

Приложение №
к распоряжению Комитета
по физической культуре и спорту

**БАЗОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА
ФЕХТОВАНИЕ**

I. Требования к структуре и содержанию программ предспортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу предспортивной подготовки

1. Программа предспортивной подготовки по виду спорта фехтование (далее – Программа) должна содержать следующую структуру:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- информационное обеспечение Программы;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

1.1. «Титульный лист» Программы должен содержать:

- наименование вида спорта;
- наименование организации, осуществляющей предспортивную подготовку;
- название Программы;
- название базовых требований предспортивной подготовки, на основе которых разработана

Программа;

- срок реализации Программы;
- год составления Программы.

1.2. В «Пояснительной записке» в Программе дается характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).

1.3. «Нормативная часть» Программы должна содержать:

- длительность этапов предспортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы предспортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих предспортивную подготовку в группах на этапах предспортивной подготовки по виду спорта фехтование (**приложение № 1**);

- соотношение объемов тренировочного процесса по видам предспортивной подготовки на этапах предспортивной подготовки по виду спорта фехтование (**приложение № 2**);

- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта фехтование (**приложение № 3**);

- режимы тренировочной работы;

- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим предспортивную подготовку;

- предельные тренировочные нагрузки;

- минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;

- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;

- требования к количественному и качественному составу групп подготовки;

- объем индивидуальной предспортивной подготовки;

- структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

1.4. «Методическая часть» Программы должна содержать:

- рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;

- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;

- рекомендации по планированию спортивных результатов;

- требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;

- программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки;

- рекомендации по организации психологической подготовки;

- планы применения восстановительных средств;

- планы антидопинговых мероприятий;
- планы инструкторской и судейской практики.

1.5. «Система контроля и зачетные требования» Программы должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих предспортивную подготовку на каждом этапе предспортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта фехтование (**приложение № 4**);

- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе предспортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего предспортивную подготовку на следующий этап предспортивной подготовки;

- виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам предспортивной подготовки, сроки проведения контроля;

- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих предспортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

1.6. «Информационное обеспечение» Программы должно включать:

список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими предспортивную подготовку и при прохождении предспортивной подготовки лицами, проходящими предспортивную подготовку.

1.7. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей предспортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих предспортивную подготовку, особенностей вида спорта фехтование (спортивных дисциплин)

2. Нормативы по видам предспортивной подготовки и их соотношение на этапах предспортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта фехтование, включают в себя:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (**приложение № 5**).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (**приложение № 6**).

2.3. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (**приложение № 7**).

III. Требования к участию лиц, проходящих предспортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой предспортивной подготовки

3. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих предспортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта фехтование;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта фехтование;

- выполнение плана предспортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее предспортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей предспортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

4. Требования к участию лиц, осуществляющих предспортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта фехтование и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей предспортивную подготовку.

IV. Требования к результатам реализации программ предспортивной подготовки на каждом из этапов предспортивной подготовки

5. Результатом реализации Программы является:

5.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта фехтование;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта фехтование;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта фехтование.

5.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

6. Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие предспортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп предспортивной подготовки по виду спорта фехтование;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

V. Особенности осуществления предспортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта фехтование

9. Особенности осуществления предспортивной подготовки по спортивным дисциплинам рапира, шпага, сабля вида спорта фехтование определяются в Программе и учитываются при:

- составлении индивидуальных планов предспортивной подготовки;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

10. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей предспортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

11. Основными формами осуществления предспортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

12. Для обеспечения круглогодичности предспортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих предспортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (**приложение № 8**).

13. Порядок формирования групп предспортивной подготовки по виду спорта фехтование определяется организациями, осуществляющими предспортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим базовым требованиям.

17. Требования к кадрам организаций, осуществляющих предспортивную подготовку:

17.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих предспортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее – ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

17.2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации», но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы <1>

<1> Пункт 6 ЕКСД.

