

**Базовые требования
к дополнительной общеразвивающей программе
в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап)
по виду спорта «фехтование»**

1. Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта «фехтование»:

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) *	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)	Количество лиц (человек)
Стартовый уровень	до 3	6	9	15 - 25
Базовый уровень	1 - 3	8	13	10 - 20
Продвинутый уровень	1 - 8	11	20	4 - 8

* возраст зачисления должен быть исполнен в текущем календарном году.

2. Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки на уровнях подготовки по виду спорта «фехтование»:

Объем тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки				
	Стартовый уровень	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю (оптимально)	3 - 4,5	4,5 - 6	6 - 8	9 - 12	12 - 16
Количество тренировок в неделю	2 - 3	3 - 4	до 4	до 6	до 6
Общее количество часов в год	до 234	до 312	до 416	до 624	до 832

3. Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки по виду спорта «фехтование»:

Виды подготовки	Уровни и периоды подготовки		
	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень

		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Общая физическая подготовка (%)	19 - 22	19 - 22	16 - 17	13 - 14	8 - 10
Специальная физическая подготовка (%)	12 - 13	12 - 13	9 - 11	8 - 9	5 - 7
Техническая подготовка (%)	50 - 60	50 - 60	60 - 65	65 - 70	65 - 75
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	6 - 13	6 - 13	5 - 8	6 - 9	6 - 9
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	*	*	*	не менее 1	не менее 2

* возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий.

4. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих реализацию дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки) по виду спорта «фехтование»:

- наличие спортивного зала;
- наличие игрового зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка 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» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

5. Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки по виду спорта «фехтование»:

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Верстак слесарный	штук	1
2.	Зеркало настенное в комплекте с защитой от ударов оружием	комплект	8
3.	Катушка-сматыватель	штук	8

4.	Клинок	штук	22
5.	Конусы спортивные	комплект	1
6.	Мишень настенная для тренировки фехтовальщика	штук	8
7.	Оружие тренировочное	штук	10
8.	Подводящий шнур к катушке-сматывателю	штук	8
9.	Стеллаж для нагрудников и масок	штук	1
10.	Стеллаж для оружия	штук	2
11.	Тиски слесарные	штук	1
12.	Тренажер фехтовальный (манекен) для отработки уколов	штук	2
13.	Фехтовальная дорожка	штук	4
14.	Электрооружие	штук	10
15.	Электропаяльник	штук	2
16.	Электрофиксатор для фехтования (сигнальный аппарат)	комплект	4
17.	Тренировочное оружие	штук	на тренера-преподавателя
			1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "шпага", "рапира"			
18.	Вес универсальный для проверки наконечника	штук	2
19.	Щуп для шпаги	штук	2
20.	Заточный станок (электронаждак)	штук	1
21.	Клинок к электрошпаге	штук	из расчета кол-ва человек в сборной команде учреждения на продвинутом уровне подготовки
22.	Шнур к электрошпаге	штук	
23.	Электронаконечник к электрошпаге	штук	
24.	Электрошпага	комплект	
25.	Проклейка шпага	штук	
26.	Клинок к электрорапире	штук	
27.	Наконечник к электрорапире	штук	
28.	Проклейка рапира	штук	

29.	Электрорапира	комплект	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "сабля"			
30.	Клинок к сабле	штук	из расчета кол-ва человек в сборной команде учреждения на продвинутом уровне подготовки
31.	Сабля	комплект	

* закупка нового инвентаря и оборудования осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

6. Требования к обеспечению спортивной экипировкой на отделении для прохождения продвинутого уровня подготовки по виду спорта «фехтование» (если иное не прописано в таблице):

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Защита груди универсальная (детская)	штук	10
2.	Костюм для фехтования (защитная куртка, брюки, набочник)	штук	10
3.	Маска стандартная для фехтования	штук	10
4.	Нагрудник детский стеганый (ватник)	штук	10
5.	Налокотники для фехтования	пар	10
6.	Перчатки для фехтования	пар	10
7.	Чехол-сумка для оружия	штук	10
8.	Гетры белые	пар	из расчета кол-ва человек в сборной команде учреждения на продвинутом уровне подготовки
9.	Маска стандартная для фехтования	штук	
10.	Костюм для фехтования (куртка, брюки, набочник)	комплект	
11.	Нагрудник	штук	
12.	Перчатки для фехтования	пар	
13.	Перчатки для фехтования	пар	
14.	Протектор груди (мужской)	штук	
15.	Протектор груди с дополнительной защитой (женский)	штук	

16.	Протектор-бандаж для паха	штук	
17.	Обувь для фехтования	пар	
18.	Чехол для оружия на колесах	штук	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "шпага"			
19.	Шнур к электрошпаге	штук	10
20.	Защита ноги	штук	из расчета кол-ва человек в сборной команде учреждения на продвинутом уровне подготовки
21.	Защита руки	штук	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "рапира"			
22.	Шнур к электрорапире	штук	10
23.	Электрокуртка	штук	10
24.	Футболка для беспроводного оборудования	штук	из расчета кол-ва человек в сборной команде учреждения на продвинутом уровне подготовки
25.	Шнур к электрорапире	штук	
26.	Электрокозырек на маску	штук	
27.	Электрокуртка	штук	
28.	Шнур-масса	штук	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "сабля"			
29.	Шнур к сабле	штук	10
30.	Электрокуртка	штук	10
31.	Футболка для беспроводного оборудования	штук	из расчета кол-ва человек в сборной команде учреждения на продвинутом уровне подготовки
32.	Шнур к электросабле	штук	
33.	Шнур-масса	штук	
34.	Электрокуртка	штук	
35.	Электронакладка на перчатку	штук	

* закупка новой экипировки осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

7. Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на базовый уровень подготовки по виду спорта «фехтование»:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Непрерывный бег в свободном темпе	мин, с	не менее		не менее	
			7.0		6.0	
2.2.	Бег на 14 м	с	не более		не более	
			4,6	4,8	4,0	4,2
2.3.	Челночный бег 2 х 7 м	с	не более		не более	
			7,6	9,8	6,6	7,8

8. Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на продвинутый уровень подготовки по виду спорта «фехтование»:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре	количество раз	не менее	

	лежа на полу		18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
1.6.	Поднимание туловища лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			32	27
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 4 x 14 м	с	не более	
			16,0	16,4
2.2.	Челночный бег 2 x 7 м	с	не более	
			5,4	7,0
2.3.	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м	количество раз	не менее	
			14	13
2.4.	Исходное положение - упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м	с	не более	
			5,6	5,8
2.5.	Исходное положение - упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м	с	не более	
			5,6	5,8
2.6.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,8	4,0