

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. Кагунова

приказ № 1296 -ОД от 04.05 2023 г

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «фехтование».  
Этап начальной подготовки,  
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

Возраст обучающихся: с 8 до 17 лет

Срок освоения: 8 лет

**Разработчики:**

Федорова Ранса Владимировна,  
заместитель директора СШОР №1  
Шелохлева Валентина Алексеевна,  
инструктор-методист

**ОДОБРЕНА**

Методическим советом  
ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»

протокол от 04.05.2023 № 8

## **I. Общие положения**

**1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» (далее Программа)** разработана для реализации в Специализированной детско-юношеской спортивной школе олимпийского резерва № 1 (далее - СДЮСШОР) 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» (мальчиков, юношей, девочек, девушек) 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 соревнуются в трех видах оружия: рапира, шпага, сабля.

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.

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.

В соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «фехтование» - 020 000 1611Я. В таблице 1 приведены номер-коды спортивных дисциплин вида спорта «фехтования».

Наименование спортивной дисциплины	Номер–код спортивной дисциплины						
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 по виду спорта «фехтование»**

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

- этап начальной подготовки (далее – НП);
  - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – (далее – УТ).
- Срок реализации программы: 8 лет (таблица 2).  
Программа реализуется в очной форме.

Таблица

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество обучающихся, проходящих спортивную подготовку по этапам НП и УТ**

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы обучающихся, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
		мальчики, юноши, юниоры	
Этап начальной подготовки	3	8	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);	2-5	11	4

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

В группы этапа начальной подготовки зачисляются мальчики и девочки 8-лет (должны достичь установленного возраста в календарный год зачисления), прошедшие индивидуальный отбор в соответствии с контрольными нормативами (Таблица 11).

Для допуска к индивидуальному отбору 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 России<sup>1</sup>.

На следующий год обучения этапа начальной подготовки переводятся обучающиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию.

Группы учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) формируются из обучающихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке, имеющих соответствующий этапу подготовки уровень спортивной квалификации (Таблица 12).

На следующий год обучения учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) переводятся обучающиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию.

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. В этом случае зачисление в группы следующего этапа подготовки производится решением малого педагогического совета СДЮСШОР №1.

## **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 начальной подготовке – двух часов;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

В часовой объем учебно-тренировочных занятий входят теоретические, практические, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль.

**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

---

<sup>1</sup> 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 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»

соревнования. 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 проводятся среди мужчин, юниоров, старших юношей, юношей, мальчиков и среди женщин, юниорок, старших девушек, девушек, девочек 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

#### Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фехтование»

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Контрольные	2	2	4	4
Отборочные	-	-	6	8
Основные	-	1	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 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.

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	20	16	14	8
2.	Специальная физическая подготовка (%)	13	11	8	6
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)		2	3	4
4.	Технико-тактическая подготовка (%)	56	62	65	72
5.	Теоретическая, психологическая подготовка (%)	8	4	4	4
6.	Инструкторская и судейская практика (%)		2	3	3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3	3	3	3

Таблица

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки, для зачисления и  
перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «фехтование»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчик и	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
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	количеств о раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
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*7м	с	не более		не более	
			7,6	9,8	6,6	7,8

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и  
перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  
по виду спорта «фехтование»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
<b>1.1.</b>	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
<b>1.2.</b>	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
<b>1.3.</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
<b>1.4.</b>	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
<b>1.5.</b>	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
<b>1.6.</b>	Поднимание туловища лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			32	27
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
<b>2.1.</b>	Челночный бег 4*14	с	не более	
			16,0	16,4
<b>2.2.</b>	Челночный бег 2*7м	с	не более	
			5,4	7,0
<b>2.3.</b>	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м	количество раз	не менее	
			14	13
<b>2.4.</b>	Исходное положение-упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м	с	не более	
			5,6	5,8
<b>2.5.</b>	Исходное положение-упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м	с	не более	
			5,6	5,8
<b>2.6.</b>	Бег на 14 м	с	не более	
			3,8	4,0
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>				
<b>3.1.</b>	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды-«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
<b>3.2.</b>	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды-«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	