

Муниципальное учреждение дополнительного образования
Приозерская спортивная школа «Корела»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
Приозерской спортивной школы «Корела»

М.В. Зимин
Приказ от 28 апреля 2023 года № 18П



*Дополнительная образовательная
программа спортивной подготовки
по виду спорта «Стрельба из лука»*

разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта стрельба из лука, утвержденного Приказом Минспорта России от 09.11.2022 г. № 955 и Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука», утвержденной приказом Минспорта России от 19.12.2022 г. № 1266

г. Приозерск
2023 год

Содержание

I. Общие положения.....	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы	
спортивной подготовки	3
III. Система контроля	17
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	21
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным	
спортивным дисциплинам	31
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы	
спортивной подготовки	32

1. Общие положения

1.1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по стрельбе из лука с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука», утверждённым приказом Минспорта России от 09.11.2022 №955 (далее – ФССП).

1.2 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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Примерной программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности,

о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная Программа спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука» (далее – 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.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочного процесса на разных ее этапах, отбору и комплектованию тренировочных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от индивидуальных особенностей обучающихся. Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки в процессе многолетнего учебно-тренировочного процесса – от новичков до Мастеров спорта России. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства обучающихся, преемственность в решении задач и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного воспитания личности, интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности. В программе раскрываются основные аспекты содержания учебно-тренировочного

процесса, системы контрольных нормативов, для определения уровня физического развития и степени спортивной подготовленности в соответствии с федеральными стандартами на этапах подготовки обучающихся.

Программа предназначена для тренеров, инструкторов-методистов, руководителей и является основным документом при организации и проведении учебно-тренировочных занятий.

В основу Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука» положены:

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука» Приказ от 09.11.2022г. №955 (зарегистрировано регистрационный № 71574 от 16.12.2022г. Министерством Юстиции Российской Федерации);

- «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», утвержденные приказом Минспорта России от 3 августа 2022г. №634;

- «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» Приказ от 30.10.2015г. №999.

- Федеральный закон от 30.04.2021 №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»

Выполнение настоящей Программы является важным условием достижения конечной цели многолетней подготовки обучающихся для команд высших разрядов. Реализация программных требований существенным образом зависит от эффективности планирования и действенного контроля. Выполнение программных требований является обязательным условием положительной оценки работы тренеров-преподавателей и деятельности спортивной школы в целом.

В отдельных случаях (наличие материальной базы, конкретным календарем соревнований и др.), педагогический совет учреждения может вносить изменения в содержание текущего (годового) планирования, сохраняя при этом его основную направленность и руководствуясь рекомендациями по содержанию программного материала.

Спортивные дисциплины вида спорта «стрельба из лука» определяются учреждением, реализующим (разрабатывающим) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука», самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта.

Стрельба из классического лука:

КЛ - 12 м (30+30 выстрелов)

КЛ - 18 м (30+30 выстрелов) + финал

КЛ - 50 м, 30 м (72 выстрела)

КЛ - 60 м (36+36 выстрелов) + финал

КЛ - 60 м, 50 м, 40 м, 30 м (144 выстрелов) +60 м финал

КЛ - 70 м (36+36 выстрелов) + финал

КЛ - 70 м (72 выстрела)

КЛ - 70 м, 60 м, 50 м, 30 м (144 выстрелов) + 60 м финал

КЛ - 70 м, 60 м, 50 м, 30 м (144 выстрелов) + 70 м финал

КЛ - 90 м (72 выстрела)

КЛ - 90 м, 70 м, 50 м, 30 м (144 выстрелов) + 70 м финал

КЛ - командные соревнования (квалификация + финал 60 м)

КЛ - командные соревнования - смешанные (квалификация + финал 60м)

КЛ - командные соревнования (квалификация + финал 70 м)

КЛ - командные соревнования - смешанные (квалификация + финал 70м)

КЛ - командные соревнования 18 м (квалификация + финал)

Стрельба из блочного лука:

БЛ - 12 м (30+30 выстрелов)

