

П
О

Ф
И
З
И
Ч
БАЗОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (2 СТУПЕНЬ)
К ПО ВИДУ СПОРТА
О «ТЕННИС»
Й

К
У
Л
Ь
Т
У
Р
Е
И

С
П
О
Р
Т
У

от _____ № _____

I. Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки (2 степень), в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки (2 степень)

1. Программа спортивной подготовки (2 степень) по виду спорта «теннис» (далее - Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

1.1. На «Титульном листе» Программы указываются:

- наименование вида спорта;

- наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку (2 степень);

- название Программы;
- название базовых требований спортивной подготовки (2 степень), на основе которых разработана Программа;
- срок реализации Программы;
- год составления Программы.

1.2. В «Пояснительной записке» Программы дается характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).

1.3. «Нормативная часть» Программы должна содержать:

- продолжительность этапов спортивной подготовки (2 степень), минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки (2 степень) и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку (2 степень) в группах на этапах спортивной подготовки (2 степень) по виду спорта «теннис» (приложение №1);

- соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки (2 степень) на этапах спортивной подготовки (2 степень) по виду спорта «теннис» (приложение №2);

- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «теннис» (приложение №3);

- режимы тренировочной работы;

- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку (2 степень);

- предельные тренировочные нагрузки;
- минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;
- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;
- требования к количественному и качественному составу групп подготовки;
- объем индивидуальной спортивной подготовки (2 степень);
- структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

1.4. «Методическая часть» Программы должна содержать:

- рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;

- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;

- рекомендации по планированию спортивных результатов;

- требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;

- программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки;

- рекомендации по организации психологической подготовки;

- планы применения восстановительных средств;
- планы антидопинговых мероприятий;
- планы инструкторской и судейской практики.

1.5. «Система контроля и зачетные требования» Программы должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень) на каждом этапе спортивной подготовки (2 ступень), с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «теннис» (приложение №4);

- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки (2 ступень), выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку (2 ступень), на следующий этап спортивной подготовки (2 ступень);

- виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

1.6. «Перечень информационного обеспечения» Программы должен включать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень интернет-ресурсов, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку (2 ступень) и при прохождении спортивной подготовки (2 ступень) лицами, проходящими спортивную подготовку (2 ступень).

1.7. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку (2 ступень), на основе календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), особенностей вида спорта «теннис (спортивных дисциплин)»

2. Нормативы по видам спортивной подготовки (2 ступень) и их соотношение на этапах спортивной подготовки (2 ступень) в группах, занимающихся видом спорта «теннис», включают в себя:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (приложение №5).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (приложение №6).

2.3. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (Приложение № 7 к настоящему).

III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки (2 ступень)

3. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень):

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «теннис»;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «теннис»;

- выполнение плана спортивной подготовки (2 ступень);
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

4. Лицо, проходящее спортивную подготовку (2 ступень), направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку (2 ступень), на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

IV. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки (2 ступень) на каждом из этапов спортивной подготовки (2 ступень)

5. Результатом реализации Программы является:

5.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «теннис»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «теннис».

5.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «теннис»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

6. Для обеспечения этапов спортивной подготовки (2 ступень) организации, осуществляющие спортивную подготовку (2 ступень), используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «теннис»;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки (2 ступень) по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта «теннис»

7. Особенности осуществления спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «теннис» определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки (2 ступень), начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

8. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку (2 ступень), ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

9. Основными формами осуществления спортивной подготовки (2 ступень)

являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

10. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки (2 ступень), подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (приложение № 8).

11. Порядок формирования групп спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «теннис» определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку (2 ступень), самостоятельно.

12. Лицам, проходящим спортивную подготовку (2 ступень), не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку (2 ступень) на том же этапе спортивной подготовки (2 ступень).

13. С учетом специфики вида спорта «теннис» определяются следующие особенности спортивной подготовки (2 ступень):

- комплектование групп спортивной подготовки (2 ступень), а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта «теннис» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень).

VI. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки (2 ступень), в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку (2 ступень), и иным условиям

14. Организации, осуществляющие спортивную подготовку (2 ступень), должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленными настоящими базовыми требованиями.

15. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку (2 ступень):

15.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным [справочником](#) должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года.

15.2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы <1>.

<1> [Пункт 6](#) ЕКСД.

15.3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку (2 ступень), и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

16. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку (2 ступень), и иным условиям:

- наличие теннисных кортов;
- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с [приказом](#) Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (2 ступень) (Приложение № 9);
- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 10);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; ¹
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий; ²
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), в том числе организацию систематического медицинского контроля.

