

УДК 796/799
ББК 75.565
Б15

Авторы-составители:

А.П. Горячев – первый вице-президент Московской городской федерации бадминтона, заслуженный работник физической культуры и спорта Российской Федерации;

А.А. Ивашин – председатель тренерского совета Национальной федерации бадминтона России, старший тренер отделения бадминтона ШВСМ по игровым видам спорта «Измайлово», заслуженный тренер РФ.

Рецензенты:

В.И. Колосков – начальник отдела спортивных игр Центра спортивной подготовки сборных команд России Минспорта России, член Совета Национальной федерации бадминтона России, мастер спорта СССР;

Б.А. Яковлев – канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики гольфа и тренажерных технологий РГУФКСиТ;

Т.В. Байдиченко – канд. пед. наук, ст. преподаватель кафедры прикладных видов спорта и экстремальной деятельности РГУФКСиТ.

Бадминтон: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ [Текст] / А. П. Горячев; А. А. Ивашин; Московская городская федерация бадминтона. – М. : Советский спорт, 2010. – 160 с.

ISBN 978-5-9718-0430-7

**УДК 796/799
ББК 75.565**

© Горячев А. П., Ивашин А. А., 2010
© Оформление. ОАО «Издательство
“Советский спорт”», 2010

ISBN 978-5-9718-0430-7

ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР), училищ олимпийского резерва (УОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ и Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ от 07.03.95 № 233), нормативными документами Министерства науки и образования РФ и Минспорта России.

Правовые вопросы данной программы регламентируются также различными законами и нормативными актами, к которым относятся отдельные положения Гражданского кодекса РФ (ГК), Закона Российской Федерации «Об общественных организациях» и др.

Программа предназначена для подготовки бадминтонистов в группах спортивно-оздоровительных (СО), начальной подготовки (НП); учебно-тренировочных (УТ), спортивного совершенствования (СС) и высшего спортивного мастерства (ВСМ), которые организуются в ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. Кроме того, программа может быть использована для работы с бадминтонистами в спортивных клубах, училищах олимпийского резерва (УОР) и коллективах физической культуры.

Программа по бадминтону реализует принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, декларированные в ст. 3 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ:

33. Современная система спортивной подготовки / под. ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М., 1995.

34. *Талаче Ежи*. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998.

35. *Туманян Г.С.* Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера. – М.: Советский спорт, 2006.

36. *Уильмс М.* Эргогенные средства в системе спортивной подготовки. – Киев: Олимпийская литература, 1997.

37. *Филин В.П.* Теория и методика юношеского спорта. – М., 1987.

38. *Фролов С.Н., Платонов О.И., Чистова Н.А.* Водное поло. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. – М.: Советский спорт, 2005.

СОДЕРЖАНИЕ

Объяснительная записка	3
I. Нормативная часть программы	6
1.1. Цели и задачи деятельности спортивных школ	6
1.2. Режим работы	11
1.3. Контрольно-переводные нормативы для различных этапов обучения	14
II. Методическая часть программы	25
2.1. Организационно методические указания	25
2.1.1. Организация учебно-тренировочного процесса	25
2.1.2. Основы многолетней тренировки спортсменов	26
2.1.3. Основные закономерности возрастного развития и совершенствования физических качеств на этапах многолетней тренировки	29
Этап предварительной спортивной подготовки	29
Этап базовой подготовки (начальной спортивной специализации)	30
Этап углубленной специализации	31
Особенности возрастного развития девушек 12–16 лет	32
Особенности возрастного развития юношей 13–17 лет	32
2.2. Планирование подготовки	33
2.2.1. Учебные планы	33
2.2.2. Годичные планы подготовки	35
Основные принципы планирования подготовки	35
2.3. Программный материал для практических занятий	62

2.3.1. Группы начальной подготовки	62
Общая физическая подготовка	62
Специальная физическая подготовка	65
Техническая подготовка	68
Тактическая подготовка	70
2.3.2. Учебно-тренировочные группы	70
Общая физическая подготовка	70
Техническая подготовка	76
Тактическая подготовка	76
2.3.3. Группы спортивного совершенствования	93
Общая физическая подготовка	93
Специальные подготовительные упражнения	95
Техническая подготовка	96
Тактическая подготовка	96
Специальная физическая подготовка	96
Зоны тренировочных нагрузок в бадминтоне (краткая характеристика упражнений)	97
Примерное распределение учебного материала в микроциклах тренировки для групп спортивного совершенства	102
Интегральная подготовка	112
2.3.4. Группы высшего спортивного мастерства	116
Развитие анаэробной и аэробной выносливости	116
2.4. Теоретическая подготовка	122
2.5. Воспитательная работа и психологическая подготовка	129
2.5.1. Воспитательная работа	129
2.5.2. Психологическая подготовка	135
2.6. Восстановительные средства и мероприятия	141
2.6.1. Технология восстановления бадминтонистов высокого класса	146
2.7. Врачебный контроль	151
2.8. Инструкторская и судейская практика	152
Литература	155

Учебное издание

Бадминтон

Примерная программа

Художник Е.А. Ильин

Корректор М.В. Решетова

Компьютерная верстка С.И. Штойко