

**Группа Т-3 бадминтон**  
**Тренер-преподаватель Жуков А.И.**  
**Форма – индивидуальное обучение**

**Расписание, предметные области и тематика занятий на период с 13 по 30 апреля 2020 года**

<i>Понедел.</i>	<i>Вторник</i>	<i>Среда</i>	<i>Четверг</i>	<i>Пятница</i>	<i>Суббота</i>	<i>Воскр.</i>
<b>16.00-17.30</b>	отдых	<b>16.00-17.30</b>	отдых	<b>16.00-17.30</b>	отдых	отдых

**13 апреля 2020 года**

**1. Теоретическая подготовка – 20 мин.**

Изучение правил бадминтона. [http://www.badm.ru/index.php?page\\_id=15](http://www.badm.ru/index.php?page_id=15) Гл. с 1 по 2

**2. Общая физическая подготовка – 15 мин.**

Холодная растяжка – 5 мин.

1. Круговые движения головой – по 5 раз в каждую сторону.
2. Круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками – по 10 раз. Руки прямые.
3. Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны – по 10 раз. Руки прямые.
4. Круговые движения туловищем в разные стороны – по 10 раз. Выполнять с максимальной амплитудой.
5. Наклон вперед, руки в стороны – «мельница» - по 10 раз. Касаться руками разноименной стопы.
6. Наклоны вперед с касанием пола ладонями – 10 раз. Ноги не сгибать.
7. Круговые движения в коленных суставах – 10 раз в каждую сторону. Выполнять с максимальной амплитудой.
8. Круговые движения в голеностопном суставе и вращения в лучезапястном суставе – 10 раз.
9. Упор лежа – «скалолаз» - по 20 раз каждой ногой.

**3. Специальная физическая подготовка – 20 мин.**

1. Бег в легком темпе на месте – 2 минуты.
2. Прыжки на месте - 3 по 20 раз. и.п.: ноги врозь а) прыжок – ноги скрестно правая нога впереди  
б) прыжок – поворот через левое плечо на 180 градусов – ноги врозь в: прыжок – ноги скрестно левая нога впереди: прыжок – поворот через правое плечо на 180 градусов – ноги врозь.
3. Выпад вперед - прыжком смена положения ног, руки двигаются разноименно ногам – прыжком присед, руки согнуты впереди. В каждом движении контролировать угол в коленном суставе – 90 градусов. Количество повторений – 3 серии по 15 раз.
4. Пресс (3 вида) – каждое упражнение по 25 раз.
5. Отжимания на пальцах – 15 раз. Либо падение на стену – 50 раз.
6. Планка на согнутых руках – 2 мин.

#### **4. Техническая подготовка – 35 мин.**

Имитация основных технических элементов:

1. стартовый шаг в разные стороны – по 20 раз;
2. Форхенд – 30 раз;
3. Бэкхенд – 30 раз;
4. Подставка форхендом – 30 раз;
5. Подставка бекхендом – 30 раз.

15 апреля 2020 года

**1. Теоретическая подготовка – 20 мин.**

Изучение правил бадминтона. [http://www.badm.ru/index.php?page\\_id=15](http://www.badm.ru/index.php?page_id=15) Гл. с 1 по 2

**2. Общая физическая подготовка – 15 мин.**

Холодная растяжка – 5 мин.

1. Круговые движения головой – по 5 раз в каждую сторону.

2. Круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками – по 10 раз. Руки прямые.

3. Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны – по 10 раз. Руки прямые.

4. Круговые движения туловищем в разные стороны – по 10 раз. Выполнять с максимальной амплитудой.

5. Наклон вперед, руки в стороны – «мельница» - по 10 раз. Касаться руками разноименной стопы.

6. Наклоны вперед с касанием пола ладонями – 10 раз. Ноги не сгибать.

7. Круговые движения в коленных суставах – 10 раз в каждую сторону. Выполнять с максимальной амплитудой.