17.3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, плано-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих предспортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

18. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих предспортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- допускается наличие игрового зала;
- наличие раздевалок, душевых, допускается наличие восстановительного центра;

- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для прохождения спортивной (предспортивной) подготовки (**Приложение № 9**) к настоящим требованиям)

- обеспечение спортивной экипировкой (**Приложение № 10**) к настоящим требованиям)

-осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих предспортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Приложение № 1

к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта фехтование

**Длительность этапов спортивной (предспортивной) подготовки,
минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной (предспортивной)
подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную
(предспортивную) подготовку в группах на этапах спортивной (предспортивной)
подготовки по виду спорта фехтование**

Этапы предспортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	До 1 года	9	14 - 16
	Свыше года	10 - 12	12 - 14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До 2-х лет	11 - 13	10 - 12
	Свыше 2-х лет	13 - 14	8 - 10

Приложение № 2

к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта фехтование

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах
предспортивной подготовки по виду спорта фехтование**

Виды предспортивной подготовки	Этапы и годы предспортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	до 1 года	свыше года		до 2 лет	свыше 2 лет	
		2-й	3-й		3-й	4-й
Общая физическая подготовка (%)	17-22	12,5- 18,5	14,5-18	11-15	9-12	8-12
Специальная физическая подготовка (%)	11-14	9,5- 12,5	5,5-7,5	8-11	8,5-9,5	6,5-8,5
Технико-тактическая подготовка (%)	47-58	52,5- 62,5	54,5-64	49-53	48-54	48-57
Теоретическая подготовка (%)	3,5-5	2-3,5	2-3,5	2,5-4	1,5- 2,25	1,5-2,5
Контрольно-переводные испытания (%)	1-1,5	1-1,5	1-1,5	0,5-1,5	0,5-1	0,25-1

Контрольные соревнования (%)	8-12	10-14	12-16	12-16	14-17	15-16,5
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	0,25-0,5	0,25-0,5	0,25-0,5
Восстановительные мероприятия (%)	-	-	-	6,5-9,25	10-12	10-13,5
Медицинское обследование	Не менее 2 раз в год					

Приложение № 3

к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта фехтование

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта фехтование

Соревновательная нагрузка	Этапы предспортивной подготовки					
	этап начальной подготовки			тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	до 1 года	свыше года		до 2-х лет	свыше 2-х лет	
		2-й год	3-й год		3-й год	4-й год
Количество соревнований	2	4	6	8	10	11
Количество дней соревнований	2	4	6	11	14	14
Количество тренировочных боев	170-230	440-560	750-850	1450-1650	1850-2050	2150-2350
Количество боев в соревнованиях	24-30	32-40	40-50	110-120	170-190	210-230

Приложение № 4

к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта фехтование

Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта фехтование

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:
 3 – значительное влияние;
 2 – среднее влияние;
 1 – незначительное влияние.

Приложение № 5
 к базовым требованиям
 предспортивной подготовки
 по виду спорта фехтование

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
 для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (7,5 сек)	Бег 30 м (7,5 сек)
Координация	Челночный бег 3x10м (16,5 сек)	Челночный бег 3x10м (16,5сек)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (5 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (5 мин)
Сила	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (7 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (6 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (5 раз)
	Подъем туловища, лежа на полу (пресс) (10 раз)	Подъем туловища, лежа на полу (пресс) (10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (100 см)	Прыжок в длину с места (100 см)

Приложение № 6
 к базовым требованиям
 предспортивной подготовки
 по виду спорта фехтование

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
 для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 20 м (6 сек)	Бег 20 м (6 сек)
Координация	Челночный бег 4x15м (20,0 сек)	Челночный бег 4x15м (21,0 сек)
	Бег челноком в течение 1 мин на отрезке 20 м (9 раз)	Бег челноком в течение 1 мин на отрезке 20 м (9 раз)
Сила	Кистевая динамометрия (13кг)	Кистевая динамометрия (10кг)
Скоростно-силовые качества	Высота выпрыгивания (20см)	Высота выпрыгивания (18см)
	Прыжок в длину с места (150см)	Прыжок в длину с места (140см)

