**Индивидуальный план работы**

Группы \_\_\_О №2\_\_\_\_ по бадминтону\_\_\_\_\_\_\_\_\_ для обучающихся

(уровень и номер группы) (вид спорта)

**Тренер-преподаватель** \_\_Пепанова Александра Константиновна (Ф.И.О.)

**Дата проведения** 14.04 – 18.04.2020 г.

**Цель занятий:**

**-** теоретическая и тактическая подготовка

- техническая подготовка.

**Задачи:**

1. Преумножить теоретические знания в области бадминтона;

2. Изучение тактических действий при игре в бадминтон.

Место проведения: жилое помещение

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть УТЗ | Содержание УТЗ | Дозирование  нагрузки | Организационно-методические  Указания |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Вторник** **14.04.2020** ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | | | |
|  | 1. <https://vbadminton.ru/istoriya-badmintona> 2. <https://vbadminton.ru/pravila-igry-v-badminton#full> 3. <http://www.offsport.ru/badminton/taktika-igry.shtml> | 10 мин  20 мин  10 мин | Изучение истории бадминтона  Подробное изучение правил игры в бадминтон  Изучение основ тактики игры в бадминтон |
| **Четверг 16.04.2020** ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | | | |
|  | 1. <http://www.offsport.ru/badminton/tehnika-igry.shtml> 2. <http://www.offsport.ru/badminton/taktika-odinochnoj-igry.shtml> 3. <http://www.offsport.ru/badminton/taktika-parnoj-igry.shtml> 4. <http://www.offsport.ru/badminton/taktika-igry-smeshannyh-par.shtml> 5. <http://www.offsport.ru/badminton/tehnika-igry.shtml> | 5 мин  10 мин  10 мин  5 мин  10 мин | Изучение тактики игры в защите и атаке  Подробное изучение тактики одиночной игры  Подробное изучение тактики парной игры  Изучение тактики смешанной парной игры  Теоретические основы техники игры в бадминон |
| **Суббота 18.04.2020** ИЗУЧЕНИЕ ВИДЕОМАТЕРИАЛОВ | | | |
|  | 1. <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13408681906410133404&from=tabbar&parent-reqid=1586678927900957-1298294638667224871800324-production-app-host-sas-web-yp-148&text=уроки+бадминтона+от+тренера+ли+с+переводом> 2. <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16542173464124296100&from=tabbar&parent-reqid=1586678927900957-1298294638667224871800324-production-app-host-sas-web-yp-148&text=уроки+бадминтона+от+тренера+ли+с+переводом> 3. <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1766779934513535838&from=tabbar&parent-reqid=1586678927900957-1298294638667224871800324-production-app-host-sas-web-yp-148&text=уроки+бадминтона+от+тренера+ли+с+переводом> 4. <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14921461375066818634&from=tabbar&parent-reqid=1586678927900957-1298294638667224871800324-production-app-host-sas-web-yp-148&text=уроки+бадминтона+от+тренера+ли+с+переводом> | 14 мин  10 мин  11 мин  8 мин | Изучение правильной стойки в бадминтоне  Изучение ударной техники в бадминтоне  Основы перемещения в бадминтоне  Перемещение в парной игре |