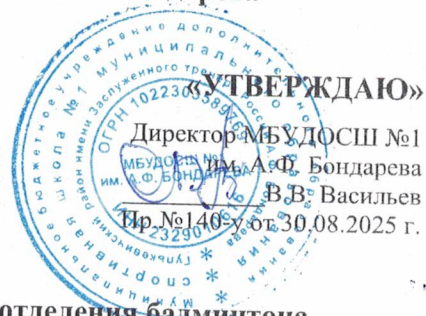


**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа № Муниципального образования Гулькевичский район  
имени Заслуженного тренера России А.Ф. Бондарева**



**Годовой учебно-тренировочный план отделения бадминтона  
на 2025-2026 учебный год**

| № п/п                        | Виды подготовки и<br>иные мероприятия                                                     | Этапы и годы подготовки                                                     |            |                                                             |                |       |                                                        |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------------------------|----------------|-------|--------------------------------------------------------|
|                              |                                                                                           | Этап начальной подготовки                                                   |            | Учебно-тренировочный этап(этап<br>спортивной специализации) |                |       | Этап<br>совершенствования<br>спортивного<br>мастерства |
|                              |                                                                                           | До года                                                                     | Свыше года | До трех лет                                                 | Свыше трех лет |       | Весь этап                                              |
|                              |                                                                                           | НП-1                                                                        | НП-2,3     | УГЭ-1,2,3                                                   | УГЭ-4          | УГЭ-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<br>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                                                   |