

Приложение № \_\_\_\_\_  
к распоряжению Комитета  
по физической культуре и спорту  
от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

**БАЗОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (2 СТУПЕНЬ)  
ПО ВИДУ СПОРТА**

## **I. Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки (2 уровень), в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивную подготовку (2 уровень)**

1. Программа спортивной подготовки (2 уровень) 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 (2 уровень);
- название Программы;
- название базовых требований спортивной подготовки (2 уровень), на основе которого разработана Программа;
- срок реализации Программы;
- год составления Программы.

1.2. В «Пояснительной записке» Программы дается 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 (2 уровень), возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки (2 уровень) и количество лиц, проходящих спортивную подготовку (2 уровень) в группах на этапах спортивной подготовки (2 уровень) по виду спорта «настольный теннис» (приложение № 1);

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

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

- режимы тренировочной работы;

- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку (2 уровень);

- предельные тренировочные нагрузки;

- объем соревновательной деятельности;

- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;

- требования к количественному и качественному составу групп подготовки;

- объем индивидуальной спортивную подготовку (2 уровень);

- 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 (2 ступень) на каждом этапе спортивной подготовки (2 ступень), с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта настольный теннис (приложение № 4);

- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки (2 ступень), выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку (2 ступень), на следующий этап спортивную подготовку (2 ступень);

- виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивную подготовку (2 ступень), сроки проведения контроля;

- комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), 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, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку (2 ступень), и при прохождении спортивную подготовку (2 ступень) лицами, проходящими спортивную подготовку (2 ступень).

1.7. «План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий» Программы формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку (2 ступень), на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

## **II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходивших спортивную подготовку (2 ступень), особенностей вида спорта «настольный теннис» (спортивных дисциплин)**

2. Нормативы по видам спортивную подготовку (2 ступень) и их соотношение на этапах спортивной подготовки (2 ступень) в группах, занимающихся видом спорта «настольный теннис», с учетом спортивных дисциплин, включают в себя:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (приложение № 5).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) спортивной подготовки (2 ступень) (приложение № 6).

## **III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень) и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивную подготовку (2 ступень)**

3. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень):

- 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 спортивную подготовку (2 степень);
- 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. Лица, проходящие спортивную подготовку (2 степень), и лица, ее осуществляющие, направляются организацией, реализующей спортивную подготовку (2 степень), 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 спортивную подготовку (2 степень) на каждом из этапов спортивной подготовки (2 степень)**

5. Результатом реализации Программы является:

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;
- укрепления здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей подготовки по виду спорта «настольный теннис»;

5.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «настольный теннис»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепления здоровья.

#### **V. Особенности осуществления спортивную подготовку (2 степень) по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта «настольный теннис»**

6. Особенности осуществления спортивную подготовку (2 степень) в указанных спортивных дисциплинах вида спорта «настольный теннис» определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивную подготовку (2 степень), начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

7. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку (2 степень), ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (Приложение № 7).

8. Основными формами осуществления спортивную подготовку (2 степень) 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.

9. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки (2 степень), подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку (2 степень), организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (приложение № 8).

10. Порядок формирования групп спортивной подготовки (2 степень) по виду спорта «настольный теннис» определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку (2 степень), самостоятельно.

11. Лицам, проходящим спортивную подготовку (2 степень), не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку (2 степень) на том же этапе спортивной подготовки (2 степень).

12. Комплектование групп спортивной подготовки (2 степень), а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

13. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, спортивная подготовка (2 степень) по виду спорта «настольный теннис» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку (2 степень).

VI. Требования к условиям реализации программ спортивную подготовку (2 степень), в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку (2 степень), и иным условиям.

14. Организации, осуществляющие спортивную подготовку (2 степень), должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим базовыми требованиями.

15. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку (2 степень):

15.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку (2 степень), должен соответствовать требованиям Профессиональных стандартов утвержденных приказами Министерства труда России или Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916-н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

15.2. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку (2 степень), и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

16. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку (2 степень), и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях

и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивную подготовку (2 ступень)(приложение № 9);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 10);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;<sup>1</sup>
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;<sup>2</sup>
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), в том числе организацию систематического медицинского контроля.