БЛ - 18 м (30+30 выстрелов) + финал

БЛ - 50 м (36+36 выстрелов) + финал
 БЛ - 50 м, 30 м (72 выстрела)
 БЛ - 60 м (36+36 выстрелов) + финал
 БЛ - 60 м, 50 м, 40 м, 30 м (144 выстрелов) + 60 м финал
 БЛ - 70 м (36+36 выст.) + финал
 БЛ - 70 м (72 выстрела)
 БЛ - 70 м, 60 м, 50 м, 30 м (144 выст.) + 60 м финал
 БЛ - 70 м, 60 м, 50 м, 30 м (144 выст.) + 70 м финал
 БЛ - 90 м (72 выстрела)
 БЛ - 90 м, 70 м, 50 м, 30 м (144 выстрелов) + 70 м финал
 БЛ - командные соревнования (квалификация + финал 50 м)
 БЛ - командные соревнования (квалификация + финал 60 м)
 БЛ - командные соревнования (квалификация + финал 70 м)
 БЛ - командные соревнования 18 м (квалификация + финал)
 БЛ - командные соревнования – смешанные (квалификация + финал 50м)

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки:

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возраст зачисления (лет)	Наполняемость (человек)
Начальной подготовки	2-3	10	10
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	1-5	12	8
Совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2
Высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

(Указывается с учетом приложение №1 к ФССП по виду спорта «стрельба из лука», утвержденному приказом Минспорта России от 09 ноября 2022г № 955)

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «стрельба из лука» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

2.2. Объем Программ

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	С выше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-16	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-832	1040-1248	1040-1248

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.

Основными видами учебно-тренировочных занятий являются:

- учебно-тренировочные мероприятия (см.табл.3);
- спортивные соревнования (см.табл.4);

Таблица 3
Учебно-тренировочные мероприятия

п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18

.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Таблица 4
Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	2	2	2	3	8	6
Отборочные		-	1	1	9	11
Основные	-	1	1	1	4	6

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

2.4 Годовой учебно-тренировочный план.

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

Таблица 5

п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины стрельба из лука «КЛ», «БЛ»							
.	Общая физическая подготовка (%)	60-62	48-51	37-40	30-35	25-27	16-19
.	Специальная физическая подготовка (%)	17-20	22-27	21-26	22-27	24-29	30-33
.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	6-8	7-9	8-12	10-14
.	Техническая подготовка (%)	10-15	14-19	17-19	16-20	15-19	14-19
.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-8	6-9	8-12	6-12	9-12	10-15
.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

2.5 Календарный план воспитательной работы

Таблица 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:	В течение года

		- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:	В течение года

	навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
--	--	---	--

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Таблица 7

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятий	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	План программы мероприятий (приложение №1) Обязательное составление отчета о проведённых мероприятиях: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещённый список»)		Тренер	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн-обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в он-лайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное

					предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	План программы мероприятий (приложение №1) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Онлайн-обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	по назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн-формате с показом презентации (приложение №5 и №6). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Этап совершенствования	1. Онлайн-обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс:

спортивного мастерства					https://newrusada.triagonal.net
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

2.7 Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач Призерской спортивной школы является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий, просмотра видеозаписей. Обучающиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться, вместе с тренером, проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время обучения на тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления на соревнованиях. Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику выполнения рывковых и толчковых упражнений, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в младших группах. Принимать участие в судействе районных и городских соревнований в роли ассистента, судьи, секретаря.

Во время прохождения инструкторской и судейской практики обучающийся приобретают следующие умения и навыки:

- овладение принятой терминологией;
- умение самостоятельно провести разминку, занятие по ОФП, акробатике;
- умение дать правильную оценку за выполнение упражнения в процессе проведения контрольных занятий или соревнований;

- оказание помощи акробатам при изучении различных упражнений в младшей или своей группе;
- овладение приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений;
- знание правил записи упражнений и заполнения соревновательных карточек участника, коэффициенты трудности основных элементов своего разряда;
- знание правил соревнований, привлечение к судейству в роли старшего судьи, судьи, секретаря;
- умение организовать и провести школьные соревнования, умение составить протокол соревнований;
- участие в судействе соревнований среди спортсменов младших разрядов;
- умение регистрировать спортивные результаты тестирования;
- выполнение требований на звание «Инструктор по спорту» и судейское звание «Судья по спорту».

