ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 009C2EEF0B32BFC2D2646F0139761B30A3
Владелец: Ариткулов Александр Хасанович
Действителен: с 25.10.2023 до 17.01.2025

Годовой (календарный) учебно-тренировочный график отделения «ФЕХТОВАНИЕ»

Этап начальной подготовки до года

№ п/п	содержание		%	Коль-во часов	январь				февраль				март						апрель				май				июнь				
	№ недели		100		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26		
1.	Общая физическая подготовка		21	50,0	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
2.	Специальная физическая подготовка		13	30,0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1,5	0,5	0,5	0,5	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
3.	Участие в спортивных соревнованиях		0	0,0																											
4.	Технико-тактическая подготовка		56	132,0	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	
5.	Теоретическая, психологическая подготовка		8	18,0	1	0,5		1	1									1	0,5	0,5		1	1			0,5					
6.	Инструкторская и судейская практика		0	0,0																											
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		2	4,0	0,5																			1		0,5					
			100	234,0	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	

№ п/п	содержание		июль				август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				
	№ недели		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1.	**Общая физическая подготовка**		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5
2.	**Специальная физическая подготовка**		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5
3.	**Участие в спортивных соревнованиях**																											
4.	**Технико-тактическая подготовка**		3	3	3	3	2	2	3	3	2	2,5	2,5	2,5	2	2	1,5	3	3	2	2	2,5	3	2	2	3	3	2,5
5.	**Теоретическая, психологическая подготовка**						1	1			1				1	1	1			1	1			1	1			
6.	**Инструкторская и судейская практика**																											
7.	**Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль**																0,5					0,5						1
			4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5

Этап начальной подготовки свыше года

№ п/п	содержание		%	Кол-во часов	январь				февраль				март					апрель				май				июнь				
	№ недели		100		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1	Общая физическая подготовка		17	52	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Специальная физическая подготовка		10	32	0,5	1	0,5	1	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
3	Участие в спортивных соревнованиях		1	4											2															
4	Технико-тактическая подготовка		64	200	4	4	3,5	4	3	3	4	4	3,5	3,5	2,5	4	4	4	3,5	4,5	4,5	3,5	4,5	3,5	2,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5
5	Теоретическая, психологическая подготовка		5	14	0,5				1				1						1			1		1						
6	Инструкторская и судейская практика		1	4						1																				
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		2	6			1							1										2					
			100	312	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

№ п/п	содержание		июль				август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				
	№ недели		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1.	Общая физическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Специальная физическая подготовка		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
3.	Участие в спортивных соревнованиях																									2		
4.	Технико-тактическая подготовка		4,5	4,5	3,5	4,5	3,5	4	3,5	4	3,5	4,5	3,5	4,5	4,5	3,5	2,5	3,5	4,5	3,5	4,5	3,5	4	3,5	3,5	2,5	4,5	4
5.	Теоретическая, психологическая подготовка				1		1		1		1		1			1	1			1								0,5
6.	Инструкторская и судейская практика																	1				1		1				
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль																1								1			
			6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

Учебно-тренировочный этап до 3 лет обучения

№ п/п	содержание		%	Кол-во часов	январь				февраль				март					апрель				май				июнь				
	№ недели		100		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1	Общая физическая подготовка		14	50	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5	1	1	1
2	Специальная физическая подготовка		8	30	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
3	Участие в спортивных соревнованиях		3	10						2					2								3		0,5					
4	Технико-тактическая подготовка		66	240	5	5	3	4	5	3	4	4	4	4	3,5	5	4,5	5	5	5	4,5	4,5	2	4,5	3,5	4,5	5	5	5	5,5
5	Теоретическая, психологическая подготовка		5	18				0,5	0,5		1	1	1	1						0,5		1		0,5	0,5			0,5		
6	Инструкторская и судейская практика		2	8	1	0,5	1,5				0,5		0,5					0,5						0,5	0,5	0,5			0,5	
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		2	8			0,5	1				0,5				0,5	1				1		0,5		0,5	1	1			
			100	364	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7

№ п/п	содержание		июль				август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				
	№ недели		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1.	**Общая физическая подготовка**		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0,5
2.	**Специальная физическая подготовка**		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5
3.	**Участие в спортивных соревнованиях**						0,5				1												0,5				0,5	
4.	**Технико-тактическая подготовка**		5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5
5.	**Теоретическая, психологическая подготовка**		0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5		0,5	0,5		1	0,5			0,5			1
6.	**Инструкторская и судейская практика**											0,5			0,5											0,5		
7.	**Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль**																			0,5								
			7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7

