

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 11 декабря 2025 г. № 1134  
"Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта  
"теннис"

В соответствии с [частью 1 статьи 34](#) Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и [подпунктом 4.2.27 пункта 4](#) Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного [постановлением](#) Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607, приказываю:

1. Утвердить прилагаемый [федеральный стандарт](#) спортивной подготовки по виду спорта "теннис".

2. Признать утратившим силу [приказ](#) Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 № 980 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "теннис" (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20.12.2022, регистрационный № 71691).

3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя Министра спорта Российской Федерации А.А. Морозова.

Министр

М.В. Дегтярев

Зарегистрировано в Минюсте России 2 февраля 2026 г.  
Регистрационный № 85176

**УТВЕРЖДЕН**  
**приказом Минспорта России**  
**от 11 декабря 2025 г. № 1134**

**Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта  
"теннис"**

ГАРАНТ:

См. [справку](#) о федеральных стандартах спортивной подготовки

**I. Требования к структуре и содержанию примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе к их теоретическим и практическим разделам применительно к каждому этапу спортивной подготовки, включая сроки реализации таких этапов и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам**

1. [Примерная дополнительная образовательная программа](#) спортивной подготовки должна иметь следующую структуру и содержание:

1.1. Общие положения, включающие:

1.1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины).

1.1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

1.2. Характеристику дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающую:

1.2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки ([приложение № 1](#) к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "теннис") (далее - ФССП).

1.2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ([приложение № 2](#) к ФССП).

1.2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие:

учебно-тренировочные занятия;

учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам ([приложение № 3](#) к ФССП);

спортивные соревнования согласно объему соревновательной деятельности ([приложение № 4](#) к ФССП);

иные виды (формы) обучения.

1.2.4. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки ([приложение № 5](#) к ФССП).

1.2.5. Календарный план воспитательной работы.

1.2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

1.2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

1.2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

1.3. Систему контроля, содержащую:

1.3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

1.3.2. Оценку результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

1.3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

1.4. Рабочую программу по виду спорта (спортивной дисциплине), состоящую из программно-материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана.

1.5. Условия реализации дополнительной образовательной программы

спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

## **II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта "теннис" (спортивных дисциплин), уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания)**

2. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта "теннис" и включают:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "теннис" ([приложение № 6 к ФССП](#)).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "теннис" ([приложение № 7 к ФССП](#)).

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "теннис" ([приложение № 8 к ФССП](#)).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта "теннис" ([приложение № 9 к ФССП](#)).

## **III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта "теннис"**

3. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:  
соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно [Единой всероссийской спортивной классификации](#) и [правилам](#) вида спорта "теннис";  
наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;  
соблюдение [общероссийских антидопинговых правил](#) и антидопинговых

правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

4. Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории "Сириус", календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

#### **IV. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки**

5. Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

##### **ГАРАНТ:**

Нумерация пунктов приводится в соответствии с источником

6.1. На этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "теннис";

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "теннис";

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях начиная с третьего года;

укрепление здоровья.

6.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "теннис";

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "теннис";

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

6.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства на:  
повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;  
обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;  
сохранение здоровья.

6.4. На этапе высшего спортивного мастерства на:  
повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "теннис";  
обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;  
сохранение здоровья.

#### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "теннис"**

7. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "теннис" основаны на особенностях вида спорта "теннис" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "теннис", по которым осуществляется спортивная подготовка.

8. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "теннис" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

9. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

10. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "теннис".

#### **VI. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям**

11. Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

12. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

12.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным [профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель"](#), утвержденным [приказом](#) Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203)<sup>1</sup>, [профессиональным стандартом "Тренер"](#), утвержденным [приказом](#) Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, [профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта"](#), утвержденным [приказом](#) Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028, или [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 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

12.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "теннис", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

13. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с [гражданским законодательством](#) Российской Федерации):

наличие теннисных кортов;

наличие тренировочного спортивного зала и (или) 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" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>2</sup>;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки ([приложение № 10](#) к ФССП), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

обеспечение спортивной экипировкой ([приложение № 11](#) к ФССП), а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

14. К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

14.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

14.2. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

14.3. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях и самостоятельной подготовки.

---

<sup>1</sup> С [изменениями](#), внесенными [приказом](#) Минтруда России от 30.08.2023 № 686н (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2023, регистрационный № 75229).

<sup>2</sup> С изменениями, внесенными приказами Минздрава России от [22.02.2022 № 106н](#) (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554), от [26.09.2023 № 497н](#) (зарегистрирован Минюстом России 29.09.2023, регистрационный № 75373), действует до 01.01.2027.

