

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		Свыше года		
Недельная нагрузка в часах							
1	2	3	4,5		6		
Максимальная продолжительность одного учебного-тренировочного занятия в часах							
		1,5	2		2,5		
Наполняемость групп (человек)							
		25	20		20		
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»

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				