

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бадминтон»

Наименование дисциплины	Общая трудоемкость, час	Часы контактной работы, час			Самостоятельная работа, час	Текущий контроль	Промежуточная аттестация			
		Всего	В том числе				Зачет	Экзамен		
			Л *	ПР*						
1	2	3	4	5	6	7	9	10		
1. Раздел «Техническая подготовка в бадминтоне»	100	100	—	100	—	ПЗ	Да	Нет		
Тема 1. Основы техники ударов: стойка, перемещение, захват ракетки	33	33	—	33	—	ПЗ	Да	Да		
Тема 2. Техника выполнения атакующих ударов (смеш, дроп)	33	33	—	33	—	ПЗ	Да	Да		
Тема 3. Техника выполнения защитных ударов и подачи	34	34	—	34	—	ПЗ	Да	Да		
2. Раздел «Общая и специальная физическая подготовка»	114	114	—	114	—	ПЗ, СН	Да	Да		
Тема 1. Развитие скоростно-координационных способностей	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да		
Тема 2. Развитие реакции и ловкости	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да		
Тема 3. Профилактика травматизма и средства восстановления	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да		
3. Раздел «Тактическая, психологическая и соревновательная подготовка»	114	114	—	114	—	ПЗ, С	Да	Да		
Тема 1. Тактика игры в различных разрядах (одиночный, парный, смешанный)	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да		
Тема 2. Психологическая подготовка и саморегуляция	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да		
Тема 3. Соревновательная деятельность и её анализ	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да		
Итого:	328	328	—	328	—	ПЗ, С	Да	Да		
Итоговая аттестация	Зачет (участие в 2-х официальных соревнованиях, отчет по тренировочному циклу, посещение тренировочных занятий)									
Всего:	328 часов									

¹ Примечание: * Лекции (Л), практические занятия (ПЗ)

Формы контроля успеваемости: посещение (П), сдача нормативов (СН), соревнования (С)