



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МУ СШОР

«Динамо-Дмитров»

А.А. Савин

20 16 г.



**СОГЛАСОВАНО**

Управление по делам молодёжи,  
физической культуры и спорту  
Администрации Дмитровского  
муниципального района

Г. И. Зуева

20 16 г.

**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Муниципальное учреждение спортивная школа олимпийского резерва  
«Динамо-Дмитров»**

**ПРОГРАММА**

**спортивной подготовки по виду спорта «Теннис на колясках»**

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (далее – ФССП) разработан на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7582) и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525; 2013, № 30, ст. 4112; № 45, ст. 5822) и определяет условия и требования к спортивной подготовке по виду спорта спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

Срок реализации программы на этапах:

- начальной подготовки - без ограничений;
- тренировочный (этап спортивной специализации)- без ограничений;
- совершенствования спортивного мастерства - без ограничений;
- высшего спортивного мастерства - без ограничений.

Сведения о разработчиках программы:

**Мурина Ольга Витальевна** - Мастер спорта, старший тренер сборной команды России лиц с ПОДА по теннису на колясках ФГБУ ЦСП «Теннис».

Рецензенты:

**Рожнов Игорь Валентинович** - тренер сборной команды России по теннису на колясках, тренер-преподаватель по теннису на колясках МУ СШОР «Динамо-Дмитров».

**Колесникова Мария Витальевна** - тренер сборной команды России по теннису на колясках, тренер МБУДО СДЮШОР №6 "Теннис" г.Тольятти

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МУ СШОР

«Динамо-Дмитров»

А.А. Савин

« 20 / 10 » г.

**СОГЛАСОВАНО**

Вице-президент

Федерации тенниса России



Д.В. Вихарев

« 30 / 12 » 20 / 16 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Управление по делам молодёжи,  
физической культуры и спорту  
Администрации Дмитровского  
муниципального района

Г. И. Зуева

« \_\_\_ » \_\_\_ 20 \_\_\_ г.

**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И РАБОТЫ  
С МОЛОДЁЖЬЮ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Муниципальное учреждение спортивная школа олимпийского резерва  
«Динамо-Дмитров»**

**ПРОГРАММА**

**спортивной подготовки по виду спорта «Теннис на колясках»**

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (далее – ФССП) разработан на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7582) и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525; 2013, № 30, ст. 4112; № 45, ст. 5822) и определяет условия и требования к спортивной подготовке по виду спорта спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

Срок реализации программы на этапах:

- начальной подготовки - без ограничений;
- тренировочный (этап спортивной специализации)- без ограничений;
- совершенствования спортивного мастерства - без ограничений;
- высшего спортивного мастерства - без ограничений.

Сведения о разработчиках программы:

**Мурина Ольга Витальевна** - Мастер спорта, старший тренер сборной команды России лиц с ПОДА по теннису на колясках ФГБУ ЦСП «Теннис».

Рецензенты:

**Мулдагалиев Серик Амирович** – ЗТР, член Исполкома Паралимпийского комитета России, Главный тренер Федерации тенниса России по теннису на колясках .

**Колесникова Мария Витальевна** - тренер сборной команды России по теннису на колясках, тренер МБУДО СДЮШОР №6 "Теннис" г.Тольятти.

### 2.5 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)
	Кросс на коляске 12 мин
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 12 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 4 раз)
	5 x 50м прокатка на коляске с отягощением
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 12 кг)
	Веер перемещение на коляске 5 x 1

\* 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).

### 2.6 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	
Выносливость, координация	Кистевая динамометрия максимальная (не менее 18 кг)
Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа (не менее 25 раз)

Скоростно-силовые способности	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

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)*
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
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	Кросс на коляске 12 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)

\* 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).

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)*
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
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 20 м)
	Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками от груди (не менее 5,20 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).