

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ЮНЫХ»

ПРИНЯТА
Малым педагогическим советом
специализированной детско-юношеской
спортивной школы олимпийского
резерва №1

протокол от 20.04.2023 2023 г. № 4

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор



М.Р. Катунова

приказ № 1296 -ОД от 04.05 2023 г

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «фехтование».**

**Этап совершенствования спортивного мастерства,
этап высшего спортивного мастерства**

Возраст обучающихся: с 13 лет

Срок освоения: без ограничений

Разработчики:

Федорова Раиса Владимировна,
заместитель директора СШОР №1
Шелохнева Валентина Алексеевна,
инструктор-методист

ОДОБРЕНА

Методическим советом
ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»

протокол от 04.05.2023 № 8

І. Общие положения

- 1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фехтование»** (далее **Программа**) разработана для реализации в Спортивной школе олимпийского резерва № 1 (далее - СШОР) Государственного бюджетного нетипового образовательного учреждения «Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных» (далее – Учреждение) на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 06 декабря 2022 г. № 1148 и предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» (юношей, старших юношей, юниоров, мужчин и девушек, старших девушек, юниорок, женщин) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31 октября 2022 г. № 877 (далее ФССП).

Краткая характеристика вида спорта «фехтование»

ФЕХТОВАНИЕ спортивное (от нем. fechten — фехтовать, сражаться, бороться), вид спорта - единоборство на спортивной рапире, шпаге, сабле.

Фехтование - это умение наносить уколы посредством атак и защит в определенные моменты боя, используя свой интеллект. Фехтовальный поединок очень похож на сражение: в нем присутствуют маневрирование, разведка и маскировка, выступление и оборона.

Международная федерация фехтования — ФИЕ (FIE) была основана в 1913. В ее состав входят 99 стран мира (2000). Федерация фехтования СССР вступила в ФИЕ в 1952. Самостоятельная Федерация фехтования России была образована в 1992. В программу Олимпийских игр фехтование было включено с 1896, чемпионаты мира проводятся с 1937. Чемпионаты Европы проводились в 1906— 1936 и были возобновлены с 1991.

Современные фехтовальщики состязаются в трех видах оружия: рапира, шпага, сабля.

У рапиристов действительными уколами (то есть нанесенными) являются уколы, которые нанесены в поражающую поверхность (все туловище спереди и спина до пояса). Уколы, нанесенные в руки, маску или ноги, не засчитываются, но, когда они нанесены, бой останавливается.

У саблистов действительными считаются уколы, нанесенные острием, и удары, нанесенные клинком. Поражаемой поверхностью в фехтовании на саблях считаются все части тела, находящиеся выше горизонтальной линии, проведенной через вершины углов, образованных телом и бедрами спортсменов, когда они находятся в боевой стойке. Удары (уколы), нанесенные по непоражаемой поверхности, не засчитываются, но бой при этом не останавливается.

У шпажистов действительными являются уколы, нанесенные острием в любую часть тела фехтовальщика.

Фехтовальщики соревнуются на поле боя, имеющем ширину 150-200 см и длину 14 м. Перед началом боя спортсмены располагаются в двух метрах от середины поля боя. Если во время боя участник пересечет заднюю границу поля боя, ему засчитывается штрафной укол.

Снаряжение состоит из маски, костюма, гетр и перчатки. Фехтовальные бои проводятся судьей с помощью аппарата - электрофиксатора. Судья руководит боем и присуждает уколы в соответствии с правилами для каждого вида оружия. Судейство ведется на французском языке - официальном языке ФИЕ.

Электрическая сигнализация.

В соревнованиях на рапирах и саблях поражаемая поверхность спортсмена покрыта токопроводящей курткой. Электрорапира и электрошпага имеют контактный наконечник, который соединен проводками, идущими в желобе оружия, с розеткой, находящейся внутри гарды.

