

Примерный учебный график по дополнительной общеобразовательной программе «Бадминтон»
распределения учебных часов (40 недель)

| Раздел/месяц | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | Итого |
|--------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|
| ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ | | | | | | | | | | | | | |
| 1. Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | 2 | 10 |
| 1.1. История возникновения и развития бадминтона | | 1 | | | | | | | | | | | 1 |
| 1.2. Техника безопасности при проведении занятий бадминтоном | 1 | | | | | | | | 1 | | | | 2 |
| 1.3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека | | | 1 | | | | | | | 1 | | | 2 |
| 1.4. Питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена | | | | 1 | | | | | | | 1 | | 2 |
| 1.5. Правила игры в бадминтон | | | | | 1 | | | | | | | 1 | 2 |
| 1.6. Промежуточная аттестация по разделу «Теоретическая подготовка» | | | | | | | | | | | | 1 | 1 |
| ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ | | | | | | | | | | | | | |
| 2.1. Общая физическая подготовка | 8 | 8 | 9 | 8 | 10 | 2 | | | 8 | 9 | 10 | 8 | 80 |
| 2.1.1. Гибкость | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | | | | 1 | 2 | 2 | 1 | 14 |
| 2.1.2. Сила | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| 2.1.3. Быстрога | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | | | 2 | 2 | 2 | 2 | 18 |
| 2.1.4. Выносливость | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | | | 2 | 2 | 2 | 2 | 18 |
| 2.1.5. Подвижные спортивные игры и эстафеты | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | | | 2 | 2 | 2 | 2 | 19 |
| 2.1.6. Промежуточная аттестация по разделу «Общая физическая подготовка» | | | | | | | | | | | 1 | | 1 |
| 2.2. Специальная физическая подготовка | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | | 4 | 4 | 5 | 4 | 40 |
| 2.2.1. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| 2.2.2. Развитие координационных способностей | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| 2.2.3. Развитие специальной выносливости | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | | 2 | 2 | 2 | 2 | 19 |
| 2.2.4. Промежуточная аттестация по разделу «Специальная физическая подготовка» | | | | | | | | | | | 1 | | 1 |
| 2.3. Техническая подготовка | 6 | 3 | 4 | 3 | 3 | | | | 3 | 4 | 2 | 2 | 30 |
| 2.3.1. Стойки и перемещение | 2 | | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | | 7 |
| 2.3.2. Хваты ракетки | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | | | 6 |
| 2.3.4. Удары | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| 2.3.5. Подачи | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | | | 7 |
| 2.3.6. Промежуточная аттестация по разделу «Техническая подготовка» | | | | | | | | | | | | 1 | 1 |
| ВСЕГО ЧАСОВ: | 18 | 16 | 18 | 16 | 18 | 6 | | | 16 | 18 | 18 | 16 | 160 |