

Примерный годовой учебно-тренировочный план по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Бадминтон» на 2023 г

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства				
		До гола	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет						
Недельная нагрузка											
1		6	8	8	10	14	16	18	22	24	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
2		2	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-4	2-4	
3	Общая физическая подготовка (%)	28-37	28-37	28-37	18-24	18-24	14-20	14-20	12-16	10-14	
	ОФП	110	130	125	122	135	135	140	140	140	
4	Специальная физическая подготовка (%)	14-18	14-18	14-18	17-21	17-21	15-20	15-20	15-20	13-17	
	СФП	47	70	70	90	140	161	170	190	181	
5	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	1-2	2-4	2-4	4-6	4-6	8-15	15-20	
	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	8	16	28	45	55	115	190	
6	Техническая подготовка (%)	32-42	32-42	32-42	32-42	32-42	30-42	30-42	25-30	20-25	
	ТП	115	150	155	175	248	280	325	330	300	
7	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8-11	8-11	8-11	10-14	10-14	11-15	11-15	11-15	13-17	
	ТПП	27	35	35	52	90	95	116	130	170	
8	Инструкторская и судейская практика (%)	3-5	4-6	4-6	10-14	10-14	12-16	12-16	17-23	17-23	
	Инструкторская и судейская практика	10	18	18	55	73	100	112	194	212	
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные (%) мероприятия, тестирование и контроль	1-3	1-3	1-3	2-4	2-4	2-4	2-4	4-6	4-6	
		3	5	5	10	14	16	18	45	55	
10	Самостоятельная подготовка (%)	10-20% В рамках общих часов программы									
11	Общее количество часов в год	312	416	416	520	624	728	832	936	1144	1248