

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

Богдановичская спортивная школа

(МБУ ДО БСШ)

Утверждаю:

Директор МБУ ДО БСШ

И.В. Пургин

«03» марта 2026 г.



Изменения в Дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» в соответствии с Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 08.12.2025 №1095 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»

Богданович

2026 г.

В соответствии с Приказом Министерства спорта РФ от 08.12.2025 г. №1095 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (Зарегистрирован 26.01.2026 №85083) вносятся следующие изменения в Дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденную директором МБУ ДО БСШ от 09.01.2025 г.:

1. В пояснительной записке заменить утративший силу Приказ Минспорта России от 31.10.2022 г. №884 на действующий Приказ Минспорта России от 08.12 2025 г. №1095;
2. Таблицу 2 «Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам» и Таблицу 3 «Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки» изложить в следующем виде:

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

3. Таблицу 4 «Объем соревновательной деятельности» изложить в следующем виде:

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

4. Таблицу 5 «Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса» изложить в следующем виде:

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)		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

5. Приложение 2 «Перечень учебно-тренировочных мероприятий» изложить в следующем виде:

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.У	Учебно-тренировочные мероприятия по общей	-	14	18	18
	и (или) специальной физической подготовке				
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток 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 раза в год с учетом прохождения диспансеризац	До 3 суток 1 раз в полгода, с учетом углубленного медицинского обследования		

6. Таблицу «Соотношение видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки» изложить в следующем виде:

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка (%)	26-34	25-34	17-23	17-23	13-17	9-11
Специальная физическая подготовка (%)	17-23	17-23	17-23	17-23	17-23	13-17
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	3-4	6-8	7-9	10-13	13-20
Техническая подготовка (%)	31-39	31-39	26-34	17-23	22-28	25-32
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9-11	9-11	17-23	17-23	22-28	25-32
Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	2-4	2-4	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	6-8

7. Таблицу «Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки» изложить в следующем виде:

№ 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	Кол-во 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)	Кол-во попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2.2	Прыжки через скакалку (30 с)	Кол-во раз	не менее		не менее	
			35	30	45	40

8. Таблицу «Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) изложить в следующем виде:

№ 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	Кол-во 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	Кол-во раз	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	Кол-во раз		
			-	7
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Прыжки через скакалку (45 с)	Кол-во 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»		

9. Таблицу «Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки» изложить в следующем виде:

№ п/п	Оборудование, спортивный инвентарь	Единица измерения	Расчетная единица	Кол-во 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 1 до 5 кг	комплект	на тренировочный спортивный зал	4
5	Мяч 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	Скамья гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
14	Скакалка	штук	на тренировочный спортивный зал	10
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

10. Таблицу «Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование» изложить в следующем виде:

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.	Торцевая лента для предохранения основани и накладок для настольного тенниса от ударов и прорывов (1м)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Резиновые накладки для ракетки (основания)	штук	на обучающегося	-	-	4	1	6	1	10	1

11. Таблицу «Обеспечение спортивной экипировкой» изложить в следующем виде:

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 совершенствования 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 спортивных залов	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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 68310291949308261174446458885988728622825444147

Владелец Пургин Игорь Владимирович

Действителен с 19.02.2026 по 19.02.2027