Таблица 8

Примерный план инструкторской и судейской практики

№	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	- Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов и упражнений стрельбы из лука. - Выполнение обязанностей тренера на занятиях. - Наблюдение за выполнением упражнений другими занимающимися и нахождение ошибки в технике выполнения отдельных элементов. - Составление конспекта учебно-тренировочного занятия, проведение вместе с тренером разминки в группе. - Подбор основных упражнений для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. - Демонстрация грамотной техники выполнения отдельных упражнений, исправление ошибок при их выполнении другими обучающимися. - Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. - Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. - Привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовке. - Тренировка основных технических элементов и приемов. - Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. - Подбор упражнений для совершенствования техники рывка и толчка классического и отдельных их частей. - Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливается в соответствии с графиком и спецификой этапа
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в Призерской спортивной школе	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3	Выполнение необходимых требований для присвоения	– Характеристика судейства, основные обязанности судей.	

	звания судьи по спорту	– Изучение правил соревнований, основных правил судейства соревнований, судейской документации – Непосредственное выполнение отдельных судейских обязанностей, обязанностей секретаря – Судейство соревнований	
--	------------------------	--	--

Таблица 9

План мероприятий по инструкторской и судейской практике

п/п	№	Наименование мероприятия
1		Беседы и теоретические занятия на темы: Для обучающихся этапа Т(СС): – Правила соревнований по стрельбе из лука – Обязанности судей – Развитие физических качеств – Структура учебно-тренировочного процесса – Этапы спортивной подготовки – Виды соревнований, классификация и дисциплины – Основные правила соревнований – Основы разминки – Классификация физических упражнений
2		Задача: Освоение методики проведения тренировочных занятий. Для обучающихся этапов Т(СС), ССМ, ВСМ. Виды практической деятельности: – Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия – Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке – Тренировка основных технических элементов и приемов – Составление комплексов упражнений для развития физических качеств – Подбор упражнений для совершенствования техники – Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий – Хронометрирование учебно-тренировочного занятия, и пульсометрия

2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Для восстановления работоспособности занимающихся (спортсменов) необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

1. Естественные и гигиенические;
2. Педагогические;
3. Медико-биологические;
4. Психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для занимающихся (спортсменов) тренировочных этапов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция атлетов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления - в дни ОФП.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корригирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий. Между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

1. Непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
2. Водные процедуры: душ Шарко, восходящий душ, циркулярный и др. (10-12 мин);
3. Ультрафиолетовое облучение (по схеме);
4. Отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);
5. Обед;
6. Послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Естественные и гигиенические средства восстановления

К данным средствам восстановления относятся:

1. Рациональный режим дня.
2. Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание.
3. Естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация учебных и тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера спорта, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки в конкретных занятиях. Питание спортсменов должно быть строго подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только высококалорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров. В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных

пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности). Определенным образом можно использовать питание как для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы.

Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хорологическими факторами. Экскурсии, выезды на природу должны рассматриваться как обязательная часть не только воспитательной работы, но и восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

Педагогические средства восстановления

Под педагогическими средствами подразумевается организация тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому; введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на природе. Сюда входит и общая организация режима дня спортсмена с учетом всей работы, которую выполняет спортсмен в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;

б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона и т.д.

Педагогические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств.

Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки. Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем как средство повышения функциональных возможностей организма имеет ОФП.

ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку. Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы занятия по ОФП проводились в ущерб специальной подготовке. Это значит, что не следует, например, включать в тренировку большой объем упражнений на выносливость - качество, не являющееся основным для стрелка из лука, имея в виду, что тренировка на выносливость может отрицательно сказаться на развитии силы. Среди средств ОФП центральное место должны занимать прыжковые упражнения, а также силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц. Вместе с тем такое упражнение, как бег, расширяющий возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, должно занимать в системе подготовки стрелков достаточно большое место, причем не столько как средство развития выносливости, сколько в целях восстановления и укрепления сердечнососудистой и дыхательной систем.

Медико-биологические средства восстановления

К данным средствам и методам восстановления относятся:

- специальное питание и витаминизация;
- фармакологические;
- физиотерапевтические;
- бальнеологические и т.д.

Психологические средства восстановления

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого- биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие тренировки, организация комфортных условий жизни спортсменов и т.д. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в стрельбе из лука.

С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций.

В сборных командах страны используются многообразные средства восстановления: от аутогенной тренировки, активизирующей и психорегулирующей терапии до простейших отвлекающих приемов. Однако разработке и внедрению конкретных рекомендаций по использованию психологических средств в стрельбе из лука должно уделяться больше внимания.

