

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки
по виду спорта «фехтование»
КШВСМ»

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	9-12	12-16	18-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10	4		2		1
		1.	Общая физическая подготовка (всего часов)	44-60	44-58	32-44	50-66
2.	Специальная физическая подготовка (всего часов)	28-38	28-37	38-50	32-42	28-37	37-50
3.	Участие в спортивных соревнованиях (всего часов)	-	3-4	9-13	25-33	56-76	100-133
4.	Технико-тактическая подготовка (всего часов)	117-156	187-250	304-406	406-541	608-811	811-1082
5.	Теоретическая, психологическая подготовка (всего часов)	12-15	12-17	18-25	25-33	47-62	62-83

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
6.	Инструкторская и судейская практика (всего часов)	-	3-4	10-12	12-17	19-25	25-33
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (всего часов)	2-3	3-4	10-12	12-17	28-37	37-50
8.	Самостоятельная подготовка (всего часов)	31-40	32-42	47-62	62-83	103-138	138-183
Общее количество часов в год		234-312	312-416	468-624	624-832	936-1248	1248-1664

Примечание: теоретическая и психологическая подготовка реализуется в рамках всех разделов настоящего учебного плана; всего учебный план рассчитан на 52 недели, из них 6 недель – период активного отдыха; п. 6 отрабатывается в структуре групповых занятий и/или за рамками расписания, в т.ч. самостоятельно; недельная нагрузка зависит от структуры каждого месяца и поставленных задач; расчетное общее годовое количество часов складывается из количества часов по расписанию и спортивных соревнований п. 3; для этапа ССМ могут применяться индивидуальные планы подготовки для каждого обучаемого; этап ВСМ занимается по индивидуальным планам спортивной подготовки по виду спорта «фехтование».

Ожидаемый результат: результаты выполнения контрольно-переводных нормативов (упражнений), результаты выполнения норм и требований спортивных разрядов и званий, в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией (*Приказ Минспорта России от 20.12.2021г. № 999 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады)»*), результаты участия в спортивных соревнованиях.