

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
(МБУ ДО СШ № 2 МОГК)**

Согласовано
Педагогическим советом
МБУ ДО СШ № 2 МОГК
(Протокол от «30» ноября 2023 г. № 6)



Утверждаю
Директор МБУ ДО СШ № 2 МОГК
/С.В.Петросян/
«29» декабря 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ
СПОРТА «СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА»**

Срок действия Программы в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука»
(Приказ Минспорта России от 09.11.2022 № 955 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука»»)
(зарегистрировано в Минюсте России 15.12.2022 № 71574)

г. Краснодар
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	3
2.ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	6
2.1.Краткая характеристика вида спорта «стрельба из лука».....	6
2.2.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	9
2.3.Объем Программы.....	11
2.4.Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	12
2.5.Годовой учебно-тренировочный план.....	17
2.6.Календарный план воспитательной работы.....	20
2.7.План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	23
2.8.Планы инструкторской и судейской практики.....	28
2.9.Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	30
3.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	33
3.1.Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях	33
3.2.Оценка результатов освоения Программы.....	35
3.3.Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.....	35
4.РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА».....	46
4.1.Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	46
4.2.Учебно-тематический план.....	62
5.ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.....	66
6.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	66
6.1.Материально-технические условия реализации Программы.....	67
6.2.Кадровые условия реализации Программы.....	74
6.3.Информационно-методические условия реализации Программы.....	75
Приложение. Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками.....	79

I. 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 виду спорта «стрельба из лука» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022 № 955 ¹ (далее – ФССП).

Наименование спортивных дисциплин

в соответствии со Всероссийским реестром вида спорта
номер-код вида спорта «Стрельба из лука» - 0220005611Я

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
КЛ - 12 м (30+30 выстрелов)	022	016	1	8	1	1	Н
КЛ - 18 м (30+30 выстрелов) + финал	022	005	1	8	1	1	Я
КЛ - 50 м, 30 м (72 выстрела)	022	040	1	8	1	1	Н
КЛ - 60 м (36+36 выстрелов) + финал	022	013	1	8	1	1	Н
КЛ - 60 м, 50 м, 40 м, 30 м (144 выстрелов) +60 м финал	022	012	1	8	1	1	Д
КЛ - 70 м (36+36 выстрелов) + финал	022	006	1	6	1	1	Я
КЛ - 70 м (72 выстрела)	022	038	1	8	1	1	Б
КЛ - 70 м, 60 м, 50 м, 30 м (144 выстрелов) + 60 м финал	022	042	1	8	1	1	Ю
КЛ - 70 м, 60 м, 50 м, 30 м (144 выстрелов) + 70 м финал	022	011	1	8	1	1	Б
КЛ - 90 м (72 выстрела)	022	036	1	8	1	1	А
КЛ - 90 м, 70 м, 50 м, 30 м (144 выстрелов) + 70 м финал	022	007	1	8	1	1	А
КЛ - командные соревнования (квалификация + финал 60 м)	022	001	1	8	1	1	Н
КЛ - командные соревнования - смешанные (квалификация + финал 60м)	022	045	1	8	1	1	Н
КЛ - командные соревнования (квалификация + финал 70 м)	022	015	1	6	1	1	Я
КЛ - командные соревнования - смешанные (квалификация + финал 70м)	022	044	1	6	1	1	Я
КЛ - командные соревнования 18 м (квалификация + финал)	022	014	1	8	1	1	Я

Программа разработана МБУ ДО СШ № 2 МОГК (далее - Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука», утвержденной приказом

¹ (зарегистрирован Минюстом России от 16.12.2022, регистрационный № 71574).

Минспорта России (от 19.12.2022 № 1266), а также следующих нормативных правовых актов:

-Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-Ф «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

-Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

-Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

-Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

-Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 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» (с изменениями и дополнениями);

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, 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, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа может осуществляться Учреждением по отдельным этапам спортивной подготовки в соответствии с решением Учредителя.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее-ЭНП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее-УТЭ(СС));
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее-ЭССМ).

1.2. Целью Программы является 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.

Достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, подготовка стрелков из лука от новичков до спортсменов высокого класса посредством занятий стрельбой из классического лука.

Решение поставленной цели предусматривает достижение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися 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.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Краткая характеристика вида спорта «стрельба из лука»

Стрельба из лука – древнейший вид оружия. Лук и стрелы на протяжении многих веков служили человечеству как не заменимый атрибут жизни. Некоторые историки считают, что изобретение примитивного лука и стрел явилось для человечества не менее важным событием, чем впервые добытый огонь или изобретение колеса. Лук изменил пути и судьбы многих народов, и многие империи обязаны ему своим существованием в течение веков. Археологи утверждают, что некоторые племена неандертальцев пользовались луком и стрелами сотни тысяч лет назад: изображение лучников можно видеть на рисунках, найденных в пещере недалеко от селения Альпера в Испании. В Африке были найдены каменные наконечники стрел, которым, по мнению историков, без малого 50000 лет.

Из лука стреляли все народы мира. Есть и такие моменты в нашей истории, когда судьба наций зависела от лучников. Люди стреляли из лука сначала в целях охоты, затем во время войн, а теперь это занятие спортом. Таким величайшим наследием может похвастать не каждый Олимпийский вид спорта!

Как вид спорта, стрельба из лука зародилась в Швейцарии в 15 веке. Считается, что это произошло в честь легендарного Вильгельма Телля. Это вид спорта, в котором производится стрельба стрелами на точность или дальность. Победителем является спортсмен или команда, которая наберёт больше очков, согласно правилам соревнований.

Развитие Олимпийского движения, которое началось после первого Олимпийского конгресса в 1894 году в г. Париж, сыграло большую роль в становлении стрельбы из лука как Олимпийского вида спорта. В 1900 году на вторых Олимпийских играх прошли первые официальные соревнования по данной дисциплине. В 1904, 1908 и 1920 годах стрельба из лука также вошла в программу Олимпийских игр. Однако в 1924 году Международный Олимпийский комитет решил признать стрельбу из лука необязательной программой. Отсутствие единых требований и правил, регламентирующих

соревнования, тогда не было. Во многих странах, где активно развивалась стрельба из лука, как спорт, были свои взгляды на то, как проводить соревнования. Было много критики, не понимания и раздора. В 1931 году в Польше была создана Международная Федерация стрельбы из лука (ФИТА), которая разработала единые для всех правила проведения соревнований. Сейчас в нее входит около 140 национальных организаций по спортивной стрельбе из лука. В 1965 году решение об исключении стрельбы из лука из программы Олимпийских игр было отменено. С 1972 года стрельба из лука вновь стала обязательным Олимпийским видом.

В России стрельба из лука начала распространяться в шестидесятые годы двадцатого столетия. В середине восьмидесятых годов прошлого столетия для лучников были введены новые правила, которые в