

I. Требования к структуре и содержанию учебной программы по виду спорта «теннис настольный», в том числе к освоению ее теоретического и практического разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки

1.1. Учебная программа по виду спорта «теннис настольный» (далее – Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения.

1.2. На «Титульном листе» Программы указывается:
наименование вида спорта;
название Программы;
название государственного стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана Программа;
год составления Программы.

1.3. В «Пояснительной записке» Программы дается характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, спортивные дисциплины).

1.4. «Нормативная часть» Программы должна содержать:

продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «теннис настольный» (Приложение 1 к настоящему ГССП);

соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «теннис настольный» (Приложение 2 к настоящему ГССП);

планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «теннис настольный» (Приложение 3 к настоящему ГССП);

режимы тренировочной работы;

медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;

предельные тренировочные нагрузки;

объем соревновательной деятельности;

требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию; требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки;

объем индивидуальной спортивной подготовки;

структуру годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

1.5. «Методическая часть» Программы должна содержать:

рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований;

рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;

рекомендации по планированию спортивной подготовки;

требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;

требования к научно – методическому обеспечению;

программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки;

рекомендации по организации психологической подготовки;

планы применения восстановительных средств;

планы антидопинговых мероприятий;

планы инструкторской и судейской практики.

1.6. «Система контроля и зачетные требования» Программы должна включать:

критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «теннис настольный» (Приложение 4 к настоящему ГССП);

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 физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля;

комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

1.7. «Перечень информационного обеспечения» Программы должен включать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «теннис настольный»

2.1. Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта «теннис настольный», с учетом весовых категорий, включают в себя:

нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (Приложение 5 к настоящему ГССП).

нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе (Приложение 6 к настоящему ГССП).

нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе спортивного совершенствования (Приложение 7 к настоящему ГССП).

нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства (Приложение 8 к настоящему ГССП).

2.2. В начале и в конце года в каждой группе на этапах подготовки сдаются нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы предусмотренные настоящим ГССП.

III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой Программой

3.1. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

соответствие возраста и пола положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «теннис настольный»;

соответствие уровня спортивной квалификации положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях;

выполнение учебного плана спортивной подготовки;

прохождение предварительного соревновательного отбора;

наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение республиканских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями в соответствии с требованиями действующего законодательства.

3.2. Требования к участию в спортивных соревнованиях распространяется на лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, ее осуществляющих без исключения.

IV. Требования к результатам реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки

4.1. Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки является:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

освоение основ техники по виду спорта «теннис настольный»;

всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья;

отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

4.2. Результатом реализации Программы на учебно-тренировочном этапе является:

повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «теннис настольный»;

формирование спортивной мотивации;

укрепление здоровья.

4.3. Результатом реализации Программы на этапе спортивного совершенствования является:

- повышение функциональных возможностей организма;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных республиканских, региональных, межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья.

4.4. Результатом реализации Программы на этапе высшего спортивного мастерства является:

- достижение результатов уровня сборных команд Донецкой Народной Республики;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных республиканских и международных спортивных соревнованиях.

4.5. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта «теннис настольный»

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «теннис настольный», определяются в Программе и учитываются при:

- составлении учебных планов спортивной подготовки;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

5.2. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 52 недели.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки изложены в приложении 9 к настоящему ГССП.

5.3. 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.

5.4. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

5.5. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (Приложение 10 к настоящему ГССП).

5.6. Для зачисления в группы спортивной подготовки необходимо:
на этапе начальной подготовки – выполнение контрольных нормативов;
на учебно-тренировочном этапе – группы первого года обучения - «третий или второй юношеский спортивный разряд», группы второго года обучения – «второй или первый юношеский спортивный разряд», группы третьего года обучения – «третий спортивный разряд», группы более трех лет обучения – «второй спортивный разряд»;

на этапе спортивного совершенствования – группы первого года обучения - «первый спортивный разряд», группы второго года обучения – 50% «первый спортивный разряд» и 50% спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта», группы более двух лет обучения – 25% «первый спортивный разряд» и 75% спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»;

на этапе высшего спортивного мастерства – спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта» или спортивное звание «Мастер спорта».

5.7. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более одного года.

5.8. 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.

5.9. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

VI. Требования к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

6.1. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим ГССП.

6.2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям:

на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального или высшего профессионального образования или незаконченного высшего профессионального образования (после окончания третьего курса – студенты, продолжающие учебу), без предъявления требований к стажу работы;

на учебно – тренировочном этапе - наличие среднего профессионального или высшего профессионального образования и стажа работы не менее одного года;

на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства - наличие среднего профессионального или высшего профессионального образования и стажа работы не менее трех лет.

Лица, не имеющие соответствующего профессионального образования, но имеющие опыт работы тренером (тренером-преподавателем) не менее пяти лет по согласованию с учредителем могут быть назначены на должность тренера (тренера – преподавателя) на этап начальной подготовки, при наличии спортивного звания «Заслуженный мастер спорта», «Мастер спорта международного класса», «Мастер спорта» - на учебно – тренировочный этап, почетного звания «Заслуженный тренер» - на этап спортивного совершенствования и этап высшего спортивного мастерства.

6.3. 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 пункта;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение 11 к настоящему ГССП);

обеспечение спортивной экипировкой (Приложение 12 к настоящему ГССП);

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 организацию систематического медицинского контроля.

Заместитель Министра молодежи,
спорта и туризма Донецкой
Народной Республики



Н.В. Тарапата

Приложение 1
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «теннис настольный»
(пункт 1.4.)

