



И.о. директора
 ГАУ ДО СО ШОР "Уктусские горы"
 Е.Н.Савина
 29 декабря 2023 г.

Годовой учебно-тренировочный план на 2024 спортивный сезон
ГАУ ДО СО ШОР "Уктусские 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		Недельная нагрузка в часах	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		Наполняемость групп (человек)		Наполняемость групп (человек)	
		6	8	12	16	24	32		
1.	Общая физическая подготовка	0	138	329,5	500	219	0		
2.	Специальная физическая подготовка	0	84	204,5	346	138	0		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	15	70	246	270	0		
4.	Техническая-тактическая подготовка	0	531	1723	3582,5	2668	0		
5.	Теоретическая, психологическая подготовка	0	39	108	175,5	276	0		
6.	Инструкторская и судейская практика	0	15	45	118	155	0		
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	6	16	24	18	0		
Общее количество часов в год		0	828	2496	4992	3744	0		