---

**Приложение № 1**  
**к федеральному стандарту**  
**спортивной подготовки по виду спорта**  
**"теннис", утвержденному приказом**  
**Минспорта России**  
**от 11 декабря 2025 г. № 1134**

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
Этап начальной подготовки	3	7	8	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	До трех лет	6
			Свыше трех лет	5
Этап совершенствования	не	13	2	

спортивного мастерства	ограничивается		
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1

**Приложение № 2**  
к **федеральному стандарту**  
**спортивной подготовки по виду спорта**  
**"теннис", утвержденному приказом**  
**Минспорта России**  
**от 11 декабря 2025 г. № 1134**

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

**Приложение № 3**  
к **федеральному стандарту**  
**спортивной подготовки по виду спорта**  
**"теннис", утвержденному приказом**  
**Минспорта России**  
**от 11 декабря 2025 г. № 1134**

**Учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам**

№ п/п	Виды учебно-тренировочных	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной
-------	---------------------------	--

	мероприятий	подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации,	-	14	14	14

	федеральной территории "Сириус"				
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		
<b>3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам</b>					
3.1.	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования		

**Приложение № 4**  
**к федеральному стандарту**  
**спортивной подготовки по виду спорта**  
**"теннис", утвержденному приказом**  
**Минспорта России**  
**от 11 декабря 2025 г. № 1134**

**Объем соревновательной деятельности**

Виды спортивных соревнований, матчей	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Первый год	Второй год	Третий год	Первый год	Второй год	Свыше двух лет		
Контрольные	-	-	1	5	5	5	5	8
Отборочные	-	-	-	1	2	4	5	6
Основные	-	-	1	1	1	1	2	4
Одиночные матчи	-	-	2	8	10	12	16	24
Парные матчи	-	-	-	-	4	6	8	12

**Приложение № 5**  
к [федеральному стандарту](#)  
спортивной подготовки по виду спорта  
"теннис", утвержденному [приказом](#)  
Минспорта России  
от 11 декабря 2025 г. № 1134

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки						
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Первый год	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая	35-45	24-36		13-17	13-17	13-17	10-17

	подготовка (%)							
2.	Специальная физическая подготовка (%)	17-22	22-28		22-28	22-28	17-22	22-28
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	1-2	2-4	3-5	6-8	8-10
4.	Техническая подготовка (%)	26-34	31-38		35-45	35-45	31-38	22-33
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8-12	8-12		13-17	13-17	17-22	17-22
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	1-3	1-3	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3		2-4	2-4	4-6	6-8

**Приложение № 6**  
к [федеральному стандарту](#)  
**спортивной подготовки по виду спорта**  
**"теннис", утвержденному приказом**  
**Минспорта России**  
**от 11 декабря 2025 г. № 1134**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для**

**зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта  
"теннис"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчик и	девочки и
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			85	77	95	87
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	не менее		не менее	
			15,5	15,5	20	20
2.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,8	2,8	2,5	2,6
2.3.	Бросок теннисного мяча с движением подачи	м	не менее		не менее	
			7,5	7,5	13	13
2.4.	Челночный бег с высокого старта 4x8 м с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке	с	не более		не более	
			12,3	12,3	11,9	11,9
2.5.	Прыжки через скакалку (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее	
			35	30	45	40

**Приложение № 7**  
к [федеральному стандарту](#)  
спортивной подготовки по виду спорта  
"теннис", утвержденному [приказом](#)  
Минспорта России  
от 11 декабря 2025 г. № 1134

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "теннис"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	не менее	
			22	22
2.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,2	2,3
2.3.	Бросок набивного мяча (1 кг) движением подачи	м	не менее	
			5,8	5,8
2.4.	Челночный бег с высокого старта 6x8 м с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке	с	не более	
			15,6	15,6
2.5.	Прыжки через скакалку (за 45 с)	количество раз	не менее	
			75	65
2.6.	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки	количество раз	не менее	
			5	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год обучения)	Не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй год обучения)	Спортивный разряд "третий юношеский спортивный разряд"		
3.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (третий год обучения)	Спортивный разряд "второй юношеский спортивный"		

		разряд"
3.4.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (четвертый год обучения)	Спортивный разряд "первый юношеский спортивный разряд"
3.5.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (пятый год обучения)	Спортивный разряд "третий спортивный разряд"

**Приложение № 8**  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта  
"теннис", утвержденному приказом  
Минспорта России  
от 11 декабря 2025 г. № 1134

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "теннис"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			183	167
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	не менее	
			28	28
2.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,0	2,1
2.3.	Бросок набивного мяча (1 кг) движением подачи	м	не менее	
			17,5	17,5
2.4.	Челночный бег с высокого старта 6х8 м с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке	с	не более	
			13,2	13,2