Перед боем фехтовальщик присоединяет свое оружие к личному шнуру, который проходит под курткой. Этот шнур соединяется с катушкой, автоматически сматывающей провод и соединенной с центральным аппаратом, фиксирующим уколы и удары зажиганием ламп и звуковым сигналом.

В 1990-е гг. ФИЕ стало успешно внедрять аппарат, работающий без катушек-смотывателей. Когда рапирист или шпажист наносит укол, головка наконечника «утапливается», что приводит к зажиганию ламп аппарата, находящегося со стороны его противника.

В соревнованиях саблистов сигналы фиксируются, когда сабля участника с определенной силой приходит в контакт с электропроводящей курткой соперника (то есть когда спортсмен наносит удар или укол). Аппарат устроен таким образом, что уколы, нанесенные в гарду или по не поражаемой поверхности, не регистрируются.

В боях на рапирах действительные уколы фиксируются зажиганием красной лампы с одной стороны и зеленой лампы с другой стороны, недействительные уколы - зажиганием белых ламп. При фехтовании на рапирах и саблях аппарат не показывает преимущества времени нанесения укола одним фехтовальщиком перед временем нанесения укола другим фехтовальщиком, и поэтому при зажигании одновременно красной и зеленой ламп судья в соответствии с правилами решает, кому из участников засчитывается укол.

В фехтовании на шпагах зажигаются только красные и зеленые лампы. Аппарат показывает, кто из участников нанес укол раньше, поэтому при зажигании лампы судья присуждает укол тому из спортсменов, с чьей стороны она зажглась, а при зажигании двух ламп присуждается обоим участникам по уколу. Для того чтобы уколы, нанесенные в пол, не фиксировались аппаратом, поле боя покрывается токопроводящей (чаще всего металлической) дорожкой.

Перед боем на рапирах и шпагах судья проверяет специальным грузом-эталоном сопротивление пружины наконечника электрооружия. Рапира должна регистрировать уколы, нанесенные с силой более 500 г, а шпага - с силой более чем 750 г.

Поединки проводятся на фехтовальной дорожке длиной 14 м и шириной 1,5 - 2 м, сделанной из электропроводящего материала, которая изолирована от регистрирующего уколы или удары аппарата. Спортсмены в брюках и куртках, в масках с металлической сеткой и в перчатке на вооруженной руке. Уколы и удары, нанесенные фехтовальщиками, регистрируются лампами на электрическом аппарате. Фиксируются они на основе электрической схемы, проходящей через оружие фехтовальщика и его одежду, связанных с аппаратом проводной системой.

Эффективность системы подготовки фехтовальщиков обусловлена современными организационными формами и материальной базой, передовой методикой подготовки, достижениями науки и образования

Таблица

Наименование спортивных дисциплин
в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта
номер-код вида спорта «фехтование» - 020 000 1611Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
	020	001	1	6	1	1	Я
рапира	020	001	1	6	1	1	Я
рапира-командные соревнования	020	002	1	6	1	1	Я
сабля	020	003	1	6	1	1	Я
сабля-командные соревнования	020	004	1	6	1	1	Я
шпага	020	005	1	6	1	1	Я
шпага-командные соревнования	029	006	1	6	1	1	Я

2. **Целью** Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «фехтование». Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд региона и страны.

II Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. **Программа разработана на цикл спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», состоящий из этапов многолетней подготовки:**

- этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ)

Срок реализации программы: без ограничений.

Программа реализуется в очной форме.

Таблица

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся, проходящих спортивную подготовку по отдельным этапам, количество обучающихся, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы обучающихся, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	13	2
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	14	1

Зачисление обучающихся на этапы спортивной подготовки осуществляется в соответствии с локальными актами, регулирующими образовательный процесс и взаимоотношения участников образовательного процесса в Учреждении.

Группы этапа совершенствования спортивного мастерства, этапа высшего спортивного мастерства формируются из обучающихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке, имеющих соответствующий этапу подготовки уровень спортивной квалификации – Таблица 11,12.

Для зачисления предоставляется медицинское заключение с установленной первой или второй группой здоровья, выданное по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России¹.