В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы и спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

3. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «стрельба из лука»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «КЛ», «БЛ»;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «КЛ», «БЛ».

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «стрельба из лука» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «стрельба из лука»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «стрельба из лука»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками (далее – тесты), а

также с учётом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся) с этапа спортивной подготовки на этап спортивной подготовки, при условии выполнения лицами, проходящими спортивную подготовку, не менее 30% от нормативов по физической подготовке, учитывают их возраст (разницу между календарным годом зачисления или перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на этап спортивной подготовки и годом его рождения) и пол, а также особенности вида спорта и включают:

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «стрельба из лука»

Таблица 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ»						
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			без учета времени		-	-
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	8.20	8.55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+4	+5	+5	+6
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			140	130	150	135
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4 м (пять попыток). Попадание в мишень	количество раз	не менее			
			3			
2.2.	Классическая планка. Исходное положение - лежа лицом вниз. Руки на 90° согнуты в локтях. Упор на предплечья и кончики пальцев ног. Прямая линия от макушки до пяток	с	не менее			
			50		40	

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 «стрельба из лука»

Таблица 11

Упражнения	Единица измерения	Норматив
------------	-------------------	----------

№ п/п			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ»				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	140
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ»				
2.1.	Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4 м (пять попыток). Попадание в мишень	количество раз	не менее	
			4	
2.2.	Растягивание лука до касания подбородка за 60 с	количество раз	не менее	
			10	
2.3.	Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения	с	не менее	
			25	20
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ»				

2.1.	Прыжки через скакалку	количество раз	не менее	
			115	105
2.2.	Растягивание лука до касания подбородка за 60 с	количество раз	не менее	
			18	17
2.3.	Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения	с	не менее	
			30	25
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «стрельба из лука»

Таблица 13

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ»				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			185	155
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ»				
2.1.	Классическая планка. Исходное положение - лежа лицом вниз. Руки на 90° согнуты в локтях. Упор на предплечья и кончики пальцев ног. Прямая линия от макушки до пяток	мин	не менее	
			4	3
2.2.	Растягивание лука до касания подбородка. Фиксация положения	с	не менее	
			20	
2.3.	Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения	с	не менее	
			35	30
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни, травмы.

4. Рабочая программа по виду спорта «стрельба из лука».

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист;
- II. Пояснительная записка;
- III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;
- IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

1. Титульный лист (на бланке Организации):
 - 1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;
 - 1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);
2. Пояснительная записка:
 - 2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;
 - 2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;
3. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:
 - 3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);
 - 3.2. Учебно-тренировочный план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);
 - 3.3. План по месяцам;
 - 3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
4. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.
5. Учебно-тематический план

4.1. Программный материал для практических занятий на этапе начальной подготовки.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта стрельба из лука;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта стрельба из лука.

КОМПЛЕКТОВАНИЕ: зачисляются лица с 10 лет, желающие заниматься стрельбой из лука, не имеющих медицинских противопоказаний для освоения программы, выполнивших нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления. Наполняемость 10 человек.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- История стрельбы из лука / происхождение как вида спорта /
- История развития стрельбы из лука в нашей стране и за рубежом, в нашем городе
- Современные правила соревнований по стрельбе из лука
- Спортивный инвентарь для занятий стрельбой из лука
- Основы техники стрельбы
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений
- Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена
- Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.

- Ознакомление с элементами техники с использованием специальных тренажеров
- Изготовление, ремонт спортивного инвентаря для занятий стрельбой из лука
- Стрельба на дистанции 3-5 метров
- Учебная стрельба на дистанции 10 метров
- Учебная стрельба на дистанции 18 метров
- Освоение упражнений 12м (30+30 выстр.) + финал; 18м (30+30 выстр.) + финал

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

- Кроссовая подготовка
- Строевые упражнения
- Общеразвивающие упражнения
- Силовая подготовка с использованием гантелей, резиновых жгутов
- Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- Спортивные игры

Критерии оценки работы на этапе начальной подготовки.

- Стабильность состава занимающихся
- Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся
- Уровень освоения основ техники стрельбы из лука
- Освоение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой
- Освоение теоретического раздела программы.

4.2. Программный материал для практических занятий на этапе спортивной специализации.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта стрельба из лука;

- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

КОМПЛЕКТОВАНИЕ: группы формируются из учащихся общеобразовательных школ с 12 лет, успешно сдавших нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на тренировочный этап. Наполняемость 8 человек.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

- Физическая культура и спорт в России
- Обзор состояния и развития стрельбы из лука в России и мире
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений
- Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена
- Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж
- Основы техники и тактики стрельбы из лука
- Общие основы методики обучения и тренировки в стрельбе из лука
- Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки
- Планирование спортивной тренировки
- Правила соревнований по современной стрельбе из лука
- Спортивный инвентарь для занятий стрельбой из лука

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.

- Совершенствование элементов техники стрельбы на дистанции 3-5 метров
- Учебно-тренировочная стрельба на дистанциях 18м, 25м, 30м, 50м, 60м, 70м, 90м
- Комплексная стрельба на дистанциях 18м, 25м, 30м, 50м, 60м, 70м, 90м
- Участие в соревнованиях
- Изготовление, ремонт спортивного инвентаря для занятий стрельбой из лука
- Судейская практика
- Судейская и инструкторская практика

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Кроссовая подготовка
- Общеразвивающие упражнения
- Упражнения на гимнастических снарядах
- Силовая подготовка с использованием гантелей, резиновых амортизаторов, эспандеров
- Силовая подготовка с использованием специальных тренажеров
- Спортивные игры

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальные упражнения лучника с использованием утяжеленного оружия, специальных тренажеров, резиновых жгутов, набивных мячей и т.п.

Критерии оценки работы на тренировочном этапе подготовки.

- Состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся
- Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся
- Динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся
- Освоение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой
- Освоение теоретического раздела программы
- Выполнение нормативов 3; 2; 1 спортивных и юношеских разрядов.

4.3 Программный материал для практических занятий на этапе спортивного совершенствования.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ:

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

КОМПЛЕКТОВАНИЕ: группы формируются из учащихся общеобразовательных школ, с 13 лет и старше, имеющих спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдавшие нормативы по общей и специальной физической подготовке на этап совершенствования спортивного мастерства. Наполняемость 2 человека.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

- Физическая культура и спорт в России
- Обзор состояния и развития стрельбы из лука в России и мире
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений
- Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена
- Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж
- Основы техники и тактики стрельбы из лука
- Общие основы методики обучения и тренировки в стрельбе из лука
- Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки
- Планирование спортивной тренировки
- Правила соревнований по современной стрельбе из лука
- Спортивный инвентарь для занятий стрельбой из лука
- Методика восстановления.
- Подгонка спортивного инвентаря.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.

- Совершенствование элементов техники стрельбы на дистанции 3-5 метров
- Тренировочная стрельба на дистанциях 18м, 25м, 30м, 50м, 60м, 70м, 90м
- Комплексная стрельба на дистанциях 18м, 25м, 30м, 50м, 60м, 70м, 90м
- Тренировки по повышению психологической устойчивости
- Участие в соревнованиях
- Изготовление, ремонт спортивного инвентаря для занятий стрельбой из лука
- Судейская и инструкторская практика

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

- Кроссовая подготовка
- Общеразвивающие упражнения
- Упражнения на гимнастических снарядах
- Силовая подготовка с использованием гантелей, резиновых амортизаторов, эспандеров
- Силовая подготовка с использованием специальных тренажеров
- Спортивные игры

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Специальные упражнения лучника с использованием утяжелённого оружия, специальных тренажеров, резиновых жгутов, набивных мячей.

4.4 Программный материал для практических занятий на этапе высшего спортивного мастерства

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

КОМПЛЕКТОВАНИЕ: на этап высшего спортивного мастерства зачисляются перспективные спортсмены с 15 лет - мастера спорта, прошедшие предшествующий этап подготовки и соответствующие требованиям к кандидатам в сборную области или ее резервному составу. Возраст спортсмена не ограничивается, если его спортивные результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства. Наполняемость 1 человек.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

- Обзор состояния и развития стрельбы из лука в России и мире.
- Теория и методика спортивной тренировки.
- Планирование и учёт спортивных результатов в многолетнем и однолетнем этапах подготовки.
- Тактика стрельбы при различных погодных условиях.
- Методика восстановления.
- Методика психической тренировки, повышение психической устойчивости.
- Подгонка спортивного инвентаря
- Правила соревнований по современной стрельбе из лука.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.

