

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва по фехтованию»
(МБУ ДО «СШОР по фехтованию»)**

Индекс: 606033, РФ, Нижегородская область, г. Дзержинск, б\р Химиков, дом 8/14,
ОГРН: 1025201755765, ИНН: 5249063720, тел/факс 8 (8313)32-03-22
e-mail: muchketer@mail.ru

П Р И К А З

30.01.2026 г.

№ 11/5

О внесении изменений и дополнений в дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»

На основании Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 08 декабря 2025 года № 1095 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации от 26 января 2026г., регистрационный № 85083

ПРИКАЗЫВАЮ:

П.1. Внести изменения и дополнения в Дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденную приказом МБУ ДО «СШОР по фехтованию» от 26.01.2023г. № 3/3-у.

П.1.1. Внести изменения в раздел II.:

- Таблицу № 1 изложить в следующей редакции:

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1-2	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	2

- Таблицу № 2 изложить в следующей редакции:

**Учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия
по профилактическим медицинским осмотрам**

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
-------	---------------------------------------	---

		Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.4	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия		До 60 суток		
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам					
3.1	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1	До 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования		

		раза в год, с учетом прохождения диспансе- ризации	
--	--	--	--

- Таблицу № 3 изложить в следующей редакции:

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5- 6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

- Таблицу № 4 изложить в следующей редакции:

Соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	26-34	25-34	17-23	17-23	13-17	9-11
2.	Специальная физическая подготовка (%)	17-23	17-23	17-23	17-23	17-23	13-17
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	3-4	6-8	7-9	10-13	13-20
4.	Техническая подготовка (%)	31-39	31-39	26-34	17-23	22-28	25-32
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9-11	9-11	17-23	17-23	22-28	25-32

6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	6-8

П.1.2. Внести изменения и дополнения в раздел III.:

- Таблицу № 5 изложить в следующей редакции:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки
по виду спорта «настольный теннис»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			11,2	11,7	10,8	11,3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			85	77	95	87
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток)	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2.2.	Прыжки через скакалку (30 с)	количество раз	не менее		не менее	
			35	30	45	40

- Таблицу № 6 изложить в следующей редакции:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «настольный теннис»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики/ юноши	Девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	6,6
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,2
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	

			11	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	см	не менее	
			4	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	7
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку (45 с)	количество раз	не менее	
			75	65
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

- Таблицу № 7 изложить в следующей редакции:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «настольный теннис»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,4	9,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			29	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			183	167
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку (45 с)	количество раз	не менее	
			115	105
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

- дополнить раздел III Таблицей № 7/1 в следующей редакции:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «настольный теннис»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.5.	Подтягивание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку (45 с)	количество раз	не менее	
			128	115
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «Мастер спорта России»			

- Таблицу № 8 изложить в следующей редакции:

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	1	1	1	1
Отборочные	-	-	2	2	3	3
Основные	-	2	3	3	5	5

П.1.3. Внести изменения и дополнения в раздел VII.:

- Таблицу № 9 изложить в следующей редакции:

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,
необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1	Возвратная доска	штук	на тренировочный спортивный зал	1
2	Корзина для сбора мячей	штук	на тренировочный спортивный зал	4
3	Координационная лестница для бега	штук	на тренировочный спортивный зал	2
4	Мяч набивной (медицинбол) (от 0,5 до 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	4
5	Мячи для настольного тенниса	штук	на организацию	1000
6	Мяч теннисный	штук	на тренировочный спортивный зал	10
7	Перекладина гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
8	Полусфера	штук	на тренировочный спортивный зал	2
9	Ракетка для настольного тенниса	штук	на организацию	10
10	Рулетка (10 м)	штук	на тренера-преподавателя	1
11	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
12	Сетка для теннисного стола	штук	на тренировочный спортивный зал	4
13	Скакалка	штук	на тренировочный спортивный зал	10
14	Скамья гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
15	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
16	Теннисный стол	штук	на тренировочный спортивный зал	4
17	Тренажер для настольного тенниса	штук	на тренировочный спортивный зал	1
18	Эспандер ленточный (фитнес- резинки)	штук	на тренера-преподавателя	10

- Таблицу № 10 изложить в следующей редакции:

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- 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	Клей неорганический (50 мл)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	3	1	4	1
2	Мяч для настольного тенниса (три звезды)	штук	на обучающегося	-	-	50	1	100	1	100	1
3	Основание ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4	Ракетка для настольного тенниса	штук	на обучающегося	1	1	1	1	-	-	-	-
5	Резиновые накладки для ракетки (основная)	штук	на обучающегося	-	-	4	1	6	1	10	1
6	Торцевая лента для предохранения основания и накладок для настольного тенниса от ударов и прорывов (1 м)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

- дополнить раздел VII Таблицей № 11 в следующей редакции:

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствован ия спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4	Чехол для ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5	Шорты (юбка)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

Директор



В.Ю.Спиридонов