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

| Этапы спортивной подготовки | Год обучения | Наполняемость групп (минимальное количество лиц) | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления (лет) |
|-------------------------------------|---------------|--|------------------------------------|--|
| Этап начальной подготовки | 1 год | 12 | 2 | 7 |
| | Более 1 года | 10 | | |
| Учебно-тренировочный этап | 1 год | 8 | 4 | 9 |
| | 2 год | 8 | | |
| | 3 год | 6 | | |
| | Более 3-х лет | 6 | | |
| Этап спортивного совершенствования | 1 год | 6 | 3 | 13 |
| | 2 год | 4 | | |
| | Более 2-х лет | 4 | | |
| Этап высшего спортивного мастерства | Весь период | 4 | Без ограничений | 16 |

Приложение 2
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «теннис настольный»
(пункт 1.4.)

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

| 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 (%) | 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 Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «теннис настольный»
(пункт 1.4.)

**Планируемые показатели соревновательной деятельности
по виду спорта «теннис настольный»**

| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|-------------------|------------------------------------|------------|---------------------------|----------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап | | Этап спортивного совершенствования | 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 |
| Матчевые встречи | 20 | 30 | 36 | 42 | 60-84 | 84-96 |

Приложение 4
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «теннис настольный»
(пункт 1.6.)

**Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на
каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния
физических качеств и телосложения на результативность по виду
спорта «теннис настольный»**

| 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 Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «теннис настольный»
(пункт 2.1.)

**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 116 см) | Прыжок в длину с места (не менее 114 см) |
| | Метание мяча для настольного тенниса (не менее 4 м) | Метание мяча для настольного тенниса (не менее 3 м) |

Приложение 6
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «теннис настольный»
(пункт 2.1.)

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,
иные спортивные нормативы для зачисления в группы
на учебно-тренировочном этапе**

| 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 137 см) | Прыжок в длину с места (не менее 135 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 |
| Спортивный разряд | Третий или второй юношеский спортивный разряд - второй спортивный разряд | |

Приложение 7
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «теннис настольный»
(пункт 2.1.)

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,
иные спортивные нормативы для зачисления в группы
на этапе спортивного совершенствования**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|------------------------------------|---|--|
| | юноши | девушки |
| Быстрота | Бег 60 м (не более 10,5 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 160см) | Прыжок в длину с места (не менее 156 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | 1 спортивный разряд - 25% «первый спортивный разряд» и 75% спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта» | |

Приложение 8
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «теннис настольный»
(пункт 2.1.)

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,
иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе
высшего спортивного мастерства**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|------------------------------------|--|--|
| | юноши | девушки |
| Быстрота | Бег 60 м (не более 9,65 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 181 см) | Прыжок в длину с места (не менее 171 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивное звание | Кандидат в мастера спорта, мастер спорта | |

Приложение 9
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «теннис настольный»
(пункт 5.2.)

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | | | |
|------------------|------------------------------------|--------------|---------------------------|---------|---------|---------------|------------------------------------|---------|---------------|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап | | | | Этап спортивного совершенствования | | | Этап высшего спортивного мастерства |
| | 1-й год | Более 1 года | 1-й год | 2-й год | 3-й год | Более 3-х лет | 1-й год | 2-й год | Более 2-х лет | |
| часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 14 | 18 | 20 | 24 | 26 | 28 | 32 |
| часов в год | 312 | 416 | 624 | 728 | 936 | 1040 | 1248 | 1352 | 1456 | 1664 |

Приложение 10
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «теннис настольный»
(пункт 5.6.)

Перечень тренировочных сборов

| №№ п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (кол-во дней) | | | | Оптимальное число участников на сборах |
|---|--|--|---------------------------------------|----------------------------------|------------------------------|--|
| | | Этап высшего спортивного мастерства | Этап спортивного совершенствования | Учебно- тренировочный этап | 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 ДНР | 21 | 18 | 14 | - | |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим Республиканским соревнованиям | 18 | 18 | 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, приходящих 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 |

продолжение Приложения 10

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|------|--|---|------------|---|---|---|
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период | - | - | До 21 дня подряд и не более двух сборов год | | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 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 Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «теннис настольный»
(пункт 6.3.)

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения
спортивной подготовки**

| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Срок эксплуатации (год) |
|--|--|-------------------------|
| 1. | Стол для настольного тенниса | 5 |
| 2. | Мячи для настольного тенниса | До прихода в негодность |
| 3. | Сетка для настольного тенниса | 1,5 |
| 4. | Накладка резиновая для ракетки | 3 месяца |
| 5. | Ракетка для настольного тенниса | 1 |
| 6. | Доска информационная | 5 |
| 7. | Табло информационное электронное | 10 |
| 8. | Счетчики для судейства | 5 |
| 9. | Ограждения (бортики) | 2 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь | | |
| 10. | Гимнастическая стенка | 10 |
| 11. | Скакалки | 1 |
| 12. | Секундомер | 5 |

Приложение 12
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «теннис настольный»
(пункт 6.3.)

Обеспечение спортивной экипировкой

| № | Наименование спортивной экипировки | Срок использования (месяцев) |
|----|------------------------------------|---------------------------------|
| 1. | Специальная обувь | 6 |
| 2. | Кроссовки | 12 |
| 3. | Костюм спортивный | 12 |
| 4. | Футболка игровая | 12 |
| 5. | Шорты игровые | 12 |
| 6. | Чехол для ракеток | 24 |
| 7. | Фиксатор голеностопный | 12 |
| 8. | Фиксатор коленных суставов | 12 |
| 9. | Фиксатор локтевых суставов | 12 |