- Совершенствование элементов техники стрельбы из лука.
- Комплексная стрельба на дистанциях: 18м, 25м, 30м, 50м, 60м, 70м, 90м.
- Участие в соревнованиях.
- Участие в тренировочных сборах.
- Тренировки по повышению психической устойчивости.
- Судейская и инструкторская практика
- Прохождение углубленного медицинского обследования.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

- Кроссовая подготовка.
- Общеразвивающие упражнения.
- Упражнения на гимнастических снарядах.
- Силовая подготовка с использованием гантелей, резиновых амортизаторов, эспандеров.
- Силовая подготовка с использованием специальных тренажеров.
- Спортивные игры.
- Плавание.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Специальные упражнения лучника с использованием утяжелённого оружия, специальных тренажёров, резиновых жгутов, набивных мячей и т.д.

Критерии оценки работы на этапе на этапе высшего спортивного мастерства.

- Выполнение спортсменами объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки.
- Стабильность результатов выступлений во Всероссийских и международных соревнованиях.
- Число спортсменов, подготовленных в составы сборных команд России.

4.6. Учебно-тематический план.

Таблица 13

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
----------------------------	----------------------------------	-----------------------------	------------------	--------------------

Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь- апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований.

				Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.

				Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по

			результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

Учебно-тематический план в соответствии с этапами спортивной подготовки представлен в приложении №4 к Программе.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «стрельба из лука», содержащим в своем наименовании аббревиатуру "КЛ", "БЛ" основаны на особенностях вида спорта «стрельба из лука» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «стрельба из лука», по которым осуществляется спортивная подготовка.

8. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «стрельба из лука» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

9. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

10. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «стрельба из лука» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «стрельба из лука» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

11. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «стрельба из лука».

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1 Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие площадки для стрельбы из лука (стрелковой поляны) и (или) лукодрома;
- наличие комнаты хранения спортивного инвентаря;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238), с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 N 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный N 67554).

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение N 10 к ФССП);

Таблица 14

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Спортивные дисциплины	
			«КЛ»	«БЛ»
			Количество изделий	
1.	Бинокль (кратность не меньше 12)	штук	3	3
2.	Динамометр для измерения силы лука	штук	1	
3.	Заколка для мишени	штук	40	-
4.	Канат для ограждения площадки для стрельбы из лука	метр	300	
5.	Клей для оперения	штук	10	10
6.	Кликер для классического лука	комплект	12	-
7.	Колчан для стрел	штук	10	10
8.	Приспособления для проверки лука (специализированная линейка, линейка, циркуль, скоростемер, лазерный нивелир, вставки на плечи для центровки лука)	комплект	1	-
9.	Лента (веревка) для разметки стрельбища, ширина до 3 см (белый цвет)	метр	2500	
10.	Лук спортивный блочный, в сборе (лук блочный, система стабилизации, прицел, скоп, пип-сайт, полочка)	штук	-	10

11.	Лук спортивный классический, в сборе (рукоятка, плечи, плунжер, система стабилизации, прицел)	штук	10	-
12.	Медицинбол переменной массы (от 1 до 5 кг)	комплект	2	-
13.	Мишень разных диаметров	штук	240	
14.	Мяч баскетбольный	штук	1	
15.	Мяч волейбольный	штук	1	
16.	Мяч теннисный	штук	10	
17.	Мяч футбольной	штук	1	
18.	Наконечник для алюминиевых стрел	штук	120	120
19.	Наконечник для карбоновых стрел	штук	120	120
20.	Насос для накачивания мячей	штук	1	
21.	Нить для обмотки тетивы (катушка)	штук	4	-
22.	Нить для тетивы (бобина)	штук	4	-
23.	Обмоточная машинка для тетивы	штук	2	-
24.	Оперение для стрел	штук	450	450
25.	Пин для стрел	штук	240	240
26.	Подставка под блочный лук	штук	-	10
27.	Подставка под классический лук	штук	10	-
28.	Полочка для блочного лука	штук	-	20
29.	Полочка для классического лука	штук	20	-
30.	Релиз (размыкатель)	штук	-	10
31.	Рулетка металлическая 100 м	штук	1	
32.	Сетка заградительная (для улавливания стрел)	метр	80	80
33.	Скакалка гимнастическая	штук	10	
34.	Станок для намотки тетивы	комплект	1	
35.	Станок для резки стрел	комплект	1	
36.	Стойка для ограждения канатом площадки для стрельбы из лука	штук	50	
37.	Стойки для удержания щита	комплект	12	12
38.	Стрелоплавляющий материал (прессованный пористый эластичный материал) из 5 блоков	комплект	30	30
39.	Стрела в сборе (трубка, наконечник, хвостовик, перья)	штук	120	120
40.	Табло с обратным отсчетом времени с четырьмя режимами и пультом управления, для стрельбы из лука	штук	1	-
41.	Тележка для перевозки щитов мишеней для стрельбы из лука	штук	2	
42.	Трубка алюминиевая для стрел	штук	120	120
43.	Трубка карбоновая для стрел	штук	120	120
44.	Устройство для замены тетивы тросов блочного лука	комплект	-	1
45.	Флажок для указания направления при стрельбе из лука	штук	6	
46.	Хвостовик для алюминиевых стрел	штук	240	240
47.	Хвостовик для карбоновых стрел	штук	240	240
48.	Щит для стрельбы из лука	штук	6	6
49.	Экспандер двойного действия	штук	10	10

50.	Эспандер ленточный резиновый				штук		10		10		
51.	Эспандер плечевой				штук		10		10		
Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
п/п	Наименование	Ед. изм.	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-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)
Для спортивных дисциплин "КЛ", "БЛ"											
1.	Грузик	т	на обучающегося	-	-	8	4	8	4		4
2.	Демпфер	т	на обучающегося	-	-	6	1	6	1		1
3.	Зрительная труба, штатив (кратность не меньше 20)	т	на обучающегося	-	-	-	-	1	3		3
4.	Кейс/чехол/рюкзак для переноски и хранения лука и стрел	т	на обучающегося	-	-	1	2	1	2		2
5.	Клей для оперенья	т	на обучающегося	-	-	2	1	3	1		6
6.	Кликер для классического лука	т	на обучающегося	-	-	1	1	2	1		1
7.	Колчан для стрел	т	на обучающегося	-	-	1	3	1	2		2
8.	Лук спортивный блочный	т	на обучающегося	-	-	1	1	2	1		1
.	Лук спортивный классический	т	на обучающегося	-	-	1	1	1	1		1
10.	Мушка	т	на обучающегося	-	-	1	2	2	2		2
1.	Наконечники для алюминиевых стрел	т	на обучающегося	-	-	12	1	12	1	4	1
2.	Наконечники для карбоновых стрел	т	на обучающегося	-	-	12	1	12	1	4	1
3.	Нить для обмотки тетивы (катушка)	т	на обучающегося	-	-	1	1	2	1		1
4.	Нить для тетивы (бобина)	т	на обучающегося	-	-	1	1	1	1		1
5.	Оперение для стрел	т	на обучающегося	-	-	50	1	100	1	50	1
6.	Пин для стрел	т	на обучающегося	-	-	50	1	100	1	50	1
7.	Пип-сайт для блочного лука	т	на обучающегося	-	-	1	1	2	1		1
8.	Плечи для классического лука	ар	на обучающегося	-	-	1	2	2	2		2

9.	Плунжер для классического лука	т	на обучающегося	-	-	1	1	2	1		1
0.	Подставка под блочный лук	т	на обучающегося	-	-	1	3	1	3		3
1.	Подставка под классический лук	т	на обучающегося	-	-	1	3	1	3		3
2.	Полочка для блочного лука	т	на обучающегося	-	-	5	1	5	1		1
3.	Полочка для классического лука	т	на обучающегося	-	-	5	1	5	1		1
4.	Прицел	т	на обучающегося	-	-	1	2	1	1		1
5.	Рукоятка к луку	т	на обучающегося	-	-	1	2	1	1		1
6.	Скоп для блочного лука	т	на обучающегося	-	-	2	1	3	1		1
7.	Стабилизатор длинный (передний) (размер - 26, 28, 30, 31, 32 дюймов)	т	на обучающегося	-	-	1	2	1	2		2
8.	Стабилизатор короткий (боковой) (размер - 10, 12, 15 дюймов)	т	на обучающегося	-	-	2	2	2	2		2
9.	Тройник для системы стабилизаторов	т	на обучающегося	-	-	1	2	1	2		2
0.	Трубка алюминиевая для стрел	т	на обучающегося	-	-	12	1	12	1	4	1
1.	Трубка карбоновая для стрел	т	на обучающегося	-	-	12	1	12	1	4	1
2.	Трубка алюминиевая для стрел с наконечниками	т	на обучающегося	-	-	12	1	24	1	6	1
3.	Трубка карбоновая для стрел с наконечниками	т	на обучающегося	-	-	12	1	24	1	6	1
4.	Усик на полочку для блочного лука	т	на обучающегося	-	-	7	1	7	1	7	1
5.	Хвостовик для алюминиевых стрел	т	на обучающегося	-	-	50	1	100	1	50	1
6.	Хвостовик для карбоновых стрел	т	на обучающегося	-	-	50	1	100	1	50	1
7.	Экстендер - переходник (для системы стабилизаторов)	т	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

