



**ПРИКАЗ
КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ МОЛОДЁЖИ, СПОРТА И ТУРИЗМА
ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ РЕСПУБЛИКИ ТАДЖИКИСТАН**

«26» октября 2016 года

г. Душанбе

№252-в

**Об утверждении Государственного стандарта
спортивной подготовки по виду спорта фехтование**

С целью исполнения статьи 6 Закона РТ «О спортивной подготовке» и подпункта 14 пункта 10 Положения о Комитете по делам молодёжи, спорта и туризма при Правительстве Республики Таджикистан, утвержденным Постановлением Правительства Республики Таджикистан от 28 декабря 2006 года, № 609 приказываю:

1. Утвердить Государственный стандарт спортивной подготовки по виду спорта фехтование (прилагается).
2. Настоящий приказ направить в Министерство юстиции Республики Таджикистан для государственной регистрации.
3. Ввести в действие настоящего приказа после государственной регистрации и официального опубликования.
4. Управление физической культуры и развития спорта, Государственное учреждение "Республиканский методический кабинет" и учреждения спортивной подготовки принять необходимые меры для реализации настоящего Государственного стандарта.
5. Управление физической культуры и развития спорта принять соответствующий меры для печатания и предоставления настоящего Государственного стандарта учреждениям спортивной подготовки.
6. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя Председателя Комитета Д. Назарову.

Председатель

А. Абдуллозода

Приложения утверждено
приказом Комитета по делам молодежи,
спорта и туризма при Правительстве
Республики Таджикистан
от «26» октября 2016 г., №252-в

Государственный стандарт спортивной подготовки по виду спорта
фехтование

Государственный стандарт спортивной подготовки по виду спорта фехтование (далее – Государственный стандарт) разработан на основании статьи 6 Закона Республики Таджикистан «О спортивной подготовке» и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с законом.

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

1. Программа спортивной подготовки по виду спорта фехтование (далее - Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

2. На "Титульном листе" Программы указывается:

- наименование вида спорта;
- наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;

- название Программы;

- название Государственного стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана Программа;

- срок реализации Программы;
- год составления Программы.

3. В "Пояснительной записке" Программы дается характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).

4. "Нормативная часть" Программы должна содержать:

- продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта фехтование (План№1 к настоящему Государственному стандарту);

- соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта фехтование (План№2 к настоящему Государственному стандарту);

- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта фехтование (План№3 к настоящему Государственному стандарту);

- режимы тренировочной работы;

- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную 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 спортивной подготовки;

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

5. "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.

6. "Система контроля и зачетные требования" Программы должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта фехтование (План№4 к настоящему Государственному стандарту);

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

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

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

7. "Перечень информационного обеспечения" Программы должен включать:

- список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

8. План физкультурных и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календаря спортивных мероприятий в Республики Таджикистан.

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

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

-нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной спортивной подготовки (План№5 к настоящему Государственному стандарту).

-нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (План№6 к настоящему Государственному стандарту).

-нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства (План№7 к настоящему Государственному стандарту).

-нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства (План№8 к настоящему Государственному стандарту).

-нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (План №9 к настоящему Государственному стандарту).

3. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки

10. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

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

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой спортивной классификации и правилам вида спорта фехтование;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

11. Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную 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 результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

12. Результатом реализации Программы является:

а) на этапе начальной спортивной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта фехтование;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта фехтование.

б) на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта фехтование;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

в) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и республиканских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

г) на этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Республики Таджикистан;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов в республиканских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

14. Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта фехтование;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

15. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

16. Образовательные учреждения дополнительного образования детей, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта, образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта, для наиболее перспективных выпускников, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивного совершенствования или высшего спортивного мастерства, могут предоставить возможность прохождения стажировок сроком до четырех лет (до 10% от количества лиц, проходящих спортивную подготовку).

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

по виду спорта фехтование

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

- формировании групп спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

- составлении индивидуальных планов спортивной подготовки;

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

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

19. Основными формами осуществления спортивной 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.

20. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе спортивного совершенствования и этапе высшего спортивного мастерства.

21. Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта фехтование, привлекается дополнительно второй тренер (тренер-преподаватель) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

22. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (План №10 к настоящему Государственному стандарту).

23. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта фехтование определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

24. При не выполнении программных нормативов и стандартов спортивной подготовки со стороны спортсмена, он не может быть

переведен на более высокий этап. При этом, спортсмен по постановлению Совета тренеров, повторно, но не более двух лет, остается на этом этапе.

25. С учетом специфики вида спорта фехтование определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития спортсменов;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта фехтование осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

6. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

26. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим Государственным стандартом.

27. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

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

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

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

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

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие игрового зала;
- наличие раздевалок и душевых;
- наличие медицинского кабинета;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (План№11 к настоящему Государственному стандарту);
- обеспечение спортивной экипировкой (План№12 к настоящему Государственному стандарту);
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

спортивной подготовки
по виду спорта фехтование

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

Этапы спортивной 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
Этап совершенствования спортивного мастерства	до 1 года	15 - 17	4 - 8
	свыше года	17 - 18	4 - 6
Этап высшего спортивного мастерства	весь период	18 - 20	2 - 4

спортивной подготовки
по виду спорта фехтование

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

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки								
	этап начальной подготовки			тренировочный этап (этап спортивной специализации)			этап совершенствования спортивного мастерства		
	до 1 года	свыше года		до 2 лет	свыше 2 лет		до 1 года	свыше года	
		2-й	3-й		3-й	4-й		2-й	3-й
Общая физическая подготовка (%)	17 - 22	12,5 - 18,5	14,5 - 18	11 - 15	9 - 12	8 - 12	8,5 - 11	7 - 9	6,5 - 8
Специальная физическая подготовка (%)	11 - 14	9,5 - 12,5	5,5 - 7,5	8 - 11	8,5 - 9,5	6,5 - 8,5	5 - 7	4 - 6	4 - 6
Технико-тактическая подготовка (%)	47 - 58	52,5 - 62,5	54,5 - 64	49 - 53	48 - 54	48 - 57	55 - 59	54,5 - 62,25	55,5 - 63
Теоретическая подготовка (%)	3,5 - 5	2 - 3,5	2 - 3,5	2,5 - 4	1,5 - 2,25	1,5 - 2,5	2 - 3	1,5 - 3,5	1 - 2
Контрольно-переводные испытания (%)	1 - 1,5	1 - 1,5	1 - 1,5	0,5 - 1,5	0,5 - 1	0,25 - 1	0,25 - 1	0,25 - 0,75	0,25 - 1
Контрольные соревнования (%)	8 - 12	10 - 14	12 - 16	12 - 16	14 - 17	15 - 16,5	14 - 18	13 - 16	14 - 18
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	0,25 - 0,5	0,25 - 0,5	0,25 - 0,5	0,25 - 0,5	0,25 - 0,5	0,25 - 0,5
Восстановительные мероприятия (%)	-	-	-	6,5 - 9,25	10 - 12	10 - 13,5	6 - 9	9 - 12,5	9 - 11
Медицинское обследование	не менее 2 раз в год								

спортивной подготовки
по виду спорта фехтование

Планируемые показатели
соревновательной деятельности по виду спорта фехтование

Соревновательная нагрузка	Этапы спортивной подготовки								
	этап начальной подготовки			тренировочный этап (этап спортивной специализации)			этап совершенствования спортивного мастерства		
	до 1 года	свыше года		до 2-х лет	свыше 2-х лет		до 1 года	свыше года	
		2-й год	3-й год		3-й год	4-й год		2-й год	3-й год
Количество соревнований	2	4	6	8	10	11	12	14	15
Количество дней соревнований	2	4	6	11	14	14	16	16	20
Количество тренировочных боев	170-230	440-560	750-850	1450-1650	1850-2050	2150-2350	2700-3000	3100-3400	3500-3700
Количество боев в соревнованиях	24-30	32-40	40-50	110-120	170-190	210-230	280-320	300-360	360-440

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.

спортивной 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 (не более 6,2 с)	Бег 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.
Сила	Подтягивания на перекладине - 3 раза	Подтягивания на перекладине - 1 раз
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз)	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1,2 м)	Прыжок в длину с места (не менее 1,1 м)

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 (не более 4 с)	бег 20 м (не более 4 с)
Координация	челночный бег 4 x 15 м (не более 15,1 с)	челночный бег 4 x 15 м (не более 16,1 с)
	челночный бег 4 x 5 м (не более 8,0 с)	челночный бег 4 x 5 м (не более 8,1 с)
	бег челноком в течение 1 мин. на отрезке 20 м (не менее 11 раз)	бег челноком в течение 1 мин. на отрезке 20 м (не менее 11 раз)
Сила	кистевая динамометрия (не менее 26 кг)	кистевая динамометрия (не менее 21 кг)
Скоростно-силовые качества	высота выпрыгивания (не менее 25 см)	высота выпрыгивания (не менее 22 см)
	прыжок в длину с места (не менее 1,9 м)	прыжок в длину с места (не менее 1,8 м)
	тройной прыжок с места (не менее 5,6 м)	тройной прыжок с места (не менее 5,3 м)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	

