

Учреждение образования
«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

ГГУ им. Ф.Скорины

_____ И.В. Семченко

(дата утверждения)

Регистрационный № УД- _____ /уч.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине
для всех специальностей

БАДМИНТОН

(наименование специальности)

2015 г.

Учебная программа составлена на основе _____
(название образовательного стандарта (образовательных стандартов),

_____);
типовой учебной программы (учебной программы ведущего учреждения высшего образования (см. п. 4.5 Порядка)),
дата утверждения, регистрационный номер)

СОСТАВИТЕЛИ:

(И.О.Фамилия, должность, ученая степень, ученое звание)

(И.О.Фамилия, должность, ученая степень, ученое звание)

(И.О.Фамилия, должность, ученая степень, ученое звание)

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой физической культуры и спорта

(протокол № ____ от _____);

Научно-методическим советом УО «ГГУ им.Ф.Скорины»

(протокол № ____ от _____)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В высшем учебном заведении физическая культура является самостоятельной дисциплиной и значимой частью в формировании общей и профессиональной культуры современного высокообразованного специалиста, системы гуманистического воспитания студентов.

Целью дисциплины является сохранение и укрепление здоровья студентов и развитие физических качеств в рамках формирования всесторонне развитой личности.

Задачами дисциплины являются:

- усвоение студентами роли физической культуры в развитии человека;
- анализ теоретико-методических основ физической культуры в формировании здорового образа жизни;
- обеспечение, сохранение и укрепление здоровья;
- развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.

В результате изучения дисциплины обучаемый должен:

знать:

- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- теоретико-методические основы физической культуры и здорового образа жизни;

уметь:

- использовать в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;
- использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Дисциплина обязательного компонента «Физическая культура» (Бадминтон) для дневного отделения изучается студентами 1-4 курсов всех специальностей университета в объеме 222 часа учебных занятий (из них 12 часов лекционных и 210 часов практических занятий); контроль знаний осуществляется в форме зачета по 4 часа в каждом семестре.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Тема 1. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования

Тема 2. Основы здорового образа жизни. Профилактика ВИЧ, СПИД, Наркомании.

Тема 3. Естественно-научные основы физического воспитания.

Тема 4. Физическая культура как социальное явление.

Тема 5. Оздоровительные системы и основы методики самостоятельных занятий и контроля.

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка и организация трудовой деятельности.

Бадминтон как разновидность физической культуры в Вузе. Естественнонаучные основы физического воспитания, техника безопасности на занятиях.

Профилактика травматизма. Правила соревнований. Основные положения по бадминтону. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности на занятиях по бадминтону.

Ознакомление с правилами безопасности на уроках бадминтона. Обучение хватке ракетки: а) европейская хватка; б) азиатская хватка.

Обучение стойкам: а) основная стойка; б) правосторонняя стойка; в) левосторонняя стойка. Изучение основных стоек при подаче, приеме подачи, ударах.

Обучение технике передвижений: а) приставным шагом; б) скрестным шагом; в) выпады вперед, в сторону. Обучение технике на месте в целом.

Обучение технике хвата ракетки. Жонглирование на разной высоте с перемещением.

Обучение технике жонглирования на разной высоте с перемещением. Изучение техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. Контроль оперативного мышления. Изучение правильной техники выполнения подачи.

Контроль быстроты реакции на неожиданно появившийся предмет. Закрепление техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. Изучение техники имитации ударов справа и слева. Эстафеты с воланом.

Контроль техники упражнений с ракеткой – «восьмерок», махов. Совершенствование техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой, подач. Контроль скорости одиночного движения.

Изучение техники передачи волана в парах. Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники имитации ударов справа, слева. Парные эстафеты. Контроль уровня развития координационных способностей.

Совершенствование техники подачи волана в парах. Парные эстафеты. Изучение игры «Вертушка».

Объяснение правил выполнения домашних заданий по бадминтону. Игра «Вертушка».

Повторение правил выполнения домашних заданий по бадминтону. Совершенствование техники жонглирования. Изучение техники подачи у стены, в парах. Ознакомление с техникой выполнения высокодалеких ударов. Эстафета с воланом.

Повторение правил безопасности на уроках бадминтона. Совершенствование техники подачи у стены, в парах. Изучение приема подачи. Парная эстафета.

Ознакомление с краткими правилами игры. Совершенствование имитации техники ударов справа, слева. Закрепление техники передвижения по площадке. Парная эстафета.

