

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

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

| №<br>п/п | Виды подготовки и иные мероприятия                      | Этапы и годы подготовки   |   |  |                |   |                                     |
|----------|---|---|---|--|----------------|---|-------------------------------------|
|          |   | Этап начальной подготовки   |   | Учебно-тренировочный этап<br>(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                             |
| <b>Общее количество часов в год</b> |   | <b>234-312</b>            | <b>312-416</b> | <b>468-624</b>  | <b>624-832</b> | <b>936-1248</b>                               | <b>1248-1664</b>                    |

**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.