**План-конспект**

тренировочных занятий

Этап подготовки – \_\_\_ССМ-2\_\_\_\_\_

Вид спорта \_бадминтон, спорт лиц с ПОДА\_

период: 01.04.2020 г. – 30.04.2020 г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | № занятия | Задачи | Содержание |
|  | По плану | . | Инструктаж по ТБ на месте занятий, соответствие внешнего вида занятий в помещении.  **Разминка** – наклоны головы вперед-назад 20 раз, наклоны головы вправо-влево 20 раз, повороты головы вправо-влево 20 раз; вращение руками вперед 20 раз, назад 20 раз, разведение прямых рук 20 раз; правая рука вверху, левая внизу, смена положения рук 20 раз; руки вытянуты вперед, вращение предплечьями 20 раз на себя, 20 раз от себя; руки в замок, вращение кистями рук.  **Основная часть**:  Комплекс упражнений на все группы мышц. Каждое упражнение выполняется по 30 сек., между упражнениями отдых 20 сек., выполнять 2 круга.  C:\Users\Павел\Desktop\7\005.pngC:\Users\Павел\Desktop\7\010.pngC:\Users\Павел\Desktop\7\009.pngC:\Users\Павел\Desktop\7\011.pngC:\Users\Павел\Desktop\7\002.pngC:\Users\Павел\Desktop\7\003.pngC:\Users\Павел\Desktop\7\004.pngC:\Users\Павел\Desktop\7\006.pngC:\Users\Павел\Desktop\7\007.pngC:\Users\Павел\Desktop\7\01.png  C:\Users\Павел\Desktop\7\008.png  C:\Users\Павел\Desktop\7\012.png  **Заключительная часть**: Упражнения на растяжку.  **Рекомендации:** Теоретическая подготовка, просмотр видеозаписей соревнований по бадминтону и парабадминтону.  Ведение дневника самоконтроля. |
|  | По плану |  | Инструктаж по ТБ на месте занятий, соответствие внешнего вида занятий в помещении.  **Разминка** – наклоны головы вперед-назад 20 раз, наклоны головы вправо-влево 20 раз, повороты головы вправо-влево 20 раз; вращение руками вперед 20 раз, назад 20 раз, разведение прямых рук 20 раз; правая рука вверху, левая внизу, смена положения рук 20 раз; руки вытянуты вперед, вращение предплечьями 20 раз на себя, 20 раз от себя; руки в замок, вращение кистями рук.  **Основная часть**:  Комплекс упражнений на все группы мышц. Каждое упражнение выполняется по 30 сек., между упражнениями отдых 20 сек., выполнять 2 круга.  C:\Users\Павел\Desktop\7\005.pngC:\Users\Павел\Desktop\7\010.pngC:\Users\Павел\Desktop\7\009.pngC:\Users\Павел\Desktop\7\011.pngC:\Users\Павел\Desktop\7\002.pngC:\Users\Павел\Desktop\7\003.pngC:\Users\Павел\Desktop\7\004.pngC:\Users\Павел\Desktop\7\006.pngC:\Users\Павел\Desktop\7\007.pngC:\Users\Павел\Desktop\7\01.png  C:\Users\Павел\Desktop\7\008.png  C:\Users\Павел\Desktop\7\012.png  **Заключительная часть**: Упражнения на растяжку.  **Рекомендации:** Теоретическая подготовка, просмотр видеозаписей соревнований по бадминтону и парабадминтону.  Ведение дневника самоконтроля. |
|  | По плану |  | Инструктаж по ТБ на месте занятий, соответствие внешнего вида занятий в помещении.  **Разминка** – наклоны головы вперед-назад 20 раз, наклоны головы вправо-влево 20 раз, повороты головы вправо-влево 20 раз; вращение руками вперед 20 раз, назад 20 раз, разведение прямых рук 20 раз; правая рука вверху, левая внизу, смена положения рук 20 раз; руки вытянуты вперед, вращение предплечьями 20 раз на себя, 20 раз от себя; руки в замок, вращение кистями рук.  **Основная часть**:  Комплекс упражнений на все группы мышц. Каждое упражнение выполняется по 30 сек., между упражнениями отдых 20 сек., выполнять 2 круга.  C:\Users\Павел\Desktop\7\005.pngC:\Users\Павел\Desktop\7\010.pngC:\Users\Павел\Desktop\7\009.pngC:\Users\Павел\Desktop\7\011.pngC:\Users\Павел\Desktop\7\002.pngC:\Users\Павел\Desktop\7\003.pngC:\Users\Павел\Desktop\7\004.pngC:\Users\Павел\Desktop\7\006.pngC:\Users\Павел\Desktop\7\007.pngC:\Users\Павел\Desktop\7\01.png  C:\Users\Павел\Desktop\7\008.png  C:\Users\Павел\Desktop\7\012.png  **Заключительная часть**: Упражнения на растяжку.  **Рекомендации:** Теоретическая подготовка, просмотр видеозаписей соревнований по бадминтону и парабадминтону.  Ведение дневника самоконтроля. |