Совершенствование техники подачи у стены, в парах. Совершенствование техники приема подачи. Игра «Вертушка». Контроль скорости передвижения по площадке.

Совершенствование техники выполнения высокодалеких ударов. Совершенствование техники перекидывания воланов в парах. Контроль выполнения подачи.

Совершенствование техники выполнения высокодалеких ударов. Игра «Вертушка».

Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих уроках. Потребности организма для правильного функционирования. Жонглирование с применением ударов из-за спины и между ногами и перемещением. Игра «Вертушка».

Передвижение по площадке с ракеткой с имитацией техники ударов. Подача. Высоко-далекие удары.

Изучение правил проведения соревнований по бадминтону. Изучение приема подачи сверху.

Высокодалекие удары. Прием подачи сверху.

Повторение правил проведения соревнований по бадминтону. Перекидывание в парах одним, двумя воланами.

Передачи в парах одним, двумя воланами. Перекидывание вдвоем, вчетвером одним, двумя воланами. Одиночные встречи со счетом до 5 очков.

Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих уроках. Одиночные встречи со счетом до 5 очков.

Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих уроках. Одиночные встречи со счетом до 5 очков. Контроль подвижности плечевого пояса.

Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих уроках. Одиночные встречи со счетом до 5 очков. Контроль развития координационных способностей (жонглирование).

Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих уроках. Одиночные встречи со счетом до 5 очков. Контроль перемещения по площадке.

Реакция организма на различные физические нагрузки. Подача короткая, длинная.

Совершенствование одиночной игры в парах на количество передач. Повторение подачи и приема подач сверху. Проведение одиночных встреч со счетом до 11 очков.

Повторение материала предыдущего урока. Учет скорости одиночных ударов.

Роль обязательных занятий физической культурой и спортом в жизни человека. Изучение приема и подач сверху, снизу. Одиночные встречи со счетом до 11 очков.

Удары сверху, снизу. Одиночная игра в парах на количество передач. Контроль быстроты реакции на неожиданно появившийся предмет.

Правила проведения игры в бадминтон на свежем воздухе. Одиночная игра в парах на количество передач. Контроль выполнения подачи. одиночные встречи.

Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих уроках. Контроль выполнения приема подачи. Одиночные встречи.

Двигательный режим школьника летом. Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих уроках. Тестирование физической подготовленности. Одиночные игры на количество передач.

Тестирование физической подготовленности. Одиночные встречи – контрольное занятие.

ИНФОРМАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ЛИТЕРАТУРА

- 1 Бондаренко, К.К. Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины. Физическое воспитание: практическое пособие по разделу «Организация оздоровительной и спортивно-массовой работы» / В.П. Астахов, К.К. Бондаренко, А.И. Конон. – Гомель: ГГУ им.Ф Скорины, 2006.
2. Желудкович, М.П. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи: учебное пособие / М.П. Желудкович, Р.П. Купчинов. – Минск., 2004.
3. Лапицкая, Л.А. Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины. «Физическое воспитание»: практическое пособие по разделу «Подвижные игры» /Л.А.Лапицкая., О.А.Захарченко, Л.М. Морозова. – Гомель: ГГУ им.Ф.Скорины, 2006.
4. Лепешкин, В.А. Бадминтон для всех / В.А. Лепешкин. – М.: Феникс, 2007. – 110 с.
5. Малиновский, А.С. Физическая культура: тексты лекций для студентов непрофильных специальностей университета / Авторы-составители: А.С. Малиновский, В.Н. Дворак, П.С. Машевская; М-во образования РБ, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2010. – 174 с.
6. Смирнов, Ю.Н. Бадминтон. Учебник для институтов физической культуры / Ю.Н. Смирнов. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 159 с.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА

Номер раздела, темы, занятия	Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					Количество часов УСР	Форма контроля знаний
		лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	лабораторные занятия	иное		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Всего часов за курс	12	210	-				8
1	<p>Тема 1. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования</p> <p>1.1. Введение в содержание курса. Организация учебного процесса по физическому воспитанию студентов. Программа курса. Цель, задачи и формы организации занятий.</p> <p>1.2 Учебный процесс в основном, подготовительном, специальном и спортивном отделениях. Зачетные требования и обязанности студентов.</p> <p>1.3 Исторический очерк олимпийского движения на гомельщине. Спортсмены Гомельской области – участники и призеры Олимпийских игр. Сильнейшие спортсмены гомельщины последних лет.</p>	2		-	-	-		
2	<p>Тема 2. Основы здорового образа жизни. Профилактика ВИЧ, СПИД, Наркомании.</p> <p>2.1 Понятие "Здоровье", его содержание и критерии. Факторы здоровья. Здоровый образ жизни. Факторы определяющие здоровый образ жизни.</p> <p>2.2 Основные понятия ВИЧ, СПИД.</p> <p>2.3 Определение наркомании. Виды наркотиков. Группы риска. Этапы развития болезни. Методы лечения.</p>	2		-	-	-		
3	<p>Тема 3. Естественно-научные основы физического воспитания.</p> <p>3.1 Физическая культура как часть культуры общества, ее формы и функции.</p> <p>3.2 Понятие о социально-биологических основах физической культуры.</p> <p>3.3 Органы, системы и аппараты органов. Целостность организма.</p> <p>3.4 Оптимальный двигательный режим, физиологическая характеристика утомления и</p>	2		-	-	-		

	восстановления. 3.5 Классификация физических упражнений, состояние и показатели тренированности.							
4	Тема 4. Физическая культура как социальное явление. 4.1 Физическая культура как часть культуры общества и специфическая сфера человеческой деятельности. 4.2 Формы и функции физической культуры. 4.3 Основные аспекты воспитания физической культуры личности	2		-	-	-		
5	Тема 5. Оздоровительные системы и основы методики самостоятельных занятий и контроля. 5.1 Характеристика современных оздоровительных систем и средств. 5.2 Физиологические основы оздоровительной тренировки. 5.3 Построение самостоятельных занятий физической культурой на принципах педагогической технологии. 5.4 Способы организации, особенности содержания и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями. 5.5 Половозрастные особенности самостоятельных занятий. 5.6 Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль.	2		-	-			
6	Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка и организация трудовой деятельности. 6.1 Цель и задачи ППФП студентов. Виды труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха. 6.2 Методика подбора средств, организация и формы ППФП студентов. 6.3 Профессиональные знания и практические навыки по физической культуре 6.4 Факторы, влияющие на работоспособность и ее динамика в режиме дня, недели, года. 6.5 Умственная и физическая работоспособность, снятие утомления. 6.6 Психорегулирующая тренировка.	2		-	-			
7.1	Занятие 1 1. Организационно-методическое занятие: Инструктаж по технике безопасности. 2. Санитарно-гигиеническое обеспечение занятий.		2		-	-		
7.2	Занятие 2 1. Обучение стойки бадминтониста. 2. Развитие общей выносливости.		2		-	-		
7.3	Занятие 3 1. Обучение технике передвижений по площадке. 2. Развитие общей выносливости посредством спортивных игр.		2		-	-		
7.4	Занятие 4 1. Обучение технике передвижений по площадке.		2		-	-		

	2. Развитие скоростно-силовых качеств.							
7.5	Занятие 5 1. Обучение технике передвижений по площадке. 2. Развитие скоростно-силовых качеств.		2		-	-		
7.6	Занятие 6 1. Обучение передвижениям мелкими шагами. 2. Обучение передвижениям выпадами.		2		-	-		
7.7	Занятие 7 1. Обучение технике высокой подачи. 2. Развитие скоростно-силовых качеств.		2		-	-		
7.8	Занятие 8 1. Обучение технике высокой подачи. 2. Развитие взрывной силы.		2		-	-		
7.9	Занятие 9 1. Обучение технике выполнения высоко-далекого удара. 2. Развитие силы.		2		-	-		
7.10	Занятие 10 1. Обучение технике выполнения высоко-далекого удара. 2. Развитие ловкости.		2		-	-		
7.11	Занятие 11 1. Обучение технике выполнения плоского удара. 2. Обучение технике выполнения добивание.		2		-	-		
7.12	Занятие 12 1. Обучение технике выполнения укороченного удара. 2. Развитие ловкости.		2		-	-		
7.13	Занятие 13 1. Обучение технике выполнения укороченного удара. 2. Обучение технике выполнения добивание.		2		-	-		
7.14	Занятие 14 1. Обучение технике выполнения укороченного удара. 2. Обучение технике выполнения добивание.		2		-	-		
7.15	Занятие 15 1. Обучение технике выполнения удара «смеш». 2. Обучение технике действий в защите.		2		-	-		