8. Круговые движения в голеностопном суставе и вращения в лучезапястном суставе – 10 раз.

9. Упор лежа – «скалолаз» - по 20 раз каждой ногой.

**3. Специальная физическая подготовка – 20 мин.**

1. Бег в легком темпе на месте – 2 минуты.

2. Прыжки на месте - 3 по 20 раз. и.п.: ноги врозь а) прыжок – ноги скрестно правая нога впереди

б) прыжок – поворот через левое плечо на 180 градусов – ноги врозь в: прыжок – ноги скрестно левая нога впереди: прыжок – поворот через правое плечо на 180 градусов – ноги врозь.

3. Выпад вперед - прыжком смена положения ног, руки двигаются разноименно ногам – прыжком присед, руки согнуты впереди. В каждом движении контролировать угол в коленном суставе – 90 градусов. Количество повторений – 3 серии по 15 раз.

4. Пресс (3 вида) – каждое упражнение по 25 раз.

5. Отжимания на пальцах – 15 раз. Либо падение на стену – 50 раз.

6. Планка на согнутых руках – 2 мин.

**4. Техническая подготовка – 35 мин.**

Имитация основных технических элементов:

1. стартовый шаг в разные стороны – по 10 раз;

2. Из стартового шага форхенд – 20 раз;

3. Из стартового шага бэкхенд – 20 раз;

4. Из стартового шага подставка форхендом – 20 раз;

5. Из стартового шага подставка бекхендом – 20 раз.

17 апреля 2020 года

**1. Теоретическая подготовка – 20 мин.**

Изучение правил пляжного волейбола. <http://www.volley.ru/pages/466/> Гл. с 3 по 4

**2. Общая физическая подготовка – 15 мин.**

Холодная растяжка – 5 мин.

1. Круговые движения головой – по 5 раз в каждую сторону.
2. Круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками – по 10 раз. Руки прямые.
3. Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны – по 10 раз. Руки прямые.
4. Круговые движения туловищем в разные стороны – по 10 раз. Выполнять с максимальной амплитудой.
5. Наклон вперед, руки в стороны – «мельница» - по 10 раз. Касаться руками разноименной стопы.
6. Наклоны вперед с касанием пола ладонями – 10 раз. Ноги не сгибать.
7. Круговые движения в коленных суставах – 10 раз в каждую сторону. Выполнять с максимальной амплитудой.
8. Круговые движения в голеностопном суставе и вращения в лучезапястном суставе – 10 раз.
9. Упор лежа – «скалолаз» - по 20 раз каждой ногой.

**3. Специальная физическая подготовка – 20 мин.**

1. Бег в легком темпе на месте – 2 минуты.
2. Прыжки на месте - 3 по 20 раз. и.п.: ноги врозь а) прыжок – ноги скрестно правая нога впереди  
б) прыжок – поворот через левое плечо на 180 градусов – ноги врозь в: прыжок – ноги скрестно левая нога впереди: прыжок – поворот через правое плечо на 180 градусов – ноги врозь.
3. Выпад вперед - прыжком смена положения ног, руки двигаются разноименно ногам – прыжком присед, руки согнуты впереди. В каждом движении контролировать угол в коленном суставе – 90 градусов. Количество повторений – 3 серии по 15 раз.
4. Пресс (3 вида) – каждое упражнение по 25 раз.
5. Отжимания на пальцах – 15 раз. Либо падение на стену – 50 раз.
6. Планка на согнутых руках – 2 мин.

**4. Техническая подготовка – 35 мин.**

Имитация основных технических элементов:

1. стартовый шаг в разные стороны – по 10 раз;
2. Из стартового шага форхенд – 20 раз;
3. Из стартового шага бэкхенд – 20 раз;
4. Из стартового шага подставка форхендом – 20 раз;
5. Из стартового шага подставка бекхендом – 20 раз.

