



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБУ СИИ № 2

Василеостровского района

М.Г. Шестакова

### ГODOVOЙ ГРАФИК

выполнения тренировочных часов по программе дополнительного образования спортивной подготовки  
и соревновательной деятельности (60 мин.) на 2023-2024 год  
группа НП-1 года (4,5 часов в неделю)  
Отделение БАДМИНТОН

Содержание занятий	Часы	Месяц											
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
1. Практика													
Общая физ. подготовка	68	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	О	7
Спец. физ. подготовка	40	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	Т	3
Тактико-техн. мастерство	76	7	7	7	7	7	6	7	7	7	7	П	7
2. Теоретическая и психологическая подготовка	19	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	У	2
3. Контрольные нормативы												С	
4. Конт-перевод. нормат.	1									1		К	
5. Мед. обследование	3		1							1			1
6. Инстр. - судейская пр-ка	9			1	1	1	2	1	1		1		1
Самостоятельная работа	18											18	
Всего часов	234	19	20	20	20	18	18	20	19	20	21	18	21



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБУ СЦ № 2

Василеостровского района

М.Г. Шестакова

### ГODOVOЙ ГРАФИК

выполнения тренировочных часов по программе дополнительного образования спортивной подготовки  
и соревновательной деятельности (60 мин.) на 2023-2024 год  
группа НП-2, НП-3 года (6 часов в неделю)  
Отделение БАДМИНТОН

Содержание занятий	Часы	Месяц											
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
1 Практика	97	9	9	9	9	9	8	9	9	8	9	О	9
Общая физ. подготовка	43	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	Т	4
Спец. физ. подготовка	101	9	8	9	9	9	9	10	10	9	10	П	9
2.Теоретическая и психологическая подготовка	24	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	У	2
3.Соревнования	4	1	1		1	1						С	
4.Контрольные нормативы	1											К	1
5.Конт-перевод. нормат.	1									1			
6.Инстр. - судейская пр-ка	13	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1		1
7.Мед. обследование	3		1							1			1
Самостоятельная работа	25											25	
Всего часов	312	26	26	26	26	26	25	27	26	26	26	25	27

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБУ СШ № 2

Баскостровского района

М.П. Шестакова

### ГОДОВОЙ ГРАФИК

выполнения тренировочных часов по программе дополнительного образования спортивной подготовки  
и соревновательной деятельности (60 мин.) на 2023-2024 год  
группа УТЭ -3, УТЭ-4, УТЭ-5 года (14 часов в неделю)

Отделение БАДМИНТОН

Содержание занятий		Месяц											
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
1.Практика	<b>Часы</b>												
Общая физ. подготовка	116	10	10	10	10	10	10	10	10	12	12	0	12
Спец. физ. подготовка	116	10	10	10	10	10	10	10	10	12	12	Т	12
Тактико-техн. мастерство	220	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	П	20
2.Теоретическая и психологическая подготовка	82	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	У	7
3.Соревнования	30	3	3	3	3	3	2	4	3	3	1	С	2
4.Контрольные нормативы	2	1					1					К	
5.Конт-перевод. нормат.	1									1			
6.Инстр. - судейская пр-ка	88	8	8	9	9	8	8	8	8	6	8		8
7.Мед. обследование	15	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1		2
Самостоятельная работа	58											58	
Всего часов	728	61	61	61	61	60	60	60	59	63	61	58	63

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБУ СШ № 2

Василеостровского района

М.Г. Шестакова

### ГОДОВОЙ ГРАФИК

выполнения тренировочных часов по программе дополнительного образования спортивной подготовки  
и соревновательной деятельности (60 мин.) на 2023-2024 год  
группа УТЭ -1, УТЭ-2 года (10 часов в неделю)  
Отделение БАДМИНТОН



Содержание занятий	Часы	Месяц											
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
1. Практика													
Общая физ. подготовка	94	8	8	8	9	9	8	9	9	9	9	О	8
Спец. физ. подготовка	89	8	8	8	8	8	7	8	8	8	9	Т	9
Тактико-техн. мастерство	167	15	15	15	15	15	14	15	16	15	16	П	16
2. Теоретическая и психологическая подготовка	52	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	У	4
3. Соревнования	11	1	1	2	1	1	1	1	1	1		С	1
4. Контрольные нормативы	1	1										К	
5. Конт-перевод. нормат.	1									1			
6. Инстр. - судейская пр-ка	52	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5		4
7. Мед. обследование	11	2		2		1	2			2			2
Самостоятельная работа	42											42	
Всего часов	520	44	42	45	43	44	42	43	44	44	43	42	44