7.16	Занятие 16 1. Обучение технике выполнения удара «полусмеш». 2. Обучение технике передвижений в защите		2		-	-		
7.17	Занятие 17 1. Продолжение изучения техники нападающих ударов «смеша» и «полусмеша». 2. Закрепление навыков в учебно-тренировочной игре.		2		-	-		
7.18	Занятие 18 1. Обучение технике передвижений в защите в защите. 2. Обучение технике выполнения блокирующего удара.		2		-	-		
7.19	Занятие 19 1. Обучение технике действий в защите. 2. Обучение технике выполнения подставке на сетке.		2		-	-		
7.20	Занятие 20 1. Обучение технике действий в защите отброс волана от сетки. 2. Обучение технике выполнения подставке на сетке.		2		-	-		
7.21	Занятие 21 1. Обучение технике действий в защите отброс волана от сетки. 2. Развитие ловкости.		2		-	-		
7.22	Занятие 22 1. Обучение технике действий в защите отброс волана от сетки. 2. Обучение технике выполнения подставке на сетке.		2		-	-		
7.23	Занятие 23 1. Развитие физических качеств посредством подвижных игр. 2. Закрепление ранние изученных навыков в игре.		2		-	-		
7.24	Занятие 24 1. Обучение технике плоской подачи. 2. Обучение технике выполнения перевода волана.		2		-	-		
7.25	Занятие 25 1. Обучение технике подачи открытой и закрытой стороной ракетки. 2. Обучение технике выполнения перевода волана.		2		-	-		
7.26	Занятие 26 1. Обучение технике подачи открытой и закрытой стороной ракетки. 2. Развитие ловкости.		2		-	-		
7.27	Занятие 27		2		-	-		

	1. Обучение технике действий в защите отброс волана от сетки. 2. Развитие ловкости.							
7.28	Занятие 28 1. Обучение технике действий в защите отброс волана от сетки. 2. Обучение технике выполнения подставке на сетке.		2		-	-		
7.29	Занятие 29 1. Обучение технике действий в защите отброс волана от сетки. 2. Обучение технике выполнения подставке на сетке.		2		-	-		
7.30	Занятие 30 1. Обучение технике действий в защите. 2. Обучение технике выполнения подставке на сетке.		2		-	-		
7.31	Занятие 31 1. Обучение технике плоской подачи. 2. Обучение технике выполнения перевода волана.		2		-	-		
7.32	Занятие 32 1. Обучение технике передвижений в защите в защите. 2. Обучение технике выполнения блокирующего удара.		2		-	-		
7.33	Занятие 33 1. Обучение технике выполнения удара «полусмеш». 2. Обучение технике передвижений в защите		2		-	-		
7.34	Занятие 34 1. Обучение технике действий в защите. 2. Обучение технике выполнения подставке на сетке.		2		-	-		
7.35	Занятие 35 1. Обучение технике действий в защите отброс волана от сетки. 2. Развитие ловкости.		2		-	-		
7.36	Занятие 36 1. Развитие физических качеств посредством подвижных игр. 2. Закрепление ранние изученных навыков в игре.		2		-	-		
7.37	Занятие 37 1. Обучение технике подачи открытой и закрытой стороной ракетки. 2. Развитие ловкости.		2		-	-		
7.38	Занятие 38 1. Развитие физических качеств посредством подвижных игр.		2		-	-		

	2. Закрепление ранние изученных навыков в игре.							
7.39	Занятие 39 1. Обучение технике подачи открытой и закрытой стороной ракетки. 2. Обучение технике выполнения подрезки.		2		-	-		
7.40	Занятие 40 1. Обучение технике выполнения подрезки. 2. Развитие скоростных качеств.		2		-	-		
7.41	Занятие 41 1. Обучение технике выполнения подрезки в движении. 2. Развитие скоростных качеств посредством эстафет.		2		-	-		
7.42	Занятие 42 1. Развитие специальных физических качеств. 2. Закрепление ранние изученных технических элементов в игре.		2		-	-		
7.43	Занятие 43 1. Развитие скоростно-силовых качеств средствами ОРУ. 2. Обучение технике выполнения удара в прыжке.		2		-	-		
7.44	Занятие 44 1. Развитие скоростно-силовых качеств средствами ОРУ. 2. Обучение технике выполнения удара в прыжке.		2		-	-		
7.45	Занятие 45 1. Развитие физических качеств посредством подвижных игр и эстафет. 2. Закрепление ранние изученных навыков в игре.		2		-	-		
7.46	Занятие 46 1. Обучение технике выполнения короткой подачи. 2. Обучение технике проведения волана.		2		-	-		
7.47	Занятие 47 1. Обучение технике выполнения короткой подачи. 2. Обучение технике проведения волана.		2		-	-		
7.48	Занятие 48 1. Обучение технике откидки. 2. Обучение технике высокого удара.		2		-	-		
7.49	Занятие 49 1. Развитие физических качеств посредством подвижных игр. 2. Закрепление ранние изученных навыков в игре.		2		-	-		

