

**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<br>% | 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<br>% | 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<br>% | 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 |   |                  | 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<br>% | 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<br>% | 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 | 96   | 96 | 120 | 96 | 96 | 120  | 96 | 96 | 120 | 1248  |