

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
ГАУ ДО СО СШОР
"Уктусские горы"

Е.Ю. Блинков

"28" декабря 2024 г.

Годовой учебно-тренировочный план на 2025 спортивный сезон

ГАУ ДО СО СШОР "Уктусские горы"

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "фехтование"

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		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		8		4	2
		1.	Общая физическая подготовка		140	172	83
2.	Специальная физическая подготовка		84	103	57	96	
3.	Участие в спортивных соревнованиях		15	34	41	194	
4.	Технико-тактическая подготовка		520	819	578	1647	
5.	Теоретическая, психологическая подготовка		40	59	37	181	
6.	Инструкторская и судейская практика		15	34	18	128	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		18	27	18	102	
Общее количество часов в год			832	1248	832	2496	