7.50	Занятие 50 1. Обучение технике удара над головой. 2. Развитие двигательных качеств.		2		-	-		
7.51	Занятие 51 1. Обучение технике удара над головой в движении. 2. Закрепление ранние изученных технических элементов в игре.		2		-	-		
7.52	Занятие 52 1. Обучение технике выполнения удара закрытой стороной ракетки. 2. Закрепление ранние изученных технических элементов в игре.		2		-	-		
	зачет							4
	Всего часов за 1 семестр	12	104	-	-			4
7.53	Занятие 53 1. Развитие специальных физических качеств. 2. Закрепление ранние изученных технических элементов в игре.		2		-	-		
7.54	Занятие 54 1. Закрепление ранние изученных навыков в игре. 2. Прием контрольных нормативов		2		-	-		
7.55	Занятие 55 1. Организационно-методическое занятие: 2. Основные правила соревнований по бадминтону.		2		-	-		
7.56	Занятие 56 1. Закрепление передвижений из стойки. 2. Развитие общей выносливости посредством игровой деятельности.		2		-	-		
7.57	Занятие 57 1. Закрепление технике передвижений по площадке из стойки. 2. Развитие общей выносливости посредством игровой деятельности.		2		-	-		
7.68	Занятие 58 1. Закрепление технике передвижений по площадке. 2. Развитие скоростно-силовых качеств.		2		-	-		
7.59	Занятие 59 1. Обучение технике высокой подачи. 2. Развитие скоростно-силовых качеств.		2		-	-		
7.60	Занятие 60 1. Обучение технике высокой подачи.		2		-	-		

	2. Развитие взрывной силы.							
7.61	Занятие 61 1. Обучение технике выполнения высоко-далекого удара. 2. Развитие силы.		2		-	-		
7.62	Занятие 62 1. Обучение технике выполнения высоко-далекого удара. 2. Развитие ловкости.		2		-	-		
7.63	Занятие 63 1. Обучение технике выполнения высоко-далекого удара. 2. Развитие ловкости.		2		-	-		
7.64	Занятие 64 1. Обучение технике выполнения плоского удара. 2. Обучение технике выполнения добивание.		2		-	-		
7.65	Занятие 65 1. Обучение технике выполнения плоского удара. 2. Обучение технике выполнения добивание.		2		-	-		
7.66	Занятие 66 1. Обучение технике выполнения подрезки в движении. 2. Развитие скоростных качеств посредством эстафет.		2		-	-		
7.67	Занятие 67 1. Развитие специальных физических качеств. 2. Закрепление ранние изученных технических элементов в игре.		2		-	-		
7.68	Занятие 68 1. Развитие скоростно-силовых качеств средствами ОРУ. 2. Обучение технике выполнения удара в прыжке.		2		-	-		
7.69	Занятие 69 1. Развитие скоростно-силовых качеств средствами ОРУ. 2. Обучение технике выполнения удара в прыжке.		2		-	-		
7.70	Занятие 70 1. Развитие физических качеств посредством подвижных игр. 2. Закрепление ранние изученных навыков в игре.		2		-	-		
7.71	Занятие 71 1. Обучение технике выполнения короткой подачи. 2. Обучение технике проведения волана.		2		-	-		