спортивной подготовки
по виду спорта фехтование

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе совершенствования
спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	бег 20 м (не более 3,6 с)	бег 20 м (не более 3,7 с)
Координация	челночный бег 4 x 15 м (не более 14,4 с)	челночный бег 4 x 15 м (не более 15,5 с)
	челночный бег 4 x 5 м (не более 7,4 с)	челночный бег 4 x 5 м (не более 7,8 с)
	бег челноком в течение 1 мин. на отрезке 20 м (не менее 12 раз)	бег челноком в течение 1 мин. на отрезке 20 м (не менее 11 раз)
Сила	кистевая динамометрия (не менее 40 кг)	кистевая динамометрия (не менее 34 кг)
Скоростно-силовые качества	высота выпрыгивания (не менее 37 см)	высота выпрыгивания (не менее 30 см)
	прыжок в длину с места (не менее 2,3 м)	прыжок в длину с места (не менее 2,0 м)
	тройной прыжок с места (не менее 6,8 м)	тройной прыжок с места (не менее 5,9 м)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта Республики Таджикистан	

спортивной подготовки
по виду спорта фехтование

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе высшего
спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	бег 20 м (не более 3,6 с)	бег 20 м (не более 3,7 с)
Координация	челночный бег 4 x 15 м (не более 14,4 с)	челночный бег 4 x 15 м (не более 15,5 с)
	челночный бег 4 x 5 м (не более 7,4 с)	челночный бег 4 x 5 м (не более 7,8 с)
	бег челноком в течение 1 мин. на отрезке 20 м (не менее 12 раз)	бег челноком в течение 1 мин. на отрезке 20 м (не менее 11 раз)
Сила	кистевая динамометрия (не менее 40 кг)	кистевая динамометрия (не менее 34 кг)
Скоростно-силовые качества	высота выпрыгивания (не менее 37 см)	высота выпрыгивания (не менее 30 см)
	прыжок в длину с места (не менее 2,3 м)	прыжок в длину с места (не менее 2,0 м)
	тройной прыжок с места (не менее 6,8 м)	тройной прыжок с места (не менее 5,9 м)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта Республики Таджикистан, мастер спорта Республики Таджикистан международного класса	

спортивной подготовки
по виду спорта фехтование

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
	до 1 года	свыше года		до 2-х лет	свыше 2-х лет		до 1 года	свыше года		
		2-й	3-й		3-й	4-й		2-й		3-й
Количество часов в неделю	6	9		12	18		24	28		32
Общее количество часов в год	312	468		624	936		1248	1456		1664

спортивной подготовки
по виду спорта фехтование

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам Республики Таджикистан	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим республиканским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям Республики Таджикистан	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						

2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-		До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования,	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта, и центры спортивной подготовки				
---	--	--	--	--

План №11
к Государственному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта фехтование

Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимый для прохождения спортивной 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 (6 х 2 м)	комплект	1
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 фехтование ьный	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 индивидуально го пользования	Един ица измер ения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочны й этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствов ания спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				коли- чество	срок эксплу- атации (лет)	коли- чество	срок эксплу- атации (лет)	коли- чество	срок эксплу- атации (лет)	коли- чество	срок эксплу- атации (лет)
1.	Спортивное оружие (рапира, шпага, сабля)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
2.	Клинки запасные	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
3.	Электронаконе ч- ники запасные	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	4	1

План №12
к Государственному стандарту
спортивной 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	пара	16
3.	Перчатки фехтовальные	пара	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	пара	16
9.	Электрокуртка для рапиры	штук	16
10.	Электрокуртка для сабли	штук	16
11.	Нагрудник для тренера	штук	2
12.	Гетры белые	пара	16
13.	Чехол для оружия	штук	16

Таблица 2

Спортивная экипировка, передаваемая 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)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Маска фехтовальная	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
2.	Налокотники фехтовальные	пара	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
3.	Перчатки фехтовальные	пара	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
4.	Протектор-бандаж защитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Протектор на грудь защитный для женщин	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Протектор на грудь	штук	на занимающег	-	-	1	1	1	1	1	1

	защитный для мужчин		ося									
7.	Костюм фехтовальный (защитные куртка и брюки)	штук	на занимающег ося	-	-	1	1	1	1	1	1	1
8.	Туфли фехтовальные	пара	на занимающег ося	-	-	1	1	2	1	2	1	1
9.	Электрокуртка для рапиры	штук	на занимающег ося	-	-	1	1	2	1	4	1	1
10.	Электрокуртка для сабли	штук	на занимающег ося	-	-	1	1	1	1	2	1	1
11.	Нагрудник для тренера	штук	на тренера	-	-	1	1	1	1	1	1	1
12.	Гетры белые	пара	на занимающег ося	-	-	1	1	2	1	2	1	1
13.	Чехол для оружия	штук	на занимающег ося	-	-	1	1	1	1	1	1	1