

Приложение № 3
к распоряжению Комитета
по физической культуре и спорту
от 26.12.2016 № 558-р

**БАЗОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА
БАДМИНТОН**

I. Требования к структуре и содержанию программ предспортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу предспортивной подготовки

1. Программа предспортивной подготовки по виду спорта бадминтон (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 указывается:

- наименование вида спорта;
- наименование организации, осуществляющей предспортивную подготовку;
- название Программы;
- название базовых требований предспортивной подготовки, на основе которого 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 предспортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы предспортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих предспортивную подготовку в группах на этапах предспортивной подготовки по виду спорта бадминтон (**приложение N 1**);

- соотношение объемов тренировочного процесса по видам предспортивной подготовки на этапах предспортивной подготовки по виду спорта бадминтон (**приложение N 2**);

- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта бадминтон (**приложение N 3**);

- режимы тренировочной работы;

- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим предспортивную подготовку;

- 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 предспортивной подготовки;

- 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 предспортивную подготовку на каждом этапе предспортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта бадминтон (**приложение N 4**);

- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе предспортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего предспортивную подготовку, на следующий этап предспортивной подготовки;

- 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 предспортивную подготовку, 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 предспортивную подготовку, и при прохождении предспортивной подготовки лицами, проходящими предспортивную подготовку.

1.7. * План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей предспортивную подготовку, на основе календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований (* определяется организацией (по необходимости)).

II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих предспортивную подготовку, особенностей вида спорта бадминтон (спортивных дисциплин)

2. Нормативы по видам предспортивной подготовки и их соотношение на этапах предспортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта бадминтон, включают в себя:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (**приложение N 5**).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе предспортивной подготовки) (**приложение N 6**).

2.3. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (**приложение N 7**)

III. Требования к участию лиц, проходящих предспортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой предспортивной подготовки

3. Требования к участию в соревнованиях лиц, проходящих предспортивную подготовку:

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

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

- выполнение плана предспортивной подготовки;
- 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 предспортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей предспортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях (* определяется организацией (по необходимости)).

IV. Требования к результатам реализации программ предспортивной подготовки на каждом из этапов предспортивной подготовки

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 бадминтон;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта бадминтон.

5.2. На тренировочном этапе (этапе предспортивной подготовки):

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

6. Для обеспечения этапов предспортивной подготовки организации, осуществляющие предспортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения 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 по виду спорта бадминтон;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

V. Особенности осуществления предспортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта бадминтон

7. Особенности осуществления предспортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта бадминтон определяются в Программе.

Особенности осуществления предспортивной подготовки в указанных спортивных дисциплинах вида спорта бадминтон учитываются при:

- составлении планов предспортивной подготовки, начиная с этапа начальной подготовки.
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

8. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей предспортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

9. Основными формами осуществления предспортивной подготовки 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 предспортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих предспортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (**приложение N 8**).

11. Порядок формирования групп предспортивной подготовки по виду спорта бадминтон определяется организациями, осуществляющими предспортивную подготовку, самостоятельно.

12. Лицам, проходящим предспортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить предспортивную подготовку на том же этапе предспортивной подготовки.

13. С учетом специфики вида спорта бадминтон определяются следующие особенности предспортивной подготовки:

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

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта бадминтон осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих предспортивную подготовку.

VI. Требования к условиям реализации программ предспортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих предспортивную подготовку, и иным условиям

14. Организации, осуществляющие предспортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим базовыми требованиями.