7.72	Занятие 72 1. Обучение технике выполнения короткой подачи. 2. Обучение технике проведения волана.		2		-	-		
7.73	Занятие 73 1. Обучение технике выполнения удара срезка. 2. Обучение технике защитных ударов прием «смеша».		2		-	-		
7.74	Занятие 74 1. Развитие физических качеств посредством подвижных игр. 2. Закрепление ранние изученных навыков в игре.		2		-	-		
7.75	Занятие 75 1. Развитие физических качеств посредством подвижных игр. 2. Закрепление ранние изученных навыков в игре.		2		-	-		
7.76	Занятие 76 1. Обучение технике защитных ударов прием «полусмеша». 2. Обучение технике выполнения блокирующего удара.		2		-	-		
7.77	Занятие 77 1. Обучение технике защитных ударов прием «полусмеша». 2. Обучение технике выполнения блокирующего удара.		2		-	-		
7.78	Занятие 78 1. Продолжение изучения технике нападающих ударов «смеша» и «полусмеша». 2. Закрепление навыков в учебно-тренировочной игре.		2		-	-		
7.79	Занятие 79 1. Продолжение изучения технике нападающих ударов «смеша» и «полусмеша». 2. Закрепление навыков в учебно-тренировочной игре.		2		-	-		
7.80	Занятие 80 1. Обучение технике действий в защите. 2. Обучение технике выполнения блокирующего удара.		2		-	-		
7.81	Занятие 81 1. Обучение технике действий в защите. 2. Обучение технике выполнения подставке на сетке.		2		-	-		
7.82	Занятие 82 1. Обучение технике действий в защите отброс волана от сетки. 2. Обучение технике выполнения подставке на сетке.		2		-	-		
7.83	Занятие 83		2		-	-		

	1. Обучение технике действий в защите отброс волана от сетки. 2. Развитие ловкости.							
7.84	Занятие 84 1. Обучение технике действий в защите отброс волана от сетки. 2. Обучение технике выполнения подставке на сетке.		2		-	-		
7.85	Занятие 85 1. Развитие физических качеств посредством подвижных игр. 2. Закрепление ранние изученных навыков в игре.		2		-	-		
7.96	Занятие 86 1. Обучение технике плоской подачи. 2. Обучение технике выполнения перевода волана.		2		-	-		
7.87	Занятие 87 1. Обучение технике плоской подачи. 2. Обучение технике выполнения перевода волана.		2		-	-		
7.88	Занятие 88 1. Обучение технике подачи открытой и закрытой стороной ракетки 2. Обучение технике выполнения перевода волана.		2		-	-		
7.89	Занятие 89 1. Обучение технике подачи открытой и закрытой стороной ракетки. 2. Развитие ловкости.		2		-	-		
7.90	Занятие 90 1. Обучение технике подачи открытой и закрытой стороной ракетки. 2. Обучение технике выполнения подрезки.		2		-	-		
7.91	Занятие 91 1. Обучение технике выполнения подрезки. 2. Закрепление техники выполнения атакующих ударов.		2		-	-		
7.92	Занятие 92 1. Обучение технике выполнения подрезки. 2. Закрепление ранние изученных навыков в игре.		2		-	-		
7.93	Занятие 93 1. Обучение технике выполнения удара в прыжке. 2. Закрепление техники выполнения атакующих ударов.		2		-	-		
7.94	Занятие 94 1. Обучение технике выполнения удара в прыжке.		2		-	-		

	2. Развитие скоростно-силовых качеств							
7.95	Занятие 95 1. Обучение технике выполнения удара в прыжке. 2. Развитие скоростно-силовых качеств		2		-	-		
7.96	Занятие 96 1. Развитие физических качеств посредством подвижных игр. 2. Закрепление ранние изученных навыков в игре.		2		-	-		
7.97	Занятие 97 1. Обучение технике выполнения короткой подачи. 2. Закрепление техники выполнения защитных ударов.		2		-	-		
7.98	Занятие 98 1. Обучение технике выполнения короткой подачи. 2. Закрепление ранние изученных навыков в игре.		2		-	-		
7.99	Занятие 99 1. Развитие специальной физической подготовки. 2. Закрепление техники выполнения атакующих ударов.		2		-	-		
7.100	Занятие 100 1. Развитие физических качеств посредством подвижных игр. 2. Закрепление ранние изученных навыков в игре.		2		-	-		
7.101	Занятие 101 1. Обучение технике выполнения укороченного удара. 2. Развитие ловкости.		2		-	-		
7.102	Занятие 102 1. Закрепление технике выполнения укороченного удара. 2. Закрепление технике выполнения добивание.		2		-	-		
7.103	Занятие 103 1. Закрепление технике выполнения удара «смеш». 2. Закрепление технике действий в защите.		2		-	-		
7.104	Занятие 104 1. Закрепление технике выполнения удара «смеш». 2. Закрепление технике действий в защите		2		-	-		
7.105	Занятие 105 1. Закрепление технике выполнения удара «полусмеш». 2. Закрепление технике действий в защите.		2		-	-		

зачет							4
Всего часов за 2 семестр	12	106	-				4

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины