

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 такое 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 |