

Приложение № 1
 К дополнительной образовательной программе
 спортивной подготовки по виду спорта
 «фехтование», утвержденной приказом
 МБУ ДО «СШ «Фехтование» г. Калуги
 от «30» декабря 2022 г. № 96-04

Головой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	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 трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	9	12	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		1,5	2	3	2	3	4
		Наполняемость групп (человек) (минимальная)					
		10	10	4	4	2	1
1.	Общая физическая подготовка	48	52	64	62	48	50
2.	Специальная физическая подготовка	28	34	38	42	26	50
3.	Спортивные соревнования	-	6	14	30	72	112
4.	Техническая подготовка						
5.	Тактическая подготовка	142	194	304	430	668	873
6.	Теоретическая подготовка						
7.	Психологическая подготовка	12	14	18	24	48	75
9.	Инструкторская практика						
10.	Судейская практика	-	4	12	18	36	25
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	8	18	18	28	63
12.	Восстановительные мероприятия						
Общее количество часов в год		234	312	468	624	936	1248

Учебно-тематический план

Приложение № 2
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«Фехтование», утвержденной приказом
МБУ ДО «СП «Фехтование» г. Калуги
от «30» декабря 2022 г. № 96-04

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое Содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения	720/840		
	История и развитие фехтования	60/120	в течение года	Физическая культура и спорт в современном обществе, в России. История развития фехтования
	Физическая культура – как важное средство физического развития	60	в течение года	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	60/120	в течение года	Гигиена, закалывание, режим и питание спортсмена. Здоровый образ жизни. Основы спортивного питания
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	60	в течение года	Краткие сведения о физиологических основах спортивной подготовки и тренировки
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта, оборудование и инвентарь	240	в течение года	Фехтование как вид спорта. Оборудование, инвентарь и снаряжение для фехтования. Правила соревнований по фехтованию. Техника безопасности фехтовальщика
	Режим дня и питание обучающихся	120/180	в течение года	Основы спортивного питания. Основы философии и психологии в фехтовании. Техника и тактика фехтования
	Техника безопасности, требования к спортсменам	120	в течение года	Техника безопасности в школе, правила поведения. Обязательные требования к участникам соревнований
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения	1080/1440		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	60	в течение года	Физическая культура и спорт в современном обществе. Физическая культура и спорт в России
История возникновения олимпийского движения	60	в течение года	История развития фехтования	
Режим дня и питание обучающихся	120	в течение года	Гигиена, закалывание, режим и питание спортсмена. Здоровый образ жизни. Основы спортивного питания	
Учебно-тренировочный этап	Физиологические основы физической культуры	60/120	в течение года	- Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений
		60/120	года	

	Учет соревновательной деятельности, самонализ обучающегося	120	в течение года	<ul style="list-style-type: none"> - Двигательные и психические качества фехтовальщика, система соревнований. - Врачебный контроль, первая помощь, спортивный массаж
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы тактики виде спорта	120	в течение года	Основы философии и психологии в фехтовании. Техника и тактика фехтования
	Психологическая подготовка	60/120	в течение года	<ul style="list-style-type: none"> - Морально-этические и нравственные нормы поведения фехтовальщика. Правила поведения в учреждении - Моральная, интеллектуальная и специальная психологическая подготовка
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60	в течение года	Оборудование, инвентарь снаряжение для фехтования.
	Правила вида спорта	180	в течение года	<ul style="list-style-type: none"> - Фехтование, как вид спорта. Правила соревнований по фехтованию. Техника безопасности - Обязательные требования к участникам соревнований
	60/120			
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства	2 880		
	Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	240	в течение года	Физическая культура и спорт в современном обществе. Физическая культура и спорт в России. История развития фехтования
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недоотренированность	240	в течение года	<ul style="list-style-type: none"> - Стресс и функции организма человека, влияние физических упражнений - Краткие сведения о физиологических основах спортивной подготовки и тренировки
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	240	в течение года	<ul style="list-style-type: none"> - Двигательные и психические качества фехтовальщика, система соревнований. Обязательные требования к участникам соревнований - Правила соревнований. Организация и проведение соревнований. Основы философии и психологии в фехтовании. Психопрограмма фехтования
	Психологическая подготовка	240	в течение года	- Морально-этические и нравственные нормы поведения фехтовальщика
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	240	в течение года	- Техника и тактика фехтования. Техника безопасности на занятиях по фехтованию
	Спортивные соревнования, как функциональное структурное ядро спорта	240	в течение года	<ul style="list-style-type: none"> - Оборудование, инвентарь снаряжение для фехтования. - Правила соревнований по фехтованию. Техника безопасности и основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Действия арбитра на фехтовальной дорожке. Эффекты тренировочной и соревновательной нагрузки
	240			

Этап совершенствования спортивного мастерства