



КФКиС  
№ 162-р/26  
от 20.02.2026



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
РАСПОРЯЖЕНИЕ

окуд 0285151

20.02.2026

№ 162 р

**О внесении изменений в распоряжение  
Комитета по физической культуре  
и спорту от 14.11.2024 № 1146-р**

1. Внести в распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146-р «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта» (далее - распоряжение) следующие изменения:

1.1. Изложить приложения №№ 1 – 87 к распоряжению в редакции согласно приложениям №№ 1 – 87 к настоящему распоряжению.

1.2. Приложение № 88 к распоряжению исключить.

2. Контроль за выполнением настоящего распоряжения возложить на заместителя председателя Комитета Павлову В.В.

**Председатель Комитета**

**А.И.Шантырь**

**Базовые требования  
к дополнительной общеразвивающей программе  
в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап)  
по виду спорта «настольный теннис»**

1. Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта «настольный теннис»:

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) *	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)	Количество лиц (человек)
Стартовый уровень	до 3	5	8	15 - 25
Базовый уровень	1 - 3	7	10	10 - 20
Продвинутый уровень	1 - 8	8	17	8 - 16

\* возраст зачисления должен быть исполнен в текущем календарном году.

2. Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки на уровнях подготовки по виду спорта «настольный теннис»:

Объем тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки				
	Стартовый уровень	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю (оптимально)	3 - 4,5	4,5 - 6	6 - 8	12 - 14	16 - 18
Количество тренировок в неделю	2 - 3	3 - 4	до 4	до 6	до 6
Общее количество часов в год	до 234	до 312	до 416	до 728	до 936

3. Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки по виду спорта «настольный теннис»:

Виды подготовки	Уровни и периоды подготовки		
	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень

		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Общая физическая подготовка (%)	26 - 34	26 - 34	25 - 34	17 - 23	17 - 23
Специальная физическая подготовка (%)	17 - 23	17 - 23	17 - 23	17 - 23	17 - 23
Техническая подготовка (%)	31 - 39	31 - 39	31 - 39	26 - 34	17 - 23
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	10 - 14	10 - 14	10 - 14	19 - 27	19 - 27
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	*	*	*	не менее 1	не менее 2

\* возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий.

4. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих реализацию дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки) по виду спорта «настольный теннис»:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, 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».

5. Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки по виду спорта «настольный теннис»:

№ 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
Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование				
19.	Клей неорганический (50 мл)	штук	из расчета кол-ва человек в сборной команде учреждения на продвинутом уровне подготовки	1
20.	Мяч для настольного тенниса (три звезды)	штук		50
21.	Основание ракетки для	штук		1

	настольного тенниса			
22.	Ракетка для настольного тенниса	штук		1
23.	Резиновые накладки для ракетки (основания)	штук		4
24.	Горцевая лента для предохранения основания и накладок для настольного тенниса от ударов и прорывов (1 м)	штук		1

\* закупка нового инвентаря и оборудования осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

**6.** Требования к обеспечению спортивной экипировкой на отделении для прохождения продвинутого уровня подготовки по виду спорта «настольный теннис» (если иное не прописано в таблице):

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Костюм спортивный тренировочный	штук	из расчета кол-ва человек в сборной команде учреждения на продвинутом уровне подготовки	1
2.	Кроссовки для зала	пар		1
3.	Футболка	штук		1
4.	Чехол для ракетки для настольного тенниса	штук		1
5.	Шорты (юбка)	штук		1

\* закупка новой экипировки осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

**7.** Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на базовый уровень подготовки по виду спорта «настольный теннис»:

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Челночный бег 3 х	с	не более		не более	

	10 м		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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
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

8. Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на продвинутый уровень подготовки по виду спорта «настольный теннис»:

N 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 3 x 10 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 более	
			+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	количество 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	количество раз	не менее	
			-	7
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку (45 с)	количество раз	не менее	
			75	65