

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН на 2018 год.  
 БАДМИНТОН  
 (1 группа видов спорта –игровые)



Спортивная подготовка (52 недели)  
 МАКСИМАЛЬНЫЙ ГОДОВОЙ ОБЪЕМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Период обучения	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	НП-1	НП-2	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-5	Без ограничения	Без ограничения	
Кол-во часов в неделю	6	9	12	14	16	20	24	32	
Кол-во тренировок в неделю	3	3-4	4-5	4-6	6-9	6-9	8-12	9-14	
Общая физическая подготовка	110	145	125	146	133	166	175	166-234	
Объем ОФП	35,2%	31%	20%	20%	16%	16%	14%	10-14%	
Специальная физическая подготовка	47	75	119	128	166	239	250	216-283	
Объем СФП	15,1%	16%	19%	17,6%	20%	23%	20%	13-17%	
Техническая подготовка	122	188	256	306	341	364	424	366-466	
Объем ТП	39,1%	40%	41%	42%	40,9%	35%	34%	22-28%	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	24	37	62	74	92	115	149	216-283	
Объем	7,6%	8%	10%	10,2%	11,1%	11%	12%	13-17%	
Участие в соревнованиях	9	23	62	74	100	156	250	400-500	
инструкторская и судейская практика									
Объем	3%	5%	10%	10,2%	12%	15%	20%	24-30%	
<b>Итого в год часов</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>	<b>1664</b>	