

Приложение № 22
к распоряжению Комитета
по физической культуре и спорту
от 13.09.2018 № 437-р

**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, возраст лиц для зачисления на этапы предспортивной подготовки и 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;
- объем соревновательной деятельности;
- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;
- требования к количественному и качественному составу групп на этапах предспортивной 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 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 физической и специальной физической, 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 физической, специальной физической, технической, 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» Программы 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, с учетом спортивных дисциплин, 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).

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.

4. Лицо, проходящее предспортивную подготовку, и лица, ее осуществляющие, 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.

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):

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта гребной спорт;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

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

6. Особенности осуществления предспортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фехтование» определяются в Программе и учитываются при:

- составлении индивидуальных планов предспортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

7. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей предспортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (Приложение №7).

8. 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.

9. Для обеспечения круглогодичности предспортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих предспортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (Приложение № 8).

9. Порядок формирования групп предспортивной подготовки определяется организациями, осуществляющими предспортивную подготовку, самостоятельно.

10. Лицам, проходящим предспортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить предспортивную подготовку на том же этапе предспортивной подготовки.

11. Комплектование групп предспортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

12. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, предспортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих предспортивную подготовку.

VI. Требования к условиям реализации программ предспортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих предспортивную подготовку, и иным условиям

13. Организации, осуществляющие предспортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленными настоящими базовыми требованиями.

14. Требования к кадрам организаций, осуществляющих предспортивную подготовку:

14.1. 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;

14.2. 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.

14.3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц,

осуществляющих предспортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

15. 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 пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 01.03.2016 N 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (зарегистрирован Минюстом России 21.06.2016, регистрационный № 42578);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения предспортивной подготовки (Приложение № 9);*
- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 10);*
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;*
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;*
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих предспортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

*определяется организацией (по мере необходимости).

Приложение № 1
к Базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта фехтование

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

Этапы предспортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	4

Приложение № 2
к Базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта фехтование

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

Виды предспортивной подготовки	Этапы и периоды предспортивной подготовки			
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	19 - 22	16 - 17,5	13 - 14	8 - 10
Специальная физическая подготовка (%)	12,5 - 13	9 - 11,5	8,5 - 9	5 - 7
Технико-тактическая подготовка(%)	50 - 60	60 - 65	65 - 70,5	72 - 73,5
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	5 - 10	4 - 5	4 - 4,5	4,5 - 5,5
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2,5	2-3	4-4,5

Приложение № 3
к Базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта фехтование

**Планируемые показатели соревновательной деятельности
по виду спорта фехтование**

Виды спортивных соревнований, поединков	Этапы и периоды предспортивной подготовки, количество соревнований, поединков			
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Контрольные	2	2	4	4
Отборочные	-	-	5-6	7-8
Главные	-	-	1-2	1-2
Поединки	24	36	до 120	до 144

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**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скорость	Бег 14 м (не более 5,6 с)	Бег 14 м (не более 6,0 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (100 см)	Прыжок в длину с места (100 см)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (5 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (5 мин)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами коснуться пола)	
Координация	Челночный бег 2х7м (не более 9,6 с)	Челночный бег 2х7м (не более 11,8с)

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)**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег 14 м (не более 5.6 с)	Бег 14 м (не более 6,0 с)
	Бег 60 м (не более 12.8 с)	Бег 60 м (не более 13,2 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 9 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (130 см)	Прыжок в длину с места (120 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 17 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 15 раз)
	Челночный бег 4х14м (не более 18 с)	Челночный бег 4х14м (не более 18,4с)
Выносливость	Челночный бег в течение 1 мин. на отрезке 14м (не менее 12 раз)	Челночный бег в течение 1 мин. на отрезке 14м (не менее 10 раз)
Координация	Челночный бег 2х7м (не более 7,4 с)	Челночный бег 2х7м (не более 9с)
	И.П. – упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м (не более 7,6 с)	И.П. – упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м (не более 7,8 с)
	И.П. – упор лежа, спиной в направлении движения. Бег 14 м (не более 7,6 с)	И.П. – упор лежа, спиной в направлении движения. Бег 14 м (не более 7,8 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами коснуться пола (не менее 2 раз)	
Технико-тактическое мастерство	Техническая программа	

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение.

Приложение № 7
к Базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта фехтование

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды предспортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	8	12	18
Количество тренировок в неделю	5	5	6	8
Общее количество часов в год	312	416	624	936
Общее количество тренировок в год	260	260	312	416

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)

Приложение № 9
к Базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта фехтование

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения 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.	Электронаконечни ки 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