2.5.	Прыжки через скакалку (за 45 с)	количество раз	не менее	
			115	105
2.6.	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки	количество раз	не менее	
			21	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год обучения)	Спортивный разряд "второй спортивный разряд"		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше года обучения)	Спортивный разряд "первый спортивный разряд"		

**Приложение № 9**  
к [федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "теннис"](#), утвержденному [приказом Минспорта России от 11 декабря 2025 г. № 1134](#)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта "теннис"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	не менее	
			31	31
2.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,95	2,05
2.3.	Бросок набивного мяча (1 кг) движением подачи	м	не менее	
			19	19

2.4.	Челночный бег с высокого старта 6x8 м с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке	с	не более	
			13,1	13,1
2.5.	Прыжки через скакалку	количество раз	не менее	
			130	115
2.6.	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки	количество раз	не менее	
			25	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта" или спортивное звание "мастер спорта России"			

**Приложение № 10**  
к **федеральному стандарту**  
спортивной подготовки по виду спорта  
"теннис", утвержденному **приказом**  
**Минспорта России**  
от 11 декабря 2025 г. № 1134

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для  
прохождения спортивной подготовки**

**Таблица № 1**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Вышка судейская теннисная	штук	на теннисный корт	1
2.	Гантели переменной массы (от 0,5 до 10 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
3.	Координационная лестница	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
4.	Корзина для теннисных мячей на 72-80 мячей	штук	на теннисный корт	1
5.	Корзина для теннисных мячей на 200-350 мячей	штук	на теннисный корт	1
6.	Мат гимнастический	комплект	на место	4

			проведения учебно-тренировочных занятий	
7.	Мяч набивной (медицинбол) (от 0,5 до 5 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
8.	Мяч-полусфера	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	4
9.	Мяч футбольный	штук	на организацию	5
10.	Мяч волейбольный	штук	на организацию	5
11.	Набор из мишеней, линий, фишек, конусов	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
12.	Ноутбук	штук	на организацию	1
13.	Проектор	штук	на организацию	1
14.	Пушка теннисная	штук	на организацию	1
15.	Радар для измерения скорости полета мяча	штук	на организацию	1
16.	Секундомер механический или электронный	штук	на тренера-преподавателя	1
17.	Сетка теннисная детская для мини-тенниса со стойками	комплект	на теннисный корт	1
18.	Сетка теннисная с двумя подпорками и центральным ремнем	комплект	на теннисный корт	1
19.	Скакалка спортивная	штук	на тренера-преподавателя	5
20.	Скамейка гимнастическая	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
21.	Скамья теннисная	штук	на теннисный корт	2
22.	Станок для натяжки ракеток	штук	на теннисный корт	1
23.	Степ-платформа	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	4
24.	Стойки (столбы) для	штук	на теннисный корт	2

	теннисной сетки			
25.	Табло информационное (механическое или электронное)	штук	на теннисный корт	1
26.	Тренажер специализированный для тенниса	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	5
27.	Фон ветрозащитный	штук	на теннисный корт	2
28.	Экран для проектора	штук	на организацию	1
29.	Эспандер трубчатый резиновый с ручками	штук	на тренера-преподавателя	5

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

**место проведения учебно-тренировочных занятий** - теннисный корт или тренировочный спортивный зал;

**организация** - организация, реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Таблица № 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-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)
1.	Мяч теннисный	штук	на обучающегося	55	1	336	1	864	1	864	1
2.	Мяч теннисный со сниженным давлением для мини-тенниса	штук	на обучающегося	51	1	-	-	-	-	-	-
3.	Ракетка теннисная	штук	на обучающегося	1	3	1	1	2	1	3	1
4.	Струна теннисная	комплект для натяжки	на обучающегося	2	1	18	1	36	1	54	1

		одной ракетки	ся								
5.	Обмотка	комплект для одной ракетки	на обучающегося	5	1	10	1	15	1	20	1

**Приложение № 11**  
к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "теннис", утвержденному приказом Минспорта России от 11 декабря 2025 г. № 1134

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-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)
1.	Костюм	штук	на	-	-	1	1	1	1	1	1

	спортивный тренировочный		обучающего								
2.	Кроссовки для тренировок на кортах с грунтовым покрытием	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Кроссовки для тренировок на кортах с твердым покрытием	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Наколенник (фиксатор коленных суставов)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Наколенник (фиксатор для голеностопа)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Налокотник (фиксатор локтевых суставов)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Рубашка теннисная (поло)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Шорты теннисные (юбка)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1