

ПРИНЯТ

Решением заседания

Педагогического совета

СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

Протокол от 28.12.2024 № 4

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

А.Х. Ариткулов

«09» января 2025 г.

**Годовой (календарный) учебно-тренировочный график отделения фехтования
для группы СОб-1, СОс**

№	Содержание занятий	Соотношение %	Месяцы												Всего
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.	Общая физическая подготовка	21	3	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	4	50
2.	Специальная физическая подготовка	13	2	2	3,5	3	2	2,5	2	2	4	2	2	3	30
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4.	Технико-тактическая подготовка	56	10	11	14	9	9	14	12	10	11,5	9,5	9,5	12,5	132
5.	Теоретическая, психологическая подготовка	8	2,5	1	0	2	2	0,5	0	2	2	2	2	2	18
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	0,5	0	0	0	1	0,5	0	0	0,5	0	0,5	1	4
Всего		100	18	18	22,5	18	18	22,5	18	18	23	17,5	18	22,5	234

ПРИНЯТ

Решением заседания

Педагогического совета

СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

Протокол от 28.12.2024 № 4

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

А.Х. Ариткулов

«09» января 2025 г.

**Годовой (календарный) учебно-тренировочный график отделения фехтования
для группы СОб-2,3**

№	Содержание занятий	Соотношение %	Месяцы												Всего
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.	Общая физическая подготовка	17	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	52
2.	Специальная физическая подготовка	10	3	4	3,5	2,5	2	2,5	2	3	2,5	2	2,5	2,5	32
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	2	4
4.	Технико-тактическая подготовка	64	15,5	14	17,5	16,5	14	22,5	17	15	20,5	14	15,5	18	200
5.	Теоретическая, психологическая подготовка	5	0,5	1	1	1	2	0	1	2	2	2	1	0,5	14
6.	Инструкторская и судейская практика	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	0	1	0	2	0	0	0	1	0	0	1	6
Всего		100	24	24	28	26	24	30	24	24	31	23	24	30	312

ПРИНЯТ

Решением заседания

Педагогического совета

СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

Протокол от 28.12.2024 № 4

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

А.Х. Ариткулов

«09» января 2025 г.

**Годовой (календарный) учебно-тренировочный график отделения фехтования
для группы УТЭ(СС)-1,2,3**

№	Содержание занятий	Соотношение %	Месяцы												Всего
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.	Общая физическая подготовка	14	5,5	4	6	5,5	5	6	4	6	6	5	5,5	6,5	65
2.	Специальная физическая подготовка	8	3	4	4	3,5	2,5	2,5	2	2,5	3,5	3	3,5	4	38
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	0	2	2	2	2,5	0	0	0	2	2	0	1,5	14
4.	Технико-тактическая подготовка	66	22	21	28,5	22	21	33	28	26	29	24	24,5	31	310
5.	Теоретическая, психологическая подготовка	5	1	3	2	1	3	0,5	2	1,5	4	2	1,5	1,5	23
6.	Инструкторская и судейская практика	2	3	1	0,5	1	1	1	0	0	0,5	0	0,5	0,5	9
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1,5	1	2	1	1	2	0	0	0	0	0,5	0	9
Всего		100	36	36	45	36	36	45	36	36	45	36	36	45	468

ПРИНЯТ

Решением заседания

Педагогического совета

СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

Протокол от 28.12.2024 № 4

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

А.Х. Ариткулов

«09» января 2025 г.

**Годовой (календарный) учебно-тренировочный график отделения фехтования
для группы УТЭ(СС)-4,5**

№	Содержание занятий	Соотношение %	Месяцы												Всего
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.	Общая физическая подготовка	9	4,5	4	5,5	4,5	4	5	4	4	5,5	5	4,5	5,5	56
2.	Специальная физическая подготовка	5	3,5	3	3	2,5	2,5	2,5	2	2	3,5	2	2	3,5	32
3.	Участие в спортивных соревнованиях	5	0	5	3	4	2	0	0	0	4	5	4	4	31
4.	Технико-тактическая подготовка	70	36	33,5	42,5	35	33,5	46,5	39,5	40	39	30	28	33,5	437
5.	Теоретическая, психологическая подготовка	4	1	1	2	2	3	2,5	0,5	1	2,5	2,5	1,5	5,5	25
6.	Инструкторская и судейская практика	4	1	1	3,5	0	3	2,5	0,5	1	3	2,5	2,5	4,5	25
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	2	0,5	0,5	0	0	1	1,5	0	2,5	1	5,5	3,5	18
Всего		100	48	48	60	48	48	60	48	48	60	48	48	60	624

ПРИНЯТ

Решением заседания
Педагогического совета
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»
Протокол от 28.12.2024 № 4

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

А.Х. Ариткулов

«09» января 2025 г.

**Годовой (календарный) учебно-тренировочный график отделения фехтования
для группы ССМ**

№	Содержание занятий	Соотношение %	Месяцы												Всего
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.	Общая физическая подготовка	5	3,5	4,5	3	2	2	9,5	7	5	3	3	3	2,5	48
2.	Специальная физическая подготовка	4	2	2,5	4	3,5	4	2,5	3,5	5	2,5	2	3	3,5	38
3.	Участие в спортивных соревнованиях	7	6	4	8	5	4	5	4	4	9	5	4	7	65
4.	Технико-тактическая подготовка	70	50	50	63	52	50	60	48	48	65	52	52	65	655
5.	Теоретическая, психологическая подготовка	6	6	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	56
6.	Инструкторская и судейская практика	4	2	3	4	3,5	3,5	3	2	4	3	3	2,5	3,5	37
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	2,5	3	3	2	3,5	5	3,5	2	2,5	3	3,5	3,5	37
Всего		100	72	72	90	72	72	90	72	72	90	72	72	90	936

ПРИНЯТ

Решением заседания

Педагогического совета

СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

Протокол от 28.12.2024 № 4

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

А.Х. Ариткулов

«09» января 2025 г.

**Годовой (календарный) учебно-тренировочный график отделения фехтования
для группы ВСМ**

№	Содержание занятий	Соотношение %	Месяцы												Всего
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.	Общая физическая подготовка	3	3	4	5	2,5	2	2,5	2	2	4	4	3	4	38
2.	Специальная физическая подготовка	3	4	4	4	2	2	2,5	2	2	2,5	4	4	5	38
3.	Участие в спортивных соревнованиях	9	8	12	10	8	8	10	8	8	10	12	8	10	112
4.	Технико-тактическая подготовка	73	72	68	86	71,5	72	90	66	72	91,5	64	70	88	911
5.	Теоретическая, психологическая подготовка	5	4	4	8	4	4	5	4	4	5	8	7	5	62
6.	Инструкторская и судейская практика	4	3	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	5	50
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	2	0	2	4	4	6	10	4	2	0	0	3	37
Всего		100	96	96	120	1248									