	Тройной прыжок с места (5,0 м)	Тройной прыжок с места (4,8 м)
Технико-тактическое мастерство	Техническая программа	

Приложение № 7

к базовым требованиям предспортивной
подготовки

по виду спорта фехтование

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	До 1 года	Свыше года		До 2- х лет	Свыше 2-х лет	
2-й		3-й	3-й		4-й	
Количество часов в неделю	6	9		12	18	
Общее количество часов в год	312	468		624	936	

Приложение № 8

к базовым требованиям предспортивной
подготовки

по виду спорта фехтование

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам предспортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Специальные тренировочные сборы				
1.1.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	*Определяется организацией (по мере необходимости)

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной
(предспортивной) подготовки**

Таблица 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Спортивное оружие (рапира, шпага, сабля)	штук	16
2.	Клинки запасные	штук	32
3.	Электронаконечники запасные	штук	32
4.	Дорожка фехтовальная токопроводящая с устройством натяжения	комплект	2
5.	Электрофиксатор для фехтования (сигнальный аппарат).	комплект	2
6.	Катушка-сматыватель	штук	8
7.	Мишень настенная для тренировки фехтовальщика	штук	8
8.	Тренажер фехтовальный (манекен) для отработки уколов	штук	2
9.	Дорожка (линолеум 2 х 20 м)	штук	1
10.	Зеркало настенное в комплекте с оргстеклом для предохранения от ударов оружием (0,6 х 2 м)	комплект	8
11.	Доска информационная	штук	2
12.	Табло информационное световое электронное	комплект	2
Технические средства ухода за оборудованием и спортивным инвентарем			
13.	Стеллаж для оружия	штук	2
14.	Стеллаж для нагрудников и масок	штук	1
15.	Груз универсальный для проверки наконечника	штук	2
16.	Верстак слесарный с тисками	комплект	1
17.	Заточный станок (электронаждак)	штук	1
18.	Набор слесарных инструментов	комплект	1
19.	Электродрель	штук	1
20.	Электропаяльник	штук	2
21.	Авометр универсальный	штук	2
22.	Набор сверл	комплект	1
23.	Насос универсальный для накачивания мячей	штук	1
24.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
25.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
26.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2

27.	Канат для лазанья	штук	1
28.	Мат гимнастический	штук	5
29.	Медицинбол от 1 до 5 кг	комплект	2
30.	Мяч баскетбольный	штук	1
31.	Мяч волейбольный	штук	1
32.	Мяч теннисный	штук	16
33.	Мяч футбольный	штук	1
34.	Палка гимнастическая	штук	12
35.	Стеллаж для оружия	штук	2
36.	Стенка гимнастическая	штук	4
37.	Скамейка гимнастическая	штук	3
38.	Скакалка гимнастическая	штук	12
39.	Эспандер плечевой резиновый	штук	12
40.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
41.	Секундомер	штук	4

Таблица 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Спортивное оружие (рапира, шпага, сабля)	штук	на занимающегося*	-	-	1*	1
2.	Клинки запасные	штук	на занимающегося*	-	-	1*	1
3.	Электронаконечники запасные	штук	на занимающегося*	-	-	1*	1

*- Определяется организацией по мере необходимости

Приложение № 10
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта фехтование

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1	Маска фехтовальная	штук	16*
2	Налокотники фехтовальные	пар	16*
3	Перчатки фехтовальные	пар	16*
4	Протектор-бандаж защитный	штук	16*
5	Протектор на грудь защитный для женщин	штук	16*
6	Протектор на грудь защитный для мужчин	штук	16*
7	Костюм фехтовальный (защитные куртка и брюки)	штук	16*
8	Туфли фехтовальные	пар	16*
9	Электрокуртка для рапиры	штук	16*
10	Электрокуртка для сабли	штук	16*
11	Нагрудник для тренера	штук	16*
12	Гетры белые	пар	16*
13	Чехол для оружия	штук	16*

*Определяется организацией по мере необходимости