|  | По плану | Выходной | |
|  | По плану |  | Инструктаж по ТБ на месте занятий, соответствие внешнего вида занятий в помещении.  **Разминка** – наклоны головы вперед-назад 20 раз, наклоны головы вправо-влево 20 раз, повороты головы вправо-влево 20 раз; вращение руками вперед 20 раз, назад 20 раз, разведение прямых рук 20 раз; правая рука вверху, левая внизу, смена положения рук 20 раз; руки вытянуты вперед, вращение предплечьями 20 раз на себя, 20 раз от себя; руки в замок, вращение кистями рук.  **Основная часть**:  Комплекс упражнений на все группы мышц. Каждое упражнение выполняется по 30 сек., между упражнениями отдых 20 сек., выполнять 2 круга.  C:\Users\Павел\Desktop\7\005.pngC:\Users\Павел\Desktop\7\010.pngC:\Users\Павел\Desktop\7\009.pngC:\Users\Павел\Desktop\7\011.pngC:\Users\Павел\Desktop\7\002.pngC:\Users\Павел\Desktop\7\003.pngC:\Users\Павел\Desktop\7\004.pngC:\Users\Павел\Desktop\7\006.pngC:\Users\Павел\Desktop\7\007.pngC:\Users\Павел\Desktop\7\01.png  C:\Users\Павел\Desktop\7\008.png  C:\Users\Павел\Desktop\7\012.png  **Заключительная часть**: Упражнения на растяжку.  **Рекомендации:** Теоретическая подготовка, просмотр видеозаписей соревнований по бадминтону и парабадминтону.  Ведение дневника самоконтроля. |
|  | По плану | Укрепление нижней части туловища | Инструктаж по ТБ на месте занятий, соответствие внешнего вида занятий в помещении.  **Разминка** – наклоны головы вперед-назад 20 раз, наклоны головы вправо-влево 20 раз, повороты головы вправо-влево 20 раз; вращение руками вперед 20 раз, назад 20 раз, разведение прямых рук 20 раз; правая рука вверху, левая внизу, смена положения рук 20 раз; руки вытянуты вперед, вращение предплечьями 20 раз на себя, 20 раз от себя; руки в замок, вращение кистями рук.  **Основная часть**:  Комплекс упражнений на все группы мышц. Каждое упражнение выполняется по 30 сек., между упражнениями отдых 20 сек., выполнять 2 круга.  C:\Users\Павел\Desktop\7\005.pngC:\Users\Павел\Desktop\7\010.pngC:\Users\Павел\Desktop\7\009.pngC:\Users\Павел\Desktop\7\011.pngC:\Users\Павел\Desktop\7\002.pngC:\Users\Павел\Desktop\7\003.pngC:\Users\Павел\Desktop\7\004.pngC:\Users\Павел\Desktop\7\006.pngC:\Users\Павел\Desktop\7\007.pngC:\Users\Павел\Desktop\7\01.png  C:\Users\Павел\Desktop\7\008.png  C:\Users\Павел\Desktop\7\012.png  **Заключительная часть**: Упражнения на растяжку.  **Рекомендации:** Теоретическая подготовка, просмотр видеозаписей соревнований по бадминтону и парабадминтону.  Ведение дневника самоконтроля. |
|  | По плану |  | Инструктаж по ТБ на месте занятий, соответствие внешнего вида занятий в помещении.  **Разминка** – наклоны головы вперед-назад 20 раз, наклоны головы вправо-влево 20 раз, повороты головы вправо-влево 20 раз; вращение руками вперед 20 раз, назад 20 раз, разведение прямых рук 20 раз; правая рука вверху, левая внизу, смена положения рук 20 раз; руки вытянуты вперед, вращение предплечьями 20 раз на себя, 20 раз от себя; руки в замок, вращение кистями рук.  **Основная часть**:  Комплекс упражнений на все группы мышц. Каждое упражнение выполняется по 30 сек., между упражнениями отдых 20 сек., выполнять 2 круга.  C:\Users\Павел\Desktop\7\005.pngC:\Users\Павел\Desktop\7\010.pngC:\Users\Павел\Desktop\7\009.pngC:\Users\Павел\Desktop\7\011.pngC:\Users\Павел\Desktop\7\002.pngC:\Users\Павел\Desktop\7\003.pngC:\Users\Павел\Desktop\7\004.pngC:\Users\Павел\Desktop\7\006.pngC:\Users\Павел\Desktop\7\007.pngC:\Users\Павел\Desktop\7\01.png  C:\Users\Павел\Desktop\7\008.png  C:\Users\Павел\Desktop\7\012.png  **Заключительная часть**: Упражнения на растяжку.  **Рекомендации:** Теоретическая подготовка, просмотр видеозаписей соревнований по бадминтону и парабадминтону.  Ведение дневника самоконтроля. |
|  |  | **Занятия согласно расписания по 30.04.2020** | |

Расписание на неделю один день выходной