

Утверждаю
 Директор МБУ ДО «СШ № 10»
 г. Барнаул
 « ____ » _____ 2024г.

**Годовой учебно-тренировочный план
 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки "Фехтование" на 2024/2025 учебный год
 (52 недели)**

Разделы подготовки	Этапы подготовки						
	Начальный			Учебно-тренировочный			
	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-3	УТ-4	УТ-5
Теоретическая подготовка	10	8	8	10	13	15	17
Общая физическая подготовка	62	68	68	62	75	58	66
Специальная физическая подготовка	44	38	38	42	50	36	42
Техническая подготовка	112	124	124	136	162	218	250
Тактическая подготовка	39	100	100	156	187	233	266
Психологическая подготовка	6	8	8	11	13	15	17
Инструкторская и судейская практика	нет	8	8	10	13	15	17
Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	4	5	6	7	8
Восстановительные мероприятия	3	4	4	5	6	7	8
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	4	5	6	7	8
Участие в спортивных соревнованиях	нет	8	8	16	19	30	33
Самостоятельная деятельность обучающихся	30	42	42	62	74	87	100
Общее количество часов	312	416	416	520	624	728	832
Количество часов в неделю	6	8	8	10	12	14	16