



**МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЕЖИ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
(МКСМ ЛНР)**

ПРИКАЗ

«21» марта 2022 г.

№ 151

г. Луганск

Зарегистрировано в Министерстве юстиции
Луганской Народной Республики
21.04.2022 за № 127/4361

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

В соответствии со статьями 42, 43 Закона Луганской Народной Республики от 21.02.2019 № 24-III «О физической культуре и спорте» (с изменениями), на основании подпунктов 7, 34 пункта 3.1 Положения о Министерстве культуры, спорта и молодежи Луганской Народной Республики, утвержденного постановлением Правительства Луганской Народной Республики от 17.09.2019 № 593/19 «Об утверждении Положения о Министерстве культуры, спорта и молодежи Луганской Народной Республики» (с изменениями), с целью определения требований к спортивной подготовке по виду спорта «настольный теннис» в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить прилагаемый Республиканский стандарт спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».
2. Направить настоящий приказ в Министерство юстиции Луганской

Народной Республики для проведения государственной регистрации в установленном законодательством порядке.

3. Настоящий приказ вступает в силу с момента его государственной регистрации в Министерстве юстиции Луганской Народной Республики.

4. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на первого заместителя Министра – Корниенко А. Н.

Министр

Д. С. Сидоров

УТВЕРЖДЕН
приказом Министерства
культуры, спорта и молодежи
Луганской Народной Республики
от 21.03.2022 № 151

Зарегистрировано в Министерстве юстиции
Луганской Народной Республики
21.04.2022 за № 127/4361

Республиканский стандарт спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»

I. Общие положения

1.1. Республиканский стандарт спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (далее – РССП) определяет требования к спортивной подготовке лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «настольный теннис» в организациях, указанных в части 1 статьи 44 Закона Луганской Народной Республики от 21.02.2019 года № 24-III «О физической культуре и спорте» (с изменениями), которые осуществляют спортивную подготовку спортсменов по виду спорта «настольный теннис» (далее – организации, осуществляющие спортивную подготовку).

1.2. РССП является обязательным при реализации программ спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» организациями, осуществляющими спортивную подготовку, вне зависимости от их подведомственности и формы собственности.

РССП не применяется работодателями в отношении спортсменов, с которыми заключены трудовые договоры, а также республиканской спортивной федерацией по виду спорта «настольный теннис» в отношении членов спортивных сборных команд Луганской Народной Республики по виду спорта «настольный теннис».

II. Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»

2.1. Программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный

теннис» (далее – Программа) имеет следующую структуру и содержание:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения;
- перечень материально-технического обеспечения;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

2.2. На «Титульном листе» Программы указываются:
название Программы с указанием вида спорта (спортивной дисциплины)
и этапов спортивной подготовки;
наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;
название РССП, на основе которого разработана Программа,
с указанием реквизитов и названия нормативного правового акта Луганской Народной Республики, которым утвержден РССП;
срок реализации;
год составления Программы.

2.3. В «Пояснительной записке» Программы указывается характеристика вида спорта «настольный теннис», входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности, специфика организации тренировочного процесса и излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).

2.4. «Нормативная часть» Программы содержит:

1) продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (приложение № 1 к РССП);

2) соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (приложение № 2 к РССП);

3) планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «настольный теннис» (приложение № 3 к РССП);

4) режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного);

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

б) требования к объему тренировочного процесса по виду спорта «настольный теннис», в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки;

7) требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»;

8) требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;

9) требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»;

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

2.5. «Методическая часть» Программы содержит:

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

2) рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;

3) рекомендации по планированию спортивных результатов;

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

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

б) рекомендации по организации психологической подготовки;

7) планы применения восстановительных средств;

8) планы антидопинговых мероприятий;

9) планы инструкторской и судейской практики.

2.6. «Система контроля и зачетные требования» Программы содержит:

1) 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» в соответствии с приложением № 4 к РССП;

2) 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;

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

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

2.7. «Перечень информационного обеспечения» Программы включает: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для использования в работе лицами, проходящими спортивную подготовку, и лицами ее осуществляющими.

2.8. «Перечень материально-технического обеспечения» Программы содержит перечень помещений, оборудования, спортивного инвентаря и спортивной экипировки, используемых для реализации Программы.

2.9. «План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий» Программы формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана республиканских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Луганской Народной Республики, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий административно-территориальных единиц Луганской Народной Республики.

