



Расписание работы спортивного объединения «Вектор движения» (бадминтон)

Наименование спортивного объединения	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
«Вектор движения» (бадминтон)		с 14.00-15.00 Спортивный зал		с 14.00-15.00 Спортивный зал	

Место проведения:

- 1) Спортивный зал



Календарно-тематический план работы
спортивного объединения «Вектор движения» (бадминтон)

Месяц	Этап	Основные мероприятия
В течение года	Соревновательный	1. Участие в турнирах и соревнованиях разного уровня.
Сентябрь	Организационный Формирование состава и инвентаризация	1. Общее собрание, сбор заявок от студентов. 2. Выборы председателя. 4. Выбор участников общего собрания. 5. Утверждение расписания тренировок на семестр. 6. Проведение инструктажа по технике безопасности при работе со спортивным инвентарем (ракетки, воланы). 7. Прием нормативов для распределения игроков по уровню подготовки (новичок / любитель / профи).
Октябрь	Базовая физическая подготовка и техника	1. Регулярные тренировки (2 раза в неделю) 2. ОФП (общая физическая подготовка): бег, прыжки на скакалке, работа над координацией. 3. Отработка базовых элементов: хватка ракетки, правильная стойка, перемещения 4. Изучение основных подач (высокая атакующая, короткая) и базовых ударов справа.
Ноябрь	Тактическая подготовка	1. Регулярные тренировки (2 раза в неделю). 2. Индивидуальные занятия для постановки удара сверху из заднего корта и отработки защиты (подрезка, высокий возврат). 3. ОФП (общая физическая подготовка): челночный бег. 4. Спарринги по заданию: игра на удержание волана (от 30 розыгрышей). 5. Обсуждение тактики одиночной игры (правило диагонали, выход к сетке).
Декабрь	Игровая практика	1. Регулярные тренировки (2 раза в неделю). 2. Внутренний спарринг-чемпионат (личный зачет) до двух побед в партии (до 21 очка). 3. Учебно-тренировочные парные игры на счет с тактическим разбором ошибок после каждого матча.
Январь	Восстановительно-технический этап	1. Регулярные тренировки (2 раза в неделю). 2. Анализ видеозаписей игр ведущих спортсменов

		мира (финалы чемпионатов России, мира или Олимпиады). 3. Работа над слабыми сторонами, выявленными в декабрьском чемпионате.
Февраль	Тактическая подготовка	1. Регулярные тренировки (2 раза в неделю). 2. Тактика парной игры: отработка взаимодействия в паре, понимание геометрии площадки, смена сторон, расстановка «атакующий-защитник». 3. Отработка специфических парных приемов: подача в корпус, атака по центру между игроками.
Март	Игровая практика	1. Регулярные тренировки (2 раза в неделю). 2. Базовая психологическая подготовка: упражнения на концентрацию перед подачей, дыхательные техники. 3. ОФП (общая физическая подготовка): бег, прыжки на скакалке, работа над координацией.
Апрель	Восстановительно-технический этап	1. Регулярные тренировки (2 раза в неделю). 2. Индивидуальные занятия для коррекции тайминга ударов и работы ног. 3. ОФП (общая физическая подготовка): бег, прыжки на скакалке, статические упражнения на баланс. 4. Спарринги по заданию: игра на удержание волана (от 30 розыгрышей). 5. Обсуждение тактики противодействия разным стилям игры соперника.
Май	Итоговый — закрытие сезона	1. Регулярные тренировки (2 раза в неделю). 2. Итоговое собрание: подведение спортивных итогов года, награждение лучших игроков.