

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФЕХТОВАНИЕ»

Формы обучения: Очная

Государственная аккредитация: Отсутствует

Языки, на которых осуществляется образование (обучение): Русский

Описание программы:

Фехтование – ациклический, сложно координационный вид спортивных единоборств. Это система приёмов владения ручным холодным оружием в рукопашном бою, нанесения и отражения ударов. Главная цель спортивного состязания – нанести укол противнику и, соответственно, избежать укола самому. Победа присуждается тому, кто первым нанесет сопернику определенное количество уколов в соответствии с правилами или нанесет больше таких уколов за установленный промежуток времени. Даже в командных соревнованиях бои проводятся один на один. Бой между двумя фехтовальщиками на любом виде оружия проводится на специальной дорожке, шириной 1,5 – 2 м и длиной 14 м, сделанной из электропроводящего материала, которая изолирована от регистрирующего укола или удары аппарата.

В современном спортивном фехтовании существует три вида оружия – рапира, шпага и сабля.

Оружие состоит из стального гибкого клинка с наконечником, гарды с мягкой прокладкой, рукоятки и гайки.

Рапира

Клинок рапиры четырёхгранного сечения, утончённый к концу, длиной не более 90 см, диаметр гарды от 9,5 до 12 см. Длина собранной рапиры не более 110 см и вес не более 500 г.

Рапира – колющее спортивное оружие. В отличие от других видов оружия, поражаемая поверхность рапириста самая маленькая – туловище и шея. В правилах фехтования на рапирах существует приоритет, т.е. «тактическая правота». Нанося укол, необходимо иметь приоритет. Например, рапирист имеет приоритет в атаке. Противник должен сначала взять защиту и только после этого у него появится приоритет, чтобы нанести ответный укол сопернику. Если атаки выполняются одновременно, то нанесённые уколы не засчитываются.

Шпага

Шпага – тоже колющее спортивное оружие. Клинок шпаги массивнее рапирного, имеет трёхгранное сечение. Общая длина шпаги не более 110 см и вес не более 770 г. Диаметр гарды 13,5 см. У шпажистов наибольшая поражаемая поверхность для нанесения уколов: практически всё тело от головы до пят – туловище, руки, ноги, голова. В бою на шпагах отсутствует фактор тактической правоты, т.е. одновременно нанесённые уколы засчитываются обоим противникам.

Сабля

Сабля имеет трёхгранный клинок, длина которого не более 88 см. Максимальная длина сабли 105 см, вес не более 500 г. В фехтовальном бою на саблях разрешается наносить как рубящие удары, так и уколы. Поражаемой поверхностью являются голова, руки и туловище до линии пояса. В фехтовании на саблях, как и на рапирах, решающим фактором при присуждении укола является «тактическая правота».

Современный фехтовальный бой проводится с использованием электрооборудования для фиксации уколов. Аппарат сигнализирует нанесение укола спортсменом зажиганием ламп различного цвета. Если спортсмен нанёс укол, на аппарате зажигается лампа, находящаяся на его стороне.

При реализации Программы применяются следующие виды (формы) обучения:

- учебно-тренировочные (в т.ч. теоретические) занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

Учебно-тренировочные занятия могут быть групповые, индивидуальные, смешанные, самостоятельные.

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

- на НП – двух часов;
- на УТ этапе – трех часов;
- на этапе ССМ – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий составляет не более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются учебно-тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.