ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ

План тренировочных занятий отделения "Бадминтон"

(с 14 по 26 декабря 2020 года на период карантина)

Разминка общая для всех групп:

- ходьба на месте 3 мин., вращения головы, плеч, рук, кистей, туловища, стоп по 20 раз, подьем на носки, полуприсяды, пружинистые выпрыгивания из полуприсяда, развороты туловища влево-вправо, наклоны попеременно вперёд к пр., лев.ногам по 40 раз, растяжка рук, ног 10 мин., бег на месте 3 мин.

Спортивно-оздоровительный этап, 6 занятий:

1. Обучение технике выполнения короткой подачи.

(разминка с ракеткой 5 мин., имитация движения короткой подачи 1 мин./3серии, подача с воланом в мишень 1 мин./3 серий)

Развитие координационных способностей.

(выполнение упр. руками, ракеткой шариками, мячиками, воланами одним, двумя)

1. Обучение техническим элементам в П.З.

(разминка с ракеткой 5 мин., попеременно имитация техничесих элементов: подставка, перевод, откидка,добивание 2 мин. открытой и закрытой стороной ракетки)

Развитие ловкости.

(упр. в движении на полу, у стены с мячиком, шариками)

1. Обучение игровым навыкам.

(разминка с ракеткой 5 мин., работа с ракеткой: жоглирование, подкрутки волана, игра со стеной)

Развитие силы.

(упр. с преодолением собственного веса)

1. Обучение техническим элементам в С.З.

(разминка с ракеткой 5 мин., имитация технических элементов, ударов:плоский, защита, атака)

Развитие прыгучести.

(прыжки различной направленности, комплексы упр. на видео)

1. Обучение технике выполнения высокой подачи.

(разминка 5 мин., имитация движения высокой подачи рукой 1 мин./3 серии, с ракеткой 1 мин./3 серии)

Развитие координационных способностей.

(разминка с ракеткой 5 мин., координационные упр. с ракеткой и воланом на видео)

6) Обучение игровым навыкам.

(разминка с ракеткой 5 мин., работа с ракеткой: жоглирование, подкрутки волана, игра со стеной)

Развитие силы.

(упр. с преодолением собственного веса)

Этап базового уровня сложности , 6 занятий:

**Видео комплексов тренировок в группе WhatsApp "ДЮСШ бадминтон"**

1. Обучение технических элементов в П.З.

Развитие скоростных способностей.

1. Обучение техническим элементам в С.З.

Развитие ловкости, прыгучести.

1. Обучение техническим элементам в З.З.

Развитие силы, выносливости.

1. Обучение технике подач.

Развитие ловкости, координации.

1. Обучение технике передвижения.

Развитие скоростных способностей.

1. Обучение технике атакующих ударов.

Развитие силы, выносливости.

Этап углубленного уровня сложности, 8 занятий:

**Видео комплексов тренировок в группе WhatsApp "ДЮСШ бадминтон"**

1. Совершенствование технических элементов в П.З.

Развитие скорости, быстроты.

1. Совершенствование технике подач.

Развитие специальной выносливости.

1. Совершенствование технических элементов в С.З.

Развитие скоростно-силовых способностей.

1. Совершенствование атакующих ударов.

Развитие силовых возможностей.

1. Совершенствование технических элементов в З.З.

Развитие быстроты, прыгучести.

1. Совершенствование игровых навыков.

Развитие общей выносливости.

1. Совершенствование технике передвижения.

Развитие скорости передвижения.

1. Совершенствование атакующих ударов.

Развитие силовых возможностей.