1 Определяется организацией (по мере необходимости)

2 Определяется организацией (по мере необходимости)

Приложение №1
к базовым требованиям
спортивной подготовки (2 степень)
по виду спорта «теннис»

Продолжительность этапов спортивной подготовки (2 степень), минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки (2 степень) и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку (2 степень) в группах на этапах спортивной подготовки (2 степень) подготовки по виду спорта «теннис»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	8 - 12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	6 - 10

Приложение №2
к базовым требованиям
спортивной подготовки (2 ступень)
по виду спорта «теннис»

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «теннис»

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	35 - 45	24 - 36	13 - 17	13 - 17	13 - 17	13 - 17
Специальная физическая подготовка (%)	17 - 22	22 - 28	22 - 28	22 - 28	17 - 22	24 - 36
Техническая подготовка (%)	26 - 34	31 - 38	35 - 45	35 - 45	31 - 38	22 - 28
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8 - 12	8 - 12	13 - 17	13 - 17	17 - 22	17 - 22
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	-	-	4 - 6	4 - 6	8 - 12	8 - 12

Приложение №3
к базовым требованиям
спортивной подготовки (2 ступень)
по виду спорта «теннис»

**Планируемые показатели соревновательной деятельности
по виду спорта «теннис»³**

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	-	4	5	8
Отборочные	-	-	2	3
Основные	-	-	2	2

³ Определяется организацией (по мере необходимости)

Приложение №4
к базовым требованиям
спортивной подготовки (2 ступень)
по виду спорта «теннис»

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность
по виду спорта «теннис»**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Приложение №5
к базовым требованиям
спортивной подготовки (2 ступень)
по виду спорта «теннис»

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 5,3 с)	Бег на 20 м (не более 5,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 95 см)	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 14 см)	Прыжок вверх с места (не менее 11 см)
Гибкость	Наклон вперед, стоя на земле	Наклон вперед, стоя на земле
Скоростная выносливость	Челночный бег 4 х 8 м (не более 15 с)	Челночный бег 4 х 8 м (не более 15 с)

Приложение №6
к базовым требованиям
спортивной подготовки (2 ступень)
по виду спорта «теннис»

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,7 с)	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 25 см)	Прыжок вверх с места (не менее 22 см)
Скоростная выносливость	Челночный бег 6 х 8 м (не более 15,0 с)	Челночный бег 6 х 8 м (не более 15,2 с)
Гибкость	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении
Техническое мастерство	техническая программа	техническая программа

Приложение №7
к базовым требованиям
спортивной подготовки (2 ступень)
по виду спорта «теннис»

**Нормативы
максимального объема тренировочной нагрузки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	12	16
Количество тренировок в неделю	3	4	6	9
Общее количество часов в год	312	468	624	832
Общее количество тренировок в год	156	208	312	468

Приложение №8
к базовым требованиям
спортивной подготовки (2 ступень)
по виду спорта «теннис»

Перечень тренировочных сборов ⁴

№ п/п	Вид тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (2 ступень) (количество дней)		Оптимальное число участников тренировочного мероприятия
		этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	-
2. Специальные тренировочные мероприятия				
2.1.	Тренировочные сборы по общей физической или специальной физической подготовке	-	14	-
2.2.	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-

⁴ Определяется организацией (по мере необходимости)

Приложение №9
к базовым требованиям
спортивной подготовки (2 ступень)
по виду спорта «теннис»

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения
спортивной подготовки (2 ступень)⁵**

Таблица №1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивное оборудование и инвентарь			
1	Стойки для теннисной сетки	штук	4
2	Теннисная сетка	штук	2
3	Ракетка теннисная	штук	12
4	Теннисные мячи	штук	100
5	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг	комплект	3
6	Мячи набивные (медицинболы) от 1 до 5 кг	штук	10

Таблица №2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Ракетка теннисная	штук	на занимающегося	-	-	1	1

⁵ Определяется организацией (по мере необходимости)

Приложение №10
к базовым требованиям
спортивной подготовки (2 ступень)
по виду спорта «теннис»

Обеспечение спортивной экипировкой⁶

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
1	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на занимающе гося	-	-	1	1
2	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на занимающе гося	-	-	1	1
3	Кроссовки спортивные	пар	на занимающе гося	-	-	1	1
4	Спортивные брюки	пар	на занимающе гося	-	-	1	1
5	Футболка	штук	на занимающе гося	-	-	1	1
6	Шорты	пар	на занимающе гося	-	-	1	1
7	Юбка	штук	на занимающе гося	-	-	1	1

⁶ Определяется организацией (по мере необходимости)