

План

проведения тренировочного занятия по бадминтону группы НП-1 тренера-преподавателя Жежелева Ю.А
Дата проведения 20.04. 2020г.

N	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	15 мин	Правила игры Бадминтон		Использовать интернет	Фото.тест
2	Общая физическая подготовка	15 мин	Комплекс ОРУ для больших мышц тела	6-8 раз	Пауза между упр.10 сек	Записать чсс до и после выполнения ору
3	Техническая подготовка	15 мин	Жанглирование вала на внешней и внутренней стороной ракетки	50 раз	Левой и правой рукой.паузу 2 мин	фото
4	Самостоятельная подготовка	15 мин	Разработать еще способы жонглирования вала на	5-раз	Использовать интернет	фото

Тренер- преподаватель _____ / Жежелев Ю.А/

План

проведения тренировочного занятия по бадминтону группы Т -2 тренера-преподавателя ЖежелеваЮ.А
Дата проведения 20.04.2020г.

№	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	15-мин	Правила игры Бадминтон в парных играх		Использовать интернет	тест
2	Общая физическая подготовка	15-мин	Комплекс ОРУ на развитие гибкости (наклоны,разтяжка)	10-15 раз	Выполнять 3 подхода	фото
3	Техническая подготовка	15-мин	Бросок валана на дальность из различных и.п	5-6 раз	фиксировать и.п	фото
4	Самостоятельная подготовка	15-мин	Разработать свой комплекс ОРУ на гибкость	1	Использовать интернет	фото

Тренер- преподаватель _____ / _____ /

План

проведения тренировочного занятия по бадминтону группы НП-1 тренера-преподавателя Жежелева Ю.А
Дата проведения 27.04. 2020г.

N	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	15-мин	Техника безопасности на занятиях		Использовать интернет	тест
2	Общая физическая подготовка	15-мин	Развитие быстроты реакции(упр.на реакции)	3 повтора с паузой 10 сек	Динамика быстроты	фото
3	Техническая подготовка	15-мин	Ловля волана в различных ип	10-раз	Использовать обе руки и высоту подброса	фото
4	Самостоятельная подготовка	15-мин	Разработать упр.для быстроты реакции		Использовать интернет	Тест

Тренер- преподаватель _____ / Жежелев Ю.А/

План

проведения тренировочного занятия по бадминтону группы Т-2 тренера-преподавателя Жежелева Ю.А
Дата проведения 27.04. 2020г.

№	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	15-мин	Правила поведения на соревнованиях		Использовать интернет	Тест фото
2	Общая физическая подготовка	15-мин	Комплекс ОРУ на развитие силы	8-10 раз	Пауза 1-2 минуты между упр. темп спокойный	фото
3	Техническая подготовка	15-мин	Максимальный удар волана на дальность	8-10 раз	Замах максимальный .удары с низу и сверху	фото
4	Самостоятельная подготовка	15-мин	Самостоятельно замерить пульс до и после упр. на силу		Использовать интернет как правильно замерять	Фото тест

Тренер- преподаватель _____ / Жежелев Ю.А/

План

проведения тренировочного занятия по бадминтону группы Т-2 тренера-преподавателя Жежелева Ю.А
Дата проведения 13.04. 2020г.

№	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	15-мин	Действия в нападении		Использовать интернет	Тест фото
2	Общая физическая подготовка	15-мин	Упр .на развитие силы(отжимание .подтягивание.пресс)	5 подходов по 5-6 раз	Амплитуда движений.техника выполнения осанка	фото
3	Техническая подготовка	15-мин	Броски мяча на точность в цель	10-15 бросков	Точность поподания из различных ип.	фото
4	Самостоятельная подготовка	15-мин	Разработать свой комплекс упр.на развитие силы		Использовать интернет	фото

Тренер- преподаватель _____ ЖежелевЮ.А_/

План

проведения тренировочного занятия по бадминтону группы НП-1 тренера-преподавателя Жежелева Ю.А
Дата проведения 13.04. 2020г.

№	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	15-мин	Бадминтон олимпийский вид спорта		Использовать интернет	Тест фото
2	Общая физическая подготовка	15-мин	Комплекс упр.на развитие мышц пресса	30 раз за 30сек.	Пауза 1 мин.три подхода	фото
3	Техническая подготовка	15-мин	Закрепление нападающего удара волана на точность	15-20 ударов в цель	Техника броска	фото
4	Самостоятельная подготовка	15-мин	Ору способы разработать для бадминтонистов		Использовать интернет	фото

Тренер- преподаватель _____ / ЖежелевЮ.А/