

ПРИНЯТ

Решением заседания

Педагогического совета

СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

Протокол от 28.12.2024 № 4

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

А.Х. Ариткулов

«09» января 2025 г.

Годовой учебно-тренировочный план в часах отделения «фехтование»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Уровни и периоды подготовки											
		Стартовый уровень	Базовый уровень										
			До года	Свыше года									
Недельная нагрузка в часах													
4,5		4,5		6									
Максимальная продолжительность одного учебного-тренировочного занятия в часах													
2		2		2									
Наполняемость групп (человек)													
20		10		10									
1	2	3	4	5									
1.	Общая физическая подготовка	21%	50	21%	50	17%	52						
2.	Специальная физическая подготовка	13%	30	13%	30	10%	32						
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0%	0	0%	0	1%	4						
4.	Техническая-тактическая подготовка	56%	132	56%	132	64%	200						
5.	Теоретическая, психологическая подготовка	8%	18	8%	18	5%	14						
6.	Инструкторская и судейская практика	0%	0	0%	0	1%	4						
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2%	4	2%	4	2%	6						
Итого		234		234		312							

ПРИНЯТ

Решением заседания

Педагогического совета

СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

Протокол от 28.12.2024 № 4

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

А.Х. Ариткулов

«09» января 2025 г.

**Годовой учебно-тренировочный план в часах
отделения «фехтование»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		УТЭ(СС)		ССМ	BCM		
		До 3-х лет	Свыше 3-х лет				
Недельная нагрузка в часах							
9	12	18	24				
Максимальная продолжительность одного учебного-тренировочного занятия в часах							
3	3	4	4				
Наполняемость групп (человек)							
4	4	2	1				
1	2	3	4	5	6		
1.	Общая физическая подготовка	14%	65	9%	56	5%	48
2.	Специальная физическая подготовка	8%	38	5%	32	4%	38
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3%	14	5%	31	7%	65
4.	Техническая-тактическая подготовка	66%	310	70%	437	70%	655
5.	Теоретическая, психологическая подготовка	5%	23	4%	25	6%	56
6.	Инструкторская и судейская практика	2%	9	4%	25	4%	37
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2%	9	3%	18	4%	37
	Итого	468	624	936	1248		