

### 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	Правила игры Бадминтон в смешанных парах		Использовать интернет	Фото.тест
2	Общая физическая подготовка	15 мин	Комплекс ОРУ для развития прыгучести ( прыжки с места)	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 и медленно приседая	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 27.04.2020г.

№	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	15-мин	Игра в защите		Использовать интернет	тест
2	Общая физическая подготовка	15-мин	Комплекс ОРУ на развитие прыгучести (бабочка)	10-15 раз	Выполнять 3 подхода	фото
3	Техническая подготовка	15-мин	Имитация игры в защите	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 06.05. 2020г.

N	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	15 мин	История бадминтона в россии		Использовать интернет	Фото.тест
2	Общая физическая подготовка	15 мин	Комплекс ОРУ для развития внимания (использ.интернет)	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 06.05.2020г.

№	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	15-мин	Различие правил в одиночном и парном виде		Использовать интернет	тест
2	Общая физическая подготовка	15-мин	Комплекс ОРУ на развитие силы рук	10-15 раз	Выполнять 3 подхода	фото
3	Техническая подготовка	15-мин	С отягощением для рук	5-6 раз	фиксировать и.п	фото
4	Самостоятельная подготовка	15-мин	Разработать свой комплекс ОРУ на гибкость	1	Использовать интернет	фото

Тренер- преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

