

Приложение № 3  
к распоряжению Комитета по  
физической культуре и спорту  
от 19.03.2020 № 150-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 отбора лиц для их предспортивной подготовки, тренировочного процесса, соревновательной деятельности, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни и другие элементы структуры при их наличии).

1.3. «Нормативная часть» Программы должна содержать:

- продолжительность этапов предспортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы предспортивной подготовки и количество лиц, проходящих предспортивную подготовку в группах на этапах предспортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» (Приложение № 1);

- соотношение объемов тренировочного процесса по видам предспортивной подготовки на этапах предспортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» (Приложение № 2);

- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «бадминтон» (Приложение № 3);

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

- структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

- режимы тренировочной работы;

- предельные тренировочные нагрузки;

- предельный объем соревновательной деятельности;

- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;

- требования к количественному и качественному составу групп на этапах предспортивной подготовки;

- объем индивидуальной предспортивной подготовки.

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 предспортивной 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 № 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, необходимых 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» Программы формируется организацией, осуществляющей предспортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

## **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 № 5).

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

## **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. Лица, проходящие предспортивную подготовку, и лица, ее осуществляющие, 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.

#### **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;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «бадминтон».

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 «бадминтон»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

#### **V. Особенности осуществления предспортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта «бадминтон»**

6. Особенности осуществления предспортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бадминтон» определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов предспортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этап предспортивной подготовки);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

7. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей предспортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (Приложение № 7).

8. Основными формами осуществления предспортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

9. Для обеспечения круглогодичности предспортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих предспортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (Приложение № 8).

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

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

12. Комплектование групп предспортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

13. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, предспортивная подготовка 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 Профессиональных стандартов утвержденных приказами Министерства труда России или Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916-н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД).

15.2. 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 игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 01.03.2016 № 134-н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при проведении физкультурных 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» (зарегистрирован Минюстом России 21.06.2016, регистрационный № 42578);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения предспортивной подготовки (Приложение № 9);

- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 10);

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;<sup>1</sup>

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;<sup>2</sup>

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих предспортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

---

1 Определяется организацией (по мере необходимости)

2 Определяется организацией (по мере необходимости)

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

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

Этапы предспортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Количество лиц (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»**

Виды предспортивной подготовки	Этапы и периоды 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»<sup>3</sup>**

Вид спортивных соревнований	Этапы и периоды предспортивной подготовки, количество соревнований			
	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

<sup>3</sup> Определяется организацией (по мере необходимости)

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

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

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**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег на 30 м (не более 7 сек.)	Бег на 30 м (не более 7,5 сек.)
Координация	Челночный бег 6х5 м (не более 12,3 сек.)	Челночный бег 6х5м (не более 14,0 сек.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Метание волана (не менее 4,5 м)	Метание волана (не менее 3,5 м)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 3 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

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

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростные	Бег на 30 м (не более 5,9 сек.)	Бег на 30 м (не более 6,3 сек.)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. (не менее 15 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. (не менее 10 раз)
	Челночный бег 6х5 м (не более 11,5 сек.)	Челночный бег 6х5м (не более 12,3 сек.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Метание волана (не менее 6,0 м)	Метание волана (не менее 5,0 м)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростная выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин.40 сек.)	Бег 400 м (не более 2 мин.10 сек.)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

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

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды 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	14	20
Количество тренировок в неделю	3	4	6	9
Общее количество часов в год	312	468	728	1040
Общее количество тренировок в год	156	208	312	468

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

**Перечень тренировочных сборов <sup>4</sup>**

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

<sup>4</sup> Определяется организацией (по мере необходимости)

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

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения  
предспортивной подготовки**

Таблица 1

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

Таблица 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование <sup>5</sup>							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы предспортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1	Волан для бадминтона	штук	на занимающегося	-	-	-	-
2	Ракетка для бадминтона	штук	на занимающегося	-	-	1	1

<sup>5</sup> Определяется организацией (по мере необходимости)

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

**Обеспечение спортивной экипировкой<sup>6</sup>**

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы предспортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап предспортивной подготовки)	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на занимающегося	-	-	1	1
2	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на занимающегося	-	-	1	1
3	Кроссовки для спортивных залов	пар	на занимающегося	-	-	1	1
4	Спортивные брюки	штук	на занимающегося	-	-	1	1
5	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	1	1
6	Шорты	пар	на занимающегося	-	-	1	1

<sup>6</sup> Определяется организацией (по мере необходимости)