**Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»**

**(дисциплина – бадминтон)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Недельная нагрузка в часах |
| 4,5-6 | 6-8 | 10-12 | 12-14 | 14-16 | 20-22 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |
| 2 | 3 | 4 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) |
| 8 | 9 | 13 | 14 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 110 | 140 | 130 | 150 | 130 | 140 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 50 | 80 | 125 | 140 | 150 | 200 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 10 | 15 | 20 | 25 | 40 | 70 |
| 4. | Техническая подготовка  | 100 | 156 | 230 | 250 | 312 | 400 |
| 5. | Тактическая подготовка | 10 | 18 | 40 | 48 | 50 | 80 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 9 | 15 | 24 | 30 | 25 | 34 |
| 7. | Психологическая подготовка | 12 | 10 | 15 | 20 | 35 | 60 |
| 8. | Инструкторская практика Судейская практика | 6 | 14 | 15 | 25 | 40 | 80 |
| 9. | Медицинские, медико-биологические мероприятия Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) Восстановительные мероприятия | 5 | 20 | 25 | 40 | 50 | 80 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 416-468 | 468-624 | 624-728 | 728-832 | 1040-1144 |