

Приложение № 1 к
Федеральному стандарту
спортивной подготовки по
виду спорта спорт лиц с
поражением ОДА

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением, ОДА

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Периоды спортивной подготовки	Функциональные группы	Наполняемость групп (человек)
Теннис на колясках - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины					
Этап начальной подготовки	Без ограничений	7	До года	III	10
				II	8
				I	3
			Свыше года	III	8
				II	6
				I	2
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	9	До года	III	6
				II	5
			Второй и третий годы	III	5
				II	4
				I	2
			Четвертый и последующие годы	III	4
				II	3
				I	1
			Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13
II	2				
I	1				
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	Все периоды	III	2
				II	2
				I	1

Приложение № 2 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА

Содержание подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки (%)	Тренировочный (этап спортивной специализации) (%)	Этап совершенствования спортивного мастерства (%)	Этап высшего спортивного мастерства (%)
Теннис на колясках - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка	59-63	49-53	42-46	42-44
Специальная физическая подготовка	28-30	32-36	39-43	42-46
Техническая подготовка	3-7	1-5	0-4	0-4
Тактическая подготовка	1-5	0-4	0-3	0-3
Психологическая подготовка	0-2	1-4	1-4	1-4
Теоретическая подготовка	0-2	1-3	1-3	1-3
Спортивные соревнования	1-5	1-4	1-3	1-3
Интегральная подготовка	1-4	1-5	3-7	2-6
Восстановительные мероприятия	0-2	1-4	1-5	3-7

Приложение № 2 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА

Содержание подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки до 1 года (%) / час		Этап начальной подготовки свыше года (%) / час	
Теннис на колясках - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка	59-63%	60% / 188	59-63%	60% / 280
Специальная физическая подготовка	28-30%	28% / 87	28-30%	28% / 131
Техническая подготовка	3-7%	6% / 19	3-7%	6% / 28
Тактическая подготовка	1-5%	1% / 3	1-5%	1% / 5
Психологическая подготовка	0-2%	1% / 3	0-2%	1% / 5
Теоретическая подготовка	0-2%	1% / 3	0-2%	1% / 5
Спортивные соревнования	1-5%	1% / 3	1-5%	1% / 5
Интегральная подготовка	1-4%	1% / 3	1-4%	1% / 5
Восстановительные мероприятия	0-2%	1% / 3	0-2%	1% / 4
		100% / 312		100% / 468

Приложение № 3 к
Федеральному стандарту
спортивной подготовки по
виду спорта спорт лиц с
поражением ОДА

**Планируемые показатели
соревновательной деятельности по виду
спорта спорт лиц с поражением ОДА**

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Теннис на колясках - I, II, III функциональные группы мужчины				
Контрольные	1-2	1-2	2-3	3-2
Отборочные	1	1	2-3	2-3
Основные	-	3	6	10
Всего за год	2-3	5-6	10-12	15

Приложение № 4 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА

**Влияние физических качеств и телосложения
на результативность по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА**

Факторы, влияющие на достижение спортивной результативности	Уровень влияния
Теннис на колясках - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения, используемые в таблице:

- 3 - значительное влияние;
- 2 - среднее влияние;
- 1 - незначительное влияние.

Приложение № 5 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)*
Теннис на колясках - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 90 с)
	Бег 800 м (без времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 12 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2 м)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 12 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,50 м)

* При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

Приложение № 6 к
Федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта спорт лиц с поражением
ОДА

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)*
Теннис на колясках - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Сила	Кистевая динамометрия максимальная (не менее 18 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения, сидя (не менее 4,80 м)
Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа (не менее 25 раз)
	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 7 раз)

* При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

Приложение № 7 к
Федеральному стандарту
спортивной подготовки по
виду спорта спорт лиц с
поражением ОДА

**Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки для зачисления в группы на этапе
совершенствования
спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)*
Теннис на колясках - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на колясках 100 м (не более 28 с)
Координация	Прокат «змейкой» на колясках между 5 вешками (без учета времени)
Выносливость	Бег на колясках 800 м (не более 4 мин)
Сила	Подъем из положения сидя в упоре на руках (самостоятельно) (не менее 12 раз)
Силовая выносливость	Попеременная тяга руками резинового амортизатора (самостоятельно) (не менее 60 с)
Скоростно-силовые способности	Толкание медицинбола (1 кг) правой рукой вперед (не менее 8 раз)
	Толкание медицинбола (1 кг) левой рукой вперед (не менее 8 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

* При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

Приложение № 8 к
Федеральному стандарту
спортивной подготовки по
виду спорта спорт лиц с
поражением ОДА

**Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного
мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)*
Теннис на колясках - I, II, III функциональные группы мужчины	
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 130 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 33 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 28 м)
	Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками от груди (не менее 9,20 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Теннис на колясках – I, II, III функциональные группы, женщины	
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 85 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 26 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 26 м)
	Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками от груди (не менее 5,20 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

* При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

Приложение № 9 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До года	Свыше года	До года	Свыше года	
Теннис на колясках – I, II, III функциональные группы мужчины, женщины							
Количество часов в неделю	6	9	10	12-14	16	16-20	22
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	5	6-8	7-9	9-12	9-12
Общее количество часов в год	312	468	520	624-728	832	831-1040	1144
Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	260	312-624	520-780	780-1040	780-1040

Приложение № 10 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА

Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Поражения опорно-двигательного аппарата
Группа I	Функциональные возможности ограничены значительно, спортсмен нуждается в посторонней помощи во время тренировочных занятий или участия в спортивных соревнованиях	1. Детский церебральный паралич. 2. Спинальная травма. 3. Ампутация или порок развития: - двусторонняя ампутация бедер(передвигающиеся на протезах); - односторонняя ампутация бедра с вычленением(передвигающиеся на протезах); - односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией стопы или голени с другой стороны; - двусторонняя ампутация плеч; - ампутация четырех конечностей. 4. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимойс вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3.
Группа II	Функциональные возможности ограничиваются достаточно выраженными нарушениями	1. Детский церебральный паралич. 2. Спинальная травма. 3. Ампутация или порок развития: - одной верхней конечности выше локтевого сустава; - одной верхней конечности выше локтевого сустава и одной нижней конечности выше коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон); - двусторонняя ампутация предплечий. 4. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимойс вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3.
Группа III	Функциональные возможности ограничены незначительно	1. Ахондроплазия (карлики). 2. Детский церебральный паралич. 3. Высокая ампутация двух нижних конечностей. 4. Ампутация или порок развития: - одной нижней конечности ниже коленного сустава; - односторонняя ампутация стопы по Пирогову, в сочетании с ампутацией стопы на различном уровне с другой стороны; - одной верхней конечности ниже локтевого сустава; - одной верхней конечности ниже локтевого сустава и одной нижней конечности ниже коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон). 5. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3, 4.

Приложение № 11 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	

2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы 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 тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

Приложение № 12 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица 1

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Теннис на колясках - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины			
	Стойки для теннисной сетки	штук	4
	Теннисная сетка	штук	2
	Ракетка теннисная	штук	12
	Теннисные мячи	штук	100
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг	комплект	3
	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	10

Таблица 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	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 (месяцев)	количество	срок эксплуатации (месяцев)	количество	срок эксплуатации (месяцев)	количество	срок эксплуатации (месяцев)
Теннис на колясках - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины											
1	Ракетка теннисная	штук	на занимаю- щегося	-	-	1	1	1	1	2	1

Приложение № 13 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица 2

№ 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)
Теннис на колясках - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины											
1	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Кроссовки спортивные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
4	Спортивные брюки	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
5	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6	Шорты	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
7	Юбка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1