**20 апреля 2020 года**

**1. Теоретическая подготовка – 20 мин.**

Изучение правил бадминтона. [http://www.badm.ru/index.php?page\\_id=15](http://www.badm.ru/index.php?page_id=15) Гл. с 1 по 2

**2. Общая физическая подготовка – 15 мин.**

Холодная растяжка – 5 мин.

1. Круговые движения головой – по 5 раз в каждую сторону.

2. Круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками – по 10 раз. Руки прямые.

3. Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны – по 10 раз. Руки прямые.

4. Круговые движения туловищем в разные стороны – по 10 раз. Выполнять с максимальной амплитудой.

5. Наклон вперед, руки в стороны – «мельница» - по 10 раз. Касаться руками разноименной стопы.

6. Наклоны вперед с касанием пола ладонями – 10 раз. Ноги не сгибать.

7. Круговые движения в коленных суставах – 10 раз в каждую сторону. Выполнять с максимальной амплитудой.

8. Круговые движения в голеностопном суставе и вращения в лучезапястном суставе – 10 раз.

9. Упор лежа – «скалолаз» - по 20 раз каждой ногой.

**3. Специальная физическая подготовка – 20 мин.**

1. Бег в легком темпе на месте – 2 минуты.

2. Прыжки на месте - 3 по 20 раз. и.п.: ноги врозь а) прыжок – ноги скрестно правая нога впереди

б) прыжок – поворот через левое плечо на 180 градусов – ноги врозь в: прыжок – ноги скрестно левая нога впереди: прыжок – поворот через правое плечо на 180 градусов – ноги врозь.

3. Выпад вперед - прыжком смена положения ног, руки двигаются разноименно ногам – прыжком присед, руки согнуты впереди. В каждом движении контролировать угол в коленном суставе – 90 градусов. Количество повторений – 3 серии по 15 раз.

4. Пресс (3 вида) – каждое упражнение по 25 раз.

5. Отжимания на пальцах – 15 раз. Либо падение на стену – 50 раз.

6. Планка на согнутых руках – 2 мин.

**4. Техническая подготовка – 35 мин.**

Имитация основных технических элементов:

1. стартовый шаг в разные стороны – по 20 раз;

2. смеш - 40 раз

4. Из стартового шага смеш впереди – 50 раз;

5. Из стартового шага смеш над головой – 50 раз;

22 апреля 2020 года

**1. Теоретическая подготовка – 20 мин.**

Изучение правил бадминтона. [http://www.badm.ru/index.php?page\\_id=15](http://www.badm.ru/index.php?page_id=15) Гл. 3

**2. Общая физическая подготовка – 15 мин.**

Холодная растяжка – 5 мин

1. Круговые движения головой – по 5 раз в каждую сторону.

2. Круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками – по 10 раз. Руки прямые.

3. Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны – по 10 раз. Руки прямые.

4. Круговые движения туловищем в разные стороны – по 10 раз. Выполнять с максимальной амплитудой.

5. Наклон вперед, руки в стороны – «мельница» - по 10 раз. Касаться руками разноименной стопы.

6. Наклоны вперед с касанием пола ладонями – 10 раз. Ноги не сгибать.

7. Круговые движения в коленных суставах – 10 раз в каждую сторону. Выполнять с максимальной амплитудой.

8. Круговые движения в голеностопном суставе и вращения в лучезапястном суставе – 10 раз.

9. Упор лежа – «скалолаз» - по 20 раз каждой ногой.

**3. Специальная физическая подготовка – 20 мин.**

1. Бег в легком темпе на месте – 2 мин.

2. Прыжки на месте - 3 по 20 раз. и.п.: ноги врозь а) прыжок – ноги скрестно правая нога впереди

б) прыжок – поворот через левое плечо на 180 градусов – ноги врозь в: прыжок – ноги скрестно левая нога впереди: прыжок – поворот через правое плечо на 180 градусов – ноги врозь.