Учебно-тренировочный этап свыше 3 лет обучения

№ п/п	содержание		%	кол-во часов	январь				февраль				март					апрель				май				июнь				
	№ недели		100		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1.	Общая физическая подготовка		9	50	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Специальная физическая подготовка		5	30	0,5	1	0,5	0,5	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
3.	Участие в спортивных соревнованиях		5	28						2	2				2				2	2				2						
4.	Технико-тактическая подготовка		70	400	9	8	9,5	8,5	9	6,5	6	9	9	7,5	5,5	8	9,5	9,5	7	7	9	7	9	7	7	9	8	6,5	9	9
5.	Теоретическая, психологическая подготовка		4	24		0,5				0,5	0,5		0,5		1	0,5			0,5	0,5	0,5	1,5	0,5	0,5	0,5	0,5		1	0,5	0,5
6.	Инструкторская и судейская практика		4	22				1			1			1,5	1	1						1			2		1,5	1		
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		3	18	1	1						0,5		0,5														1		
			100	572	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11

№ п/п	содержание		июль				август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				
	№ недели		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1.	**Общая физическая подготовка**		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0,5
2.	**Специальная физическая подготовка**		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1
3.	**Участие в спортивных соревнованиях**												2	2			2		2	2		2				2	2	
4.	**Технико-тактическая подготовка**		9,5	8,5	9	9	9,5	9	9	9	8	7	5	7,5	7,5	9	5	8	6	6	9	5	5,5	8,5	8,5	3	5	5
5.	**Теоретическая, психологическая подготовка**				0,5				0,5	0,5	1	0,5			1		0,5	1,5	0,5			0,5	1		0,5	1,5	2	1,5
6.	**Инструкторская и судейская практика**							0,5				1,5	1			0,5	1		1	0,5		1				2		2
7.	**Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль**			1		0,5					0,5		1		1		1			1	0,5	1	3	1	0,5	1		1
			11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11

Этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	содержание		%	часы	январь				февраль				март					апрель				май				июнь				
	№ недели		**100**		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1.	**Общая физическая подготовка**		**5**	**38**	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
2.	**Специальная физическая подготовка**		**4**	**28**	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
3.	**Участие в спортивных соревнованиях**		**7**	**54**	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4.	**Технико-тактическая подготовка**		**70**	**506**	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	9	9	9	9	9	9
5.	**Теоретическая, психологическая подготовка**		**6**	**42**	0,5	1	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5		1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1
6.	**Инструкторская и судейская практика**		**4**	**30**	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	0,5
7.	**Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль**		**4**	**30**	1	0,5							0,5	0,5				0,5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,5
	проверка часов год/неделя		100	728	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14

№ п/п	содержание		%	часы	июль				август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				
	№ недели		100		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1.	Общая физическая подготовка		5	38	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5
2.	Специальная физическая подготовка		4	28	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
3.	Участие в спортивных соревнованиях		7	54	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4.	Технико-тактическая подготовка		70	506	9	9	9	9	9	9	9	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5.	Теоретическая, психологическая подготовка		6	42			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0,5
6.	Инструкторская и судейская практика		4	30	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	0,5	0,5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		4	30	2,5	2,5	1,5	1,5	1	1	1	1	0,5	0,5															0,5	1
	проверка часов год/неделя		100	728	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14

Этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	содержание		%	кол-во часов	январь				февраль				март					апрель				май				июнь				
	№ недели		100		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1.	Общая физическая подготовка		3	30	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
2.	Специальная физическая подготовка		3	30	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
3.	Участие в спортивных соревнованиях		9	80	2	2	2	1	1			1	1	1	1	1,5	2	2	1,5	1,5	1,5	2	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	2,5	2,5
4.	Технико-тактическая подготовка		73	680	13	13	13	13	13	14	14	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
5.	Теоретическая, психологическая подготовка		5	50	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
6.	Инструкторская и судейская практика		4	34	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	0,5	0,5	1	1	1	0,5	0,5	1	1	1	0,5	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		3	32	0,5	0,5	0,5	1	1	0,5	0,5	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1
	проверка часов год/неделя		100	936	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18

№ п/п	содержание		%	кол-во часов	июль				август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				
	№ недели		100		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1.	Общая физическая подготовка		3	30	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
2.	Специальная физическая подготовка		3	30	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5
3.	Участие в спортивных соревнованиях		9	80	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1,5	1	1,5	1,5		0,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	2
4.	Технико-тактическая подготовка		73	680	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	14	14	13	13	13	13	13	13
5.	Теоретическая, психологическая подготовка		5	50	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6.	Инструкторская и судейская практика		4	34	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	0,5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		3	32	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
	проверка часов год/неделя		100	936	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18