



Годовой учебно-тренировочный план на 2023 спортивный сезон
ГБУ ДО СО СПОР "Укрусские горы"

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "Фехтование"

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех				
		Недельная нагрузка в часах							
		6	8	12	16	24	32		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	4	4		
		Наполняемость групп (человек)							
		20	12			3	1		
		1.	Общая физическая подготовка	56	128	375	288	201	
2.	Специальная физическая подготовка	37	78	240	200	133			
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	10	60	143,5	208			
4.	Техническая-тактическая подготовка	170	492	1942	2131,5	2535			
5.	Теоретическая, психологическая подготовка	20	36	119	128	177			
6.	Инструкторская и судейская практика	0	10	65	68	76			
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	10	70	104	114			
Общее количество часов в год		288	764	2871	3063	3444			