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

3.1. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «настольный теннис» и включают в себя:

1) нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (приложение № 5 к РССП);

2) нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «настольный теннис» (приложение № 6 к РССП);

3) нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «настольный теннис» (приложение № 7 к РССП);

4) нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «настольный теннис» (приложение № 8 к РССП).

IV. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»

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

1) соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой республиканской спортивной классификации и правилам вида спорта «настольный теннис»;

2) выполнение плана спортивной подготовки;

3) прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

5) соблюдение лицами, проходящими спортивную подготовку, антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями, и республиканских антидопинговых правил, утвержденных в соответствии с действующим законодательством Луганской Народной Республики.

4.2. Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы на основании Единого календарного плана республиканских и международных физкультурных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

4.3. Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

V. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»

5.1. Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта «настольный теннис»;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

5.2. Результатом реализации Программы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) является:

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «настольный теннис»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «настольный теннис»;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «настольный теннис»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

5.3. Результатом реализации Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства является:

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «настольный теннис»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

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

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха, ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Луганской Народной Республики;
- сохранение здоровья.

5.5. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

5.6. Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта, для наиболее перспективных выпускников (до 10% от количества лиц, проходящих спортивную подготовку), могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до 4 (четырёх) лет.

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

6.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис» определяются в Программе и учитываются, в том числе при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

6.2. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по виду спорта «настольный теннис» (приложение № 9 к РССП).

6.3. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

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

6.5. Для проведения тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя), допускается привлечение дополнительно тренера (тренеров) или тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

6.6. 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 РССП).

6.7. Порядок формирования групп спортивной подготовки определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

6.8. Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

на этапе совершенствования спортивного мастерства – спортивного разряда «кандидат в мастера спорта Луганской Народной Республики»;

на этапе высшего спортивного мастерства – спортивного звания «мастер спорта Луганской Народной Республики».

6.9. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

6.10. Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

6.11. 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.

VII. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

7.1. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям, установленным РССП.

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

1) на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего образования в области физического воспитания, физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу работы по соответствующей специальности;

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие среднего профессионального образования или высшего образования в области

физического воспитания, физической культуры и спорта и стажа работы по соответствующей специальности не менее одного года;

3) на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – наличие высшего образования в области физического воспитания, физической культуры и спорта и стажа работы по соответствующей специальности не менее трех лет.

7.3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского/тренерско-преподавательского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

7.4. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- 1) наличие тренировочного спортивного зала;
- 2) наличие тренажерного зала;
- 3) наличие раздевалок, душевых;
- 4) наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с требованиями действующего законодательства Луганской Народной Республики;
- 5) обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» в соответствии с приложением № 11 к РССП;
- 6) обеспечение спортивной экипировкой по виду спорта «настольный теннис» в соответствии с приложением № 12 к РССП;
- 7) обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;
- 8) обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий;
- 9) медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организация систематического медицинского контроля.

7.5. Финансовое и материально-техническое обеспечение спортсменов и обучающихся, осваивающих дополнительные предпрофессиональные

программы в области физической культуры и спорта, в том числе обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки, проезда к месту проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно, проживания в период проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий может осуществляться при наличии собственных финансовых возможностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, либо других источников, не запрещенных законодательством Луганской Народной Республики.

Начальник управления спорта и молодежи
Министерства культуры, спорта и молодежи
Луганской Народной Республики

О. В. Шереншев

Приложение № 1
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта «настольный теннис»

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода 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	13	2-6
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	14	1-6

Приложение № 2
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта «настольный теннис»

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

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап 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 и психологическая подготовка (%)	9-11	9-11	17-23	17-23	22-28	26-34
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	4-6	4-6	9-11	9-11	13-17	17-23

Приложение № 3
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта «настольный теннис»

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

Виды спортивных соревнований, встреч	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований, встреч					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Контрольные	2	2	1	1	1	1
Отборочные	-	-	2	2	1	1
Основные	2	4	3	3	10	12-14
Встречи	20	30	36	42	60-84	84-96

Приложение № 4
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта «настольный теннис»

**Влияние физических качеств и телосложение на результативность
по виду спорта «настольный теннис»**

Физические качества и телосложения	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 Республиканскому стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта «настольный теннис»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки
по виду спорта «настольный теннис»**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	мальчики	девочки
Скорость	бег 30 м (не более 5,6 с)	бег 30 м (не более 5,9 с)
Координация	прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)	прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)
	прыжки через скакалку за 30 с (не менее 35 раз)	прыжки через скакалку за 30 с (не менее 30 раз)
Скоростно-силовые	прыжок в длину с места (не менее 155 см)	прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	метание мяча для настольного тенниса (не менее 4 м)	метание мяча для настольного тенниса (не менее 3 м)

