

УТВЕРЖАЮ

Директор МАУ ДЮ "СПОР "Спутник"

Д.А. Черкасов

20 ____ г.



Головой учебно-тренировочный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий (часы)
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта "Фехтование" на 2025 год

Спортивные дисциплины: ШПАГА

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

Зам. директора по спортивной подготовке

Т.А. Янковская

Старший инструктор-методист

Е.М. Ковалева