

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 (календарный) учебно-тренировочный график отделения «бадминтон»
для группы стартового уровня**

№ п/ п	Вид подготовки	Соотношение, %	Периоды подготовки												Итого часов
			Подготовительный					Переходный			Подготовительный			Сорев	
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
1.	Общая физическая подготовка	32%	4	4	4	4	3	0	0	0	4	4	4	4	35
2.	Специальная физическая подготовка	14%	1	1	1	2	2	0	0	0	2	2	2	2	15
3.	Техническая подготовка	40%	5	5	5	5	5	0	0	0	5	5	4	4	43
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14%	2	2	2	1	2	0	0	0	1	1	2	2	15
	Общее количество часов в месяц		12	12	12	12	12	0	0	0	12	12	12	12	108

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 (календарный) учебно-тренировочный график отделения «бадминтон»
для группы базового уровня до 1 года**

№ п/ п	Вид подготовки	Соотношение, %	Периоды подготовки												Итого часов
			Подготовительный			Сорев-ный		Переходный			Подготовительный			Сорев	
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
1.	Общая физическая подготовка	36%	8	7	7	7	8	7	2	0	7	7	7	7	74
2.	Специальная физическая подготовка	14%	2	3	3	3	2	3	1	0	3	3	3	3	29
3.	Техническая подготовка	40%	8	8	8	8	8	8	3	0	8	8	8	8	83
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10%	2	2	2	2	2	2	1	0	2	2	2	2	21
	Общее количество часов в месяц	100	20	20	20	20	20	20	7	0	20	20	20	20	207

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 (календарный) учебно-тренировочный график отделения «бадминтон»
для группы базового уровня свыше одного года**

№ п/ п	Вид подготовки	Соотношение, %	Периоды подготовки												Итого часов
			Подготовит.			Соревнов.		Переходный			Подготовит.		Соревнов.		
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
1.	Общая физическая подготовка	37%	9	9	10	9	10	9	9	0	9	9	9	10	102
2.	Специальная физическая подготовка	16%	4	4	4	4	4	4	4	0	4	4	4	4	44
3.	Техническая подготовка	38%	10	9	9	10	9	10	9	0	10	10	10	9	105
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9%	3	3	2	2	3	2	2	0	2	2	2	2	25
	Общее количество часов в месяц	100	26	25	25	25	26	25	24	0	25	25	25	25	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 (календарный) учебно-тренировочный график отделения «бадминтон»
для группы УТЭ до 3-х лет**

№ п/ п	Вид подготовки	Соотношение, %	Периоды подготовки												Итого часов
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
1.	Общая физическая подготовка	18%	9	8	8	8	7	8	8	7	7	8	7	9	94
2.	Специальная физическая подготовка	20%	10	8	8	8	8	8	10	8	8	10	8	10	104
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3%	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	16
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	36%	18	14	14	14	15	14	18	15	15	18	15	17	187
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10%	5	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	5	52
6.	Инструкторская и судейская практика	10%	5	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	5	52
7.	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контр.	3%	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	15
	Общее количество часов в месяц		50	40	40	40	40	40	50	40	40	50	40	50	520

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 (календарный) учебно-тренировочный график отделения «бадминтон»
для группы УТЭ свыше 3-х лет**

№ п/ п	Вид подготовки	Соотношение, %	Периоды подготовки												Итого часов
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
1.	Общая физическая подготовка	15%	11	9	8	11	8	8	8	8	8	11	8	11	109
2.	Специальная физическая подготовка	20%	14	11	13	14	12	11	11	11	11	13	11	14	146
3.	Участие в спортивных соревнованиях	5%	4	2	2	4	2	3	3	3	3	4	3	4	37
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	30%	21	17	16	20	17	18	17	17	17	21	17	20	218
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12%	8	7	7	8	7	6	7	7	7	8	7	8	87
6.	Инструкторская и судейская практика	15%	10	9	8	11	8	8	8	8	9	11	8	11	109
7.	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3%	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	22
	Общее количество часов в месяц		70	56	56	70	56	56	56	56	56	70	56	70	728

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 (календарный) учебно-тренировочный график отделения «бадминтон»
для группы ССМ**

№ п/ п	Вид подготовки	Соотношение, %	Периоды подготовки												Итого часов
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
1.	Общая физическая подготовка	13%	13	10	10	13	10	10	10	11	11	13	11	13	135
2.	Специальная физическая подготовка	20%	20	16	16	20	16	16	16	16	16	20	16	20	208
3.	Участие в спортивных соревнованиях	13%	13	11	11	13	11	10	10	10	10	13	10	13	135
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25%	25	20	20	25	20	20	20	20	20	25	20	25	260
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	22%	22	17	17	22	17	18	18	18	18	22	18	22	229
6.	Инструкторская и судейская практика	2%	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	21
7.	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и конт.	5%	5	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	5	52
	Общее количество часов в месяц		100	80	80	100	80	80	80	80	80	100	80	100	1040

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 (календарный) учебно-тренировочный график отделения «бадминтон»
для группы ВСМ**

№ п/ п	Вид подготовки	Соотношение, %	Периоды подготовки												Итого часов
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
1.	Общая физическая подготовка	10%	12	10	9	12	10	9	10	9	10	12	10	12	125
2.	Специальная физическая подготовка	13%	16	12	13	16	12	12	12	12	12	16	13	16	162
3.	Участие в спортивных соревнованиях	20%	24	19	19	24	19	20	19	19	20	24	19	24	250
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	22%	26	22	21	26	22	21	21	22	21	26	21	26	275
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	26%	31	25	25	31	25	25	25	25	25	31	25	31	324
6.	Инструкторская и судейская практика	4%	5	3	4	5	4	4	4	4	4	5	3	5	50
7.	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контр.	5%	6	5	5	6	4	5	5	5	4	6	5	6	62
	Общее количество часов в месяц		120	96	96	120	96	96	96	96	96	120	96	120	1248