

Учебный план

	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		всего	теория	практика	
1.	Введение	4	3	1	
1.1.	Специфика бадминтона.	2	2		
1.2.	Правила игры в бадминтон.	2	1	1	Опрос
2.	Теоретическая подготовка	4	4		
2.1.	Общие требования безопасности и охраны труда.	2	2		Опрос
2.2.	Правила поведения обучающихся	2	2		Тест
3.	Общая физическая подготовка	56		56	
3.1	Общеразвивающие упражнения	30		30	Сдача нормативов
3.2	Подготовительные упражнения	18		18	Сдача нормативов
3.3	Подвижные игры	8		8	
4	Специальная физическая подготовка	12		12	
4.1.	Упражнения	12		12	
5	Техническая подготовка	60		60	
5.1.	Подготовка к обучению технике	18		18	
5.2	Упражнения с ракеткой и воланом	42		42	
6	Тактическая подготовка	24	1	23	
6.1	Тактическая подготовка.	24	1	23	
7.	Интегральная подготовка	46		46	
7.1	Игровые тренировки	46		46	
8.	Зачеты и контрольные испытания	10	2	8	
8.1	Основы правил	2	2		Тест
8.2	Нормативные требования по физической подготовленности	8		8	Сдача нормативов
	Всего	216	10	206	