3. Выпад вперед - прыжком смена положения ног, руки двигаются разноименно ногам – прыжком присед, руки согнуты впереди. В каждом движении контролировать угол в коленном суставе – 90 градусов. Количество повторений – 3 серии по 15 раз.

4. Пресс (3 вида) – каждое упражнение по 25 раз.

5. Отжимания на пальцах – 15 раз. Либо падение на стену – 50 раз.

6. Планка на согнутых руках – 2 мин.

**4. Техническая подготовка – 35 мин.**

Имитация основных технических элементов:

1. стартовый шаг в разные стороны – по 20 раз;

2. смеш - 40 раз

4. Из стартового шага смеш справа – 50 раз;

5. Из стартового шага смеш слева – 50 раз.

24 апреля 2020 года

**1. Теоретическая подготовка – 20 мин.**

Изучение правил бадминтона. [http://www.badm.ru/index.php?page\\_id=15](http://www.badm.ru/index.php?page_id=15) Гл. 3

**2. Общая физическая подготовка – 15 мин.**

Холодная растяжка – 5 мин.

1. Круговые движения головой – по 5 раз в каждую сторону.
2. Круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками – по 10 раз. Руки прямые.
3. Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны – по 10 раз. Руки прямые.
4. Круговые движения туловищем в разные стороны – по 10 раз. Выполнять с максимальной амплитудой.
5. Наклон вперед, руки в стороны – «мельница» - по 10 раз. Касаться руками разноименной стопы.
6. Наклоны вперед с касанием пола ладонями – 10 раз. Ноги не сгибать.
7. Круговые движения в коленных суставах – 10 раз в каждую сторону. Выполнять с максимальной амплитудой.
8. Круговые движения в голеностопном суставе и вращения в лучезапястном суставе – 10 раз.
9. Упор лежа – «скалолаз» - по 20 раз каждой ногой.

**3. Специальная физическая подготовка – 20 мин.**

1. Бег в легком темпе на месте – 2 минуты.
2. Прыжки на месте - 3 по 20 раз. и.п.: ноги врозь а) прыжок – ноги скрестно правая нога впереди  
б) прыжок – поворот через левое плечо на 180 градусов – ноги врозь в: прыжок – ноги скрестно левая нога впереди: прыжок – поворот через правое плечо на 180 градусов – ноги врозь.
3. Выпад вперед - прыжком смена положения ног, руки двигаются разноименно ногам – прыжком присед, руки согнуты впереди. В каждом движении контролировать угол в коленном суставе – 90 градусов. Количество повторений – 3 серии по 15 раз.
4. Пресс (3 вида) – каждое упражнение по 25 раз.
5. Отжимания на пальцах – 15 раз. Либо падение на стену – 50 раз.
6. Планка на согнутых руках – 2 мин.

**4. Техническая подготовка – 35 мин.**

Имитация основных технических элементов:

1. стартовый шаг в разные стороны – по 20 раз;
2. смеш - 40 раз
4. Из стартового шага смеш справа – 50 раз;
5. Из стартового шага смеш слева – 50 раз.

27 апреля 2020 года

### **1. Теоретическая подготовка – 20 мин.**

Изучение правил бадминтона. <http://www.volley.ru/pages/466/> Терминология для судей на вышке

### **2. Общая физическая подготовка – 15 мин.**

Холодная растяжка – 5 мин.

1. Круговые движения головой – по 5 раз в каждую сторону.
2. Круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками – по 10 раз. Руки прямые.
3. Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны – по 10 раз. Руки прямые.
4. Круговые движения туловищем в разные стороны – по 10 раз. Выполнять с максимальной амплитудой.
5. Наклон вперед, руки в стороны – «мельница» - по 10 раз. Касаться руками разноименной стопы.
6. Наклоны вперед с касанием пола ладонями – 10 раз. Ноги не сгибать.
7. Круговые движения в коленных суставах – 10 раз в каждую сторону. Выполнять с максимальной амплитудой.
8. Круговые движения в голеностопном суставе и вращения в лучезапястном суставе – 10 раз.
9. Упор лежа – «скалолаз» - по 20 раз каждой ногой.