---

1 Определяется организацией (по мере необходимости)

2 Определяется организацией (по мере необходимости)

Приложение № 1  
к базовым требованиям  
спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «настольный теннис»

**Продолжительность этапов спортивной подготовки (2 ступень),  
возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки (2 ступень) и  
количество лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень) в группах на  
этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «настольный теннис»**

Этапы спортивной подготовки (2 ступень)	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	10-16
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8-10

Приложение № 2  
к базовым требованиям  
спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «настольный теннис»

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки (2 ступень) на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «настольный теннис»**

Таблица 1

Виды спортивной подготовки (2 ступень)	Этапы и периоды спортивную подготовку (2 ступень)			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	26-34	26-34	17-23	17-23
Специальная физическая подготовка (%)	17-23	17-23	17-23	17-23
Техническая подготовка (%)	31-39	31-39	26-34	26-34
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9-11	9-11	17-23	17-23
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	4-6	4-6	9-11	9-11



Приложение № 3  
к базовым требованиям  
спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «настольный теннис»

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта  
«настольный теннис»<sup>3</sup>**

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивную подготовку (2 ступень)			
	Этап начальной Подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	2	2	1	1
Отборочные	-	-	2	2
Основные	1-2	2-4	3	3
Встречи	15-20	20-30	25-36	30-42

<sup>3</sup> Определяется организацией (по мере необходимости)

Приложение № 4  
к базовым требованиям  
спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «настольный теннис»

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

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения, используемые в таблице:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Приложение № 5  
к базовым требованиям  
спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «настольный теннис»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для  
зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег на 30 м (не более 6,0 с)	Бег на 30 м (не более 6,5 с)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 12 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 10 раз)
	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 30 раз)	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 3,5 м)	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 2,5 м)

Приложение № 6  
к базовым требованиям  
спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «настольный теннис»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег на 10 м (не более 4,0 с)	Бег на 10 м (не более 4,5 с)
	Бег на 30 м (не более 5,8 с)	Бег на 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 60 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 50 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)
Силовая выносливость	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа (исполнение элементов техники)	

Приложение № 7  
к базовым требованиям  
спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «настольный теннис»

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивную подготовку (2 ступень)			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	12	16
Количество тренировок в неделю	3	5	5	6
Общее количество часов в год	312	468	624	832
Общее количество тренировок в год	156	260	260	312

Приложение № 8  
к базовым требованиям  
спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «настольный теннис»

**Перечень тренировочных мероприятий <sup>4</sup>**

№ п/п	Вид тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивную подготовку (2 ступень)(количество дней)		Оптимальное число участников тренировочного мероприятия
		этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
<b>1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	-
<b>2. Специальные тренировочные мероприятия</b>				
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей физической и/или специальной физической подготовке	-	14	-
2.2.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-

<sup>4</sup> Определяется организацией (по мере необходимости)

Приложение № 9  
к базовым требованиям  
спортивную подготовку (2 степень)  
по виду спорта «настольный теннис»

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивную подготовку (2 степень)**

Таблица 1

№ п/п	Наименование оборудование, 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	штук	7
3	Мяч для настольного тенниса	штук	300
4	Перекладина гимнастическая	штук	1
5	Ракетка для настольного тенниса	штук	12
6	Скамейка гимнастическая	штук	3
7	Стенка гимнастическая	штук	3
8	Теннисный стол	комплект	4

Таблица 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование <sup>5</sup> .							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки (2 ступень)			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Ракетка для настольного тенниса	штук	на занимающегося	-	-	1	1
2	Резиновые накладки для ракетки	штук	на занимающегося	-	-	6	1

<sup>5</sup> Определяется организацией (по мере необходимости)



Приложение № 10  
к базовым требованиям  
спортивную подготовку (2 степень)  
по виду спорта «настольный теннис»

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование <sup>6</sup> .							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на занимающегося	-	-	1	1
2	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на занимающегося	-	-	1	1
3	Кроссовки для спортивных залов	пар	на занимающегося	-	-	1	1
4	Спортивные брюки	штук	на занимающегося	-	-	1	1
5	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	1	1
6	Шорты	штук	на занимающегося	-	-	1	1

<sup>6</sup> Определяется организацией (по мере необходимости)