

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа № 1 муниципального образования Гулькевичский район
имени Заслуженного тренера России А.Ф. Бондарева**



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУДОСШ № 1
им. А.Ф. Бондарева

В.В. Васильев
пр. № 44 от 30.08.2023 г.

**Годовой учебно-тренировочный план отделения бадминтона
на 2023-2024 учебный год**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)			Этап совершенств ования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		Весь этап
		НП-1	НП-2,3	УТГ-1,2,3	УТГ-4	УТГ-5	ССМ-1, 2
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6	10-14	16	18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		1,5-2	2-2,5	2-3	3-4	3-4	4-4,5
		Минимальная наполняемость групп (человек)					
		10-20		8-16			2-4
							1-4
1.	Общая физическая подготовка	58-97	73-125	120-150	160	180	190
2.	Специальная физическая подготовка	45	60	90-140	170	190	210
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	10	12	12	25
4.	Техническая подготовка	67-106	92-144	158-246	280	306	315
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	23	30	60-80	86	100	120

6.	Инструкторская и судейская практика	7	7	10	15	20	30
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	8	12	15	20	30
8.	Самостоятельная работа (летняя оздоровительная компания)	27	36	60-80	94	108	120
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520- 728	832	936	1040