### **3. Специальная физическая подготовка – 20 мин.**

1. Бег в легком темпе на месте – 2 минуты.
2. Прыжки на месте - 3 по 20 раз. и.п.: ноги врозь а) прыжок – ноги скрестно правая нога впереди  
б) прыжок – поворот через левое плечо на 180 градусов – ноги врозь в: прыжок – ноги скрестно левая нога впереди: прыжок – поворот через правое плечо на 180 градусов – ноги врозь.
3. Выпад вперед - прыжком смена положения ног, руки двигаются разноименно ногам – прыжком присед, руки согнуты впереди. В каждом движении контролировать угол в коленном суставе – 90 градусов. Количество повторений – 3 серии по 15 раз.
4. Пресс (3 вида) – каждое упражнение по 25 раз.
5. Отжимания на пальцах – 15 раз. Либо падение на стену – 50 раз.
6. Планка на согнутых руках – 2 мин.

### **4. Техническая подготовка – 35 мин.**

Имитация основных технических элементов:

1. стартовый шаг в разные стороны – по 20 раз;
2. Из стартового шага форхенд, шаг восстановления, смеш - 30 раз
3. Из стартового шага бекхенд, шаг восстановления, смеш – 30 раз;



29 апреля 2020 года

**1. Теоретическая подготовка – 20 мин.**

Изучение правил бадминтона. <http://www.volley.ru/pages/466/> Действия судей (Прил.№1)

**2. Общая физическая подготовка – 15 мин.**

Холодная растяжка – 5 мин.

1. Круговые движения головой – по 5 раз в каждую сторону.
2. Круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками – по 10 раз. Руки прямые.
3. Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны – по 10 раз. Руки прямые.
4. Круговые движения туловищем в разные стороны – по 10 раз. Выполнять с максимальной амплитудой.
5. Наклон вперед, руки в стороны – «мельница» - по 10 раз. Касаться руками разноименной стопы.
6. Наклоны вперед с касанием пола ладонями – 10 раз. Ноги не сгибать.
7. Круговые движения в коленных суставах – 10 раз в каждую сторону.
8. Круговые движения в голеностопном суставе и вращения в лучезапястном суставе – 10 раз.
9. Упор лежа – «скалолаз» - по 20 раз каждой ногой.

**3. Специальная физическая подготовка – 20 мин.**

1. Бег в легком темпе на месте – 2 минуты.
2. Прыжки на месте - 3 по 20 раз. и.п.: ноги врозь а) прыжок – ноги скрестно правая нога впереди  
б) прыжок – поворот через левое плечо на 180 градусов – ноги врозь в: прыжок – ноги скрестно левая нога впереди: прыжок – поворот через правое плечо на 180 градусов – ноги врозь.
3. Выпад вперед - прыжком смена положения ног, руки двигаются разноименно ногам – прыжком присед, руки согнуты впереди. В каждом движении контролировать угол в коленном суставе – 90 градусов. Количество повторений – 3 серии по 15 раз.
4. Пресс (3 вида) – каждое упражнение по 25 раз.
5. Отжимания на пальцах – 15 раз. Либо падение на стену – 50 раз.
6. Планка на согнутых руках – 2 мин.

**4. Техническая подготовка – 35 мин.**

1. стартовый шаг в разные стороны – по 20 раз;
2. Из стартового шага форхенд, шаг восстановления, смеш над собой - 30 раз
3. Из стартового шага бекхенд, шаг восстановления, смеш за спиной– 30 раз;

**По возобновлению занятий, обучающиеся будут сдать контрольные тесты по теоретической и физической подготовке.**