Приложение № 6
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта «настольный теннис»

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,
иные спортивные нормативы для зачисления и перевода в группы
на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду
спорта «настольный теннис»**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	бег 10 м (не более 3,4 с)	бег 10 м (не более 3,8 с)
	бег 30 м (не более 5,3 с)	бег 30 м (не более 5,6 с)
Координация	прыжки через скакалку за 45 с (не менее 75 раз)	прыжки через скакалку за 45 с (не менее 65 раз)
Скоростно-силовые	прыжок в длину с места (не менее 160 см)	прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Силовая выносливость	подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	обязательная техническая программа	

Приложение № 7
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта «настольный теннис»

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,
иные спортивные нормативы для зачисления и перевода в группы
на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта
«настольный теннис»**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	бег 60 м (не более 10,1 с)	бег 60 м (не более 10,8 с)
Координация	прыжки через скакалку за 45 с (не менее 115 раз)	прыжки через скакалку за 45 с (не менее 105 раз)
Скоростно-силовые	прыжок в длину с места (не менее 191 см)	прыжок в длину с места (не менее 181 см)
Силовая выносливость	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 1 мин (не менее 25 раз)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 1 мин (не менее 20 раз)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	обязательная техническая программа	

Приложение № 8
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта «настольный теннис»

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,
иные спортивные нормативы для зачисления и перевода в группы
на этапе высшего спортивного мастерства по виду
спорта «настольный теннис»**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	мужчины	женщины
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	бег 60 м (не более 9,1 с)	бег 60 м (не более 10,1с)
Координация	прыжки через скакалку за 45 с (не менее 128 раз)	прыжки через скакалку за 45 с (не менее 115 раз)
Скоростно-силовые	прыжок в длину с места (не менее 216 см)	прыжок в длину с места (не менее 191 см)
Силовая выносливость	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 1 мин (не менее 30 раз)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 1 мин (не менее 25 раз)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	обязательная техническая программа	

Приложение № 9
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта «настольный теннис»

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки
по виду спорта «настольный теннис»**

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	16	24	30
Количество тренировок в неделю	3	5	5	6	8	11
Общее количество часов в год	312	468	624	832	1248	1560
Общее количество тренировок в год	156	260	260	312	416	572

Приложение № 10
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта «настольный теннис»

**Перечень тренировочных сборов по виду спорта
«настольный теннис»**

№ п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочных сборов
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1	2	3	4	5	6	7
1. Тренировочные сборы						
1.1.	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам Луганской Народной Республики	-	14	18	21	
1.3.	По подготовке к другим республиканским соревнованиям Луганской Народной Республики, а также по подготовке к официальным спортивным соревнованиям административно-территориальных единиц Луганской Народной Республики	-	14	18	18	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	По общей физической или специальной физической подготовке	-	14	18	18	не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные	-	до 14 дней			определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку

Продолжение приложения № 10

1	2	3	4	5	6	7	
2.3.	Для комплексного медицинского обследования	-	до 5 дней, но не более 2 раз в год			в соответствии с планом комплексного медицинского обследования	
2.4.	В каникулярный период	до 21 дня подряд и не более двух сборов в год		-	-	не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе	
2.5.	Просмотровые (для зачисления в образовательные организации среднего профессионального образования или образовательные организации высшего образования в области физической культуры и спорта)	-	до 60 дней			-	в соответствии с правилами приема в образовательную организацию среднего профессионального образования или образовательную организацию высшего образования в области физической культуры и спорта

Приложение № 11
к Республиканскому стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «настольный теннис»

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

Таблица № 1

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

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	штука	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
2	Резиновые наклейки для ракетки	штука	на занимающегося	-	-	6	1	12	1	2 0	1

Приложение № 12
к Республиканскому стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «настольный теннис»

Обеспечение спортивной экипировкой по виду спорта «настольный теннис»

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Костюм спортивный тренировочный зимний	штука	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Костюм спортивный тренировочный летний	штука	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Кроссовки для спортивных залов	пара	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
4	Спортивные брюки	штука	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
5	Фиксатор для голеностопа	штука	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
6	Фиксатор коленных суставов	штука	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
7	Фиксатор локтевых суставов	штука	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
8	Футболка	штука	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
9	Шорты	штука	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1