

**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		ВСМ	
		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	3%	38
2.	Специальная физическая подготовка	8%	38	5%	32	4%	38	3%	38
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3%	14	5%	31	7%	65	9%	112
4.	Техническая-тактическая подготовка	66%	310	70%	437	70%	655	73%	911
5.	Теоретическая, психологическая подготовка	5%	23	4%	25	6%	56	5%	62
6.	Инструкторская и судейская практика	2%	9	4%	25	4%	37	4%	50
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2%	9	3%	18	4%	37	3%	37
	Итого	468		624		936		1248	