



ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН
 тренировочных занятий по бадминтону, из расчета на 52 недели (час)(с изменением на 08.09.2017г.)

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ															
		НП				Т								ССМ		ВСМ	
		До одного года		Свыше одного года		Этап начальной специализации				Этап углубленной специализации				Без ограничений		Без ограничений	
		1 год		2 год		1 год		2 год		3 год		5 год		Без ограничений		Без ограничений	
		(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)
1.	Общая физическая подготовка (%)	110	28-37	145	28-37	125	18-24	119	18-24	133	16-20	166	16-20	175	12-16	166	10-14
2.	Специальная физическая подготовка (%)	47	14-18	75	14-18	119	17-21	125	17-21	166	17-23	239	17-23	250	16-20	283	13-17
3.	Техническая подготовка (%)	122	32-42	188	32-42	256	32-42	256	32-42	341	32-42	364	32-42	424	26-34	599	22-28
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	24	8-11	37	8-11	62	10-14	62	10-14	92	11-15	115	11-15	149	12-16	216	13-17
5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	9	3-5	23	4-6	62	10-14	62	10-14	100	12-16	156	12-16	250	17-23	400	24-30
6.	Общее количество часов в год, из расчета 52 недели	312	100	468	100	624	100	728	100	832	100	1040	100	1248	100	1664	100
7.	Количество часов в неделю	6		9		12		14		16		20		24		32	
8.	Количество тренировок в неделю	3		4		4		4-6		6-9		6-9		8-12		9-14	
9.	Общее количество тренировок в год	156		208		208		208-312		312-468		312-468		416-624		469-728	