**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 | Дозированиенагрузки | Организационно-методическиеУказания |
| 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 мин20 мин10 мин | Изучение истории бадминтонаПодробное изучение правил игры в бадминтонИзучение 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 мин10 мин10 мин5 мин10 мин | Изучение тактики игры в защите и атакеПодробное изучение тактики одиночной игрыПодробное изучение тактики парной игры Изучение тактики смешанной парной игрыТеоретические 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 мин10 мин11 мин8 мин | Изучение правильной стойки в бадминтонеИзучение ударной техники в бадминтонеОсновы перемещения в бадминтонеПеремещение в парной игре |