¹ Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 года №1144 «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

Возможен перевод обучающихся из других спортивных организаций с учетом возрастных требований, указанных в Таблице 2 (должны достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап подготовки), выполнивших контрольные нормативы по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, имеющих соответствующий этапу подготовки уровень спортивной квалификации.

Для досрочного перехода на следующий этап подготовки необходимо успешно выполнить требования промежуточной аттестации предшествующего этапа подготовки.

Списочный состав обучающихся для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства утверждается Комиссией Комитета по физической культуре и спорту по обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга.

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фехтование»

Основными формами обучения являются:

5.1 учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные, в том числе с использованием дистанционных технологий);

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

На этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

На этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов;

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятия не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочных занятий входит теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

5.2 учебно-тренировочные мероприятия;

Для обеспечения непрерывности подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса. Учебно-тренировочное мероприятие – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. Это система организации тренеров-преподавателей и спортсменов в целях совместного решения соревновательных и оздоровительных задач.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификации учебно-тренировочных сборов.

Учебно-тренировочные мероприятия являются неотъемлемой частью в одногодичном цикле; они могут проводиться как по его завершению (чаще всего в заключительный период), так и в подготовительном периоде.

5.3 спортивные соревнования;

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов или команд спортсменов по виду спорта «фехтование» (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту). Соревнования по фехтованию на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства проводятся среди мужчин, юниоров, старших юношей, юношей и среди женщин, юниорок, старших

девушек, девушек по спортивным дисциплинам, включенным во Всероссийский реестр видов спорта:

- рапира, рапира - командные соревнования;
- сабля, сабля - командные соревнования;
- шпага, шпага - командные соревнования.

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

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

Таблица

Объем соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фехтование»

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до трех лет	свыше трех лет
Контрольные	4	6
Отборочные	10	10
Основные	2	2

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии и Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки предполагает применение **иных форм обучения**:

5.4 самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий; Самостоятельная подготовка составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных учебно-тренировочным планом. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях;

5.5 контрольные мероприятия

Контрольные мероприятия направлены на выявления возможностей спортсмена, уровень его подготовленности, эффективности подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные

контрольные мероприятия (контрольные контрольно-переводные нормативы (испытания)).

Контрольные испытания спортивной подготовленности обучающихся определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

5.6 инструкторская и судейская практика.

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий, изучения специальной литературы, просмотра видеозаписей.

Судейская практика осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к выполнению отдельных судейских обязанностей.

6. Годовой учебно-тренировочный план.

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебного процесса учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебных групп.

Программа рассчитана на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства
1.	Общая физическая подготовка (%)	5	4
2.	Специальная физическая подготовка (%)	4	4
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	8	10
4.	Технико-тактическая подготовка (%)	68	68
5.	Теоретическая, психологическая подготовка (%)	8	6
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	3	4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	4	4

**Нормативы
общей физической, специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и
перевода на этап совершенствования спортивного мастерства
по виду спорта «фехтование»**

№ п/ п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1 .	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.2 .	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.3 .	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.4 .	Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1 .	Бег на 14 м	с	не более	
			3,6	3,8
2.2 .	Челночный бег 4*14	с	не более	
			14,4	15,6
2.3 .	Челночный бег 2*7м	с	не более	
			5,2	6,8
2.4 .	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м	количество раз	не менее	
			15	14
2.5 .	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			680	540
1. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Нормативы
общей физической, специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и
перевода на этап высшего спортивного мастерства
по виду спорта «фехтование»**

№ п/ п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1 .	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.2 .	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.3 .	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.4 .	Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1 .	Бег на 14 м	с	не более	
			3,4	3,6
2.2 .	Челночный бег 4*14	с	не более	
			14,0	15,4
2.3 .	Челночный бег 2*7м	с	не более	
			5,0	6,6
2.4 .	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м	количество раз	не менее	
			16	15
2.5 .	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			720	580
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивное звание «мастер спорта России»			