


 Утверждаю  
 Директор МБУДО КСДЮСШОР №13 "Волгарь"  
 А.А. Крысанов  
 " 01 " сентября 2018 года

**Годовой учебный план работы МБУДО КСДЮСШОР № 13 "Волгарь" программа  
 спортивной подготовки по фехтованию ( 52 недели)  
 на 2018 - 2019 учебный год**

№ п/п	Разделы	Этапы подготовки										
		Группа начальной подготовки			Тренировочные группы					Группы спортивного совершенствования		Группа высшего
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного										
		2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	
		год обучения										
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2-3	весь период
количество часов в неделю												
6	9	9	12	12	18	18	18	24	28	32		
1	Теоретическая подготовка	12	16	16	22	22	35	35	35	40	45	50
2	Общая физическая подготовка	82	126	126	128	128	132	132	132	102	139	140
3	Специальная физическая подготовка	58	84	84	113	113	174	174	174	177	209	230
4	Технико - тактическая подготовка (хореографическая)	108	172	172	241	241	375	375	375	569	647	788
5	Психологическая подготовка	12	14	14	24	24	40	40	40	68	80	90
6	Соревнования	16	16	16	24	24	54	54	54	120	140	150
7	Инструкторская и судейская практика				6	6	14	14	14	24	34	40
8	Контрольно- переводные испытания	6	12	12	14	14	20	20	20	22	24	26
9	Восстановительные мероприятия	12	18	18	40	40	80	80	80	110	120	130
10	Медицинское обследование	6	10	10	12	12	12	12	12	16	18	20
<b>Всего часов за 52 недели</b>		<b>312</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>936</b>	<b>936</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>	<b>1456</b>	<b>1664</b>

Заместитель директора



Т.В. Жукова