

**ПРИНЯТ**  
Решением заседания  
Педагогического совета  
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»  
Протокол от 28.12.2024 № 4

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»  
  
А.Х. Ариткулов  
«09» \_\_\_\_\_ января \_\_\_\_\_ 2025 г.

**Годовой учебно-тренировочный план в часах отделения «БАДМИНТОН»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Уровни и периоды подготовки					
		Стартовый уровень		Базовый уровень			
				До года		Свыше года	
		Недельная нагрузка в часах					
		3		4,5		6	
		Максимальная продолжительность одного учебного-тренировочного занятия в часах					
		1,5		2		2,5	
		Наполняемость групп (человек)					
		25		20		20	
1	2	3		4		5	
1.	Общая физическая подготовка	32%	35	36%	74	37%	102
2.	Специальная физическая подготовка	14%	15	14%	29	16%	44
3.	Техническая подготовка	40%	43	40%	83	38%	105
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14%	15	10%	21	9%	25
Итого		108		207		276	

**ПРИНЯТ**  
Решением заседания  
Педагогического совета  
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»  
Протокол от 28.12.2024 № 4

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»  
  
А.Х. Ариткулов  
«09» \_\_\_\_\_ января \_\_\_\_\_ 2025 г.

**Годовой учебно-тренировочный план в часах отделения «БАДМИНТОН»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		УТЭ(СС)				ССМ		ВСМ	
		До 3-х лет		Свыше 3-х лет					
		Недельная нагрузка в часах							
		10		14		20		24	
		Максимальная продолжительность одного учебного-тренировочного занятия в часах							
		3		3		4		4	
		Наполняемость групп (человек)							
		8		8		2		1	
1	2	3		4		5		6	
1.	Общая физическая подготовка	18%	94	15%	109	12%	125	10%	125
2.	Специальная физическая подготовка	20%	104	20%	146	15%	156	13%	162
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3%	16	5%	37	15%	156	20%	250
4.	Техническая	36%	187	30%	218	25%	260	20%	250
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10%	52	12%	87	11%	114	15%	187
6.	Инструкторская и судейская практика	10%	52	15%	109	17%	177	17%	212
7.	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3%	15	3%	22	5%	52	5%	62
	Итого	520		728		1040		1248	