Обеспечение спортивной экипировкой (приложение N 11 к ФССП)

Таблица 15

				Этапы спортивной подготовки
--	--	--	--	-----------------------------

п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Учебно-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)
Для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ»											
1.	Брюки спортивные для выступления (белые)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
	Головной убор (панама, кепка, шапка)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
.	Жилет утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
.	Костюм спортивный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
.	Крага (защита)	штук	на обучающегося	1	2	1	1	2	1	2	1
.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
.	Нагрудник	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
0	Напальчник для стрельбы для классического лука	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	3	1

1	Релиз (размыкатель) для блочного лука	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	3	1
2	Сапоги резиновые	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3	Футболка с длинным рукавом (белая)	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
4	Юбка для выступлений (белая)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1

- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;
- обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.2 Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность организации педагогическим, руководящим и иными работниками.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «стрельба из лука», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей СШОР №1 Калининского района.

6.3 Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников:

1. Шилин Ю.Н. Физическая подготовка стрелков из лука. – М.; РГУФК, 1995.
2. Шилин Ю.Н. Тактическая подготовка стрелков из лука. – М.; РГУФК, 2005.
3. Корх А.Я. Стрелковый спорт и методика преподавания. - М.: ФиС, 1986.
4. Богданов А.И. Специальная подготовка стрелка из лука. – М.,; ФиС, 1971.
5. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер. – М.: ДОСААФ, 1977.
6. Лаптев А.П., Шилин Ю.Н. Спортивный режим стрелка из лука. – М.: РГАФК, 1997.
7. Шилин Ю.Н., Лаптев А.П., Профилактика травм и профессиональных заболеваний у стрелков из лука. – М., РГАФК, 1997.
8. Тарасова Л.В. Особенности развития организма юных стрелков в подростковом периоде. – М.,: ВНИИФК, 2002.
9. Богданов А.И. Специальная подготовка стрелка из лука. - М.: ФиС, 1971.
10. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер. - М.: ДОСААФ, 1977.
11. Володина И.С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. - М.:РГАФК, 1995.
12. Десятникова Л.Л. Формирование у студентов профессиональных умений для выполнения и исправления ошибок в технике стрельбы из лука.- М.: ГЦОЛИФК, 1987.
13. Десятникова Л.Л. Формирование у студентов институтов физической культуры профессиональных умений по выявлению и исправлению ошибок в технике стрельбы из лука: Диссертация на соискание ученой степени канд. пед. наук. - М., 1987.
14. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1980.
15. Корх А.Я. Спортивная стрельба. - М: ФиС, 1987.
16. Корх А.Я., Комова Е.В. Комплексный контроль в пулевой стрельбе. - М.:ГЦОЛИФК, 1987.

17. Лаптев А.П., Шилин Ю.Н. Спортивный режим стрелка из лука. -М.: РГАФК, 1997.
18. Нормативные требования для поступающих в Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. - М.: Лика, 2003.
19. Немогаев В. В., Шилин Ю. Н. Стрельба из лука// Стрелковый спорт и методика преподавания. - М.: ФиС, 1986.
20. Стрельба из лука: Программа для спортивных секций, коллективов физической культуры, спортивных клубов, детско-юношеских спортивных школ и школ высшего спортивного мастерства. -М.,1975.

Перечень аудиовизуальных средств и интернет-ресурсов:

1. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] (<http://www.rusada.ru/>).
2. Официальный интернет-сайт ВАДА [электронный ресурс] (<http://www.wada-ama.org/>).
3. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] (<http://olympic.ru>)