15. Требования к кадрам организаций, осуществляющих предспортивную подготовку:

15.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих предспортивную 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 предспортивной подготовки) - 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 предспортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

16. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих предспортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного 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 предспортивной подготовки (**приложение N 9**);
- обеспечение спортивной экипировкой (**приложение N 10**);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- * обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий (* определяется организацией (по необходимости));
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих предспортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Приложение № 1
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта бадминтон

Продолжительность этапов предспортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы предспортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих предспортивную подготовку в группах на этапах предспортивной подготовки по виду спорта бадминтон

Этапы предспортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	8	10-16
Тренировочный этап (этап предспортивной подготовки)	5	9	8-10

Приложение № 2
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта бадминтон

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам предспортивной подготовки на этапах предспортивной подготовки по виду спорта бадминтон

Разделы подготовки	Этапы и годы предспортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап предспортивной подготовки)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	28-37	28-37	18-24	16-20
Специальная физическая подготовка (%)	14-18	14-18	17-21	17-23
Техническая подготовка (%)	32-42	32-42	32-42	32-42
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8-11	8-11	10-14	11-15
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	3-5	4-6	10-14	12-16

Приложение № 3
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта бадминтон

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта
бадминтон**

Вид соревнований	Этапы и годы предспортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап предспортивной подготовки)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Контрольные	-	-	1	1
Отборочные	-	-	2	3
Основные	-	-	1	1

Приложение № 4
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта бадминтон

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

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

Условные обозначения:
3- значительное влияние;
2-среднее влияние;
1-незначительное влияние.

Приложение № 5
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта бадминтон

**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 30м (не более 7с)	Бег на 30м (не более 7,5с)
Координация	Челночный бег 6х5м (не более 12,3с)	Челночный бег 6х5м (не более 14,0с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 155см)	Прыжок в длину с места (не менее 145см)
	Метание волана (не менее 4,5м)	Метание волана (не менее 3,5м)

Приложение № 6
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта бадминтон

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

Развиваемое Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30м (не более 5,9с)	Бег на 30м (не более 6,3с)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30с (не менее 15 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30с (не менее 10 раз)
	Челночный бег 6х5м (не более 11,5с)	Челночный бег 6х5м (не более 12,3с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170см)	Прыжок в длину с места (не менее 165см)
	Метание волана (не менее 6,0м)	Метание волана (не менее 5,0м)
Силовая выносливость	Бег 400м (не более 1м.40сек)	Бег 400м (не более 2м.00сек)
Техническое мастерство	Техническая программа	Техническая программа

Приложение № 7
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта бадминтон

**Нормативы
максимального объема тренировочной нагрузки**

Этапный норматив	Этапы и годы предспортивной подготовки			
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап предспортивной подготовки)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	12-14	16-20
Количество тренировок в неделю	3	4	4-6	6-9
Общее количество часов в год	312	468	624-728	832-1040
Общее количество тренировок в год	156	208	208-312	312-468

Приложение № 8
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта бадминтон

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам предспортивной подготовки		Оптимальное число участников сборов
		Тренировочный этап (этап предспортивной подготовки)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям				
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъектам Российской Федерации	14	-	*определяется организацией (по необходимости)
2. Специальные тренировочные сборы				
2.1	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		*определяется организацией (по необходимости)

Приложение № 9
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта бадминтон

Таблица 1

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения
спортивной (предспортивной) подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Стойки для бадминтона	комплект	2
2	Сетка для бадминтона	комплект	2
3	Ракетка для бадминтона	штук	12
4	Волан для бадминтона	штук	300
5	Гантели переменной массы от 1,5 до 10кг	комплект	3
6	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5кг	штук	7
7	Перекладина гимнастическая	штук	1
8	Стенка гимнастическая	штук	3
9	Скамейка гимнастическая	штук	3

Таблица 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы предспортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап предспортивной подготовки)	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1	Ракетка для бадминтона	штук	на занимающегося	-	-	1*	1
2	Волан для бадминтона	штук	на занимающегося	-	-	-	-

* определяется организацией (по необходимости)

Приложение № 10
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта бадминтон

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/ п	Наименовани е	Единица измерени я	Расчетная единица	Этапы предспортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап предспортивной подготовки)	
				Кол- во	Срок эксплуатаци и (лет)	Кол- во	Срок эксплуатаци и (лет)
1	Костюм спортивный тренировочн ый летний	штук	на занимающегося	-	-	1*	1
2	Кроссовки для спортивных залов	пар	на занимающегося	-	-	1*	1
3	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	1*	1
4	Шорты	пар	на занимающегося	-	-	1*	1

* определяется организацией (по необходимости)