

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУДО "СШОР "Спутник"

Д.А. Черкасов

" 20 " г.

**Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий (час.)
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта "ФЕХТОВАНИЕ" на 2024 год
Спортивные дисциплины: ШПАГА**

<i>Виды подготовки и иные мероприятия</i>	Этапы и годы подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	<i>1 год</i>	<i>2 год</i>	<i>3 год</i>	<i>1 год</i>	<i>2 год</i>	<i>3 год</i>	<i>4 год</i>	<i>5 год</i>	<i>без ограничений</i>	<i>без ограничений</i>
	Недельная нагрузка в часах									
	<i>6</i>	<i>6</i>	<i>6</i>	<i>9</i>	<i>9</i>	<i>9</i>	<i>12</i>	<i>12</i>	<i>18</i>	<i>24</i>
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
	<i>2</i>			<i>3</i>					<i>4</i>	
	Наполняемость групп (человек)									
	<i>8</i>			<i>4</i>					<i>2</i>	<i>1</i>
	1. Общая физическая подготовка	68	53	53	63	63	63	62	62	56
2. Специальная физическая подготовка	40	34	34	40	40	40	43	43	37	50
3. Участие в спортивных соревнованиях	0	6	6	14	14	14	31	31	74	102
4. Техническая подготовка	172	192	192	305	305	305	423	423	643	878
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	26	15	15	22	22	22	31	31	56	64
6. Инструкторская и судейская практика	0	6	6	10	10	10	14	14	28	38
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	6	14	14	14	20	20	42	66
ВСЕГО ЧАСОВ	312	312	312	468	468	468	624	624	936	1248

Зам. директора по спортивной подготовке _____ Т.А. Янковская

Старший инструктор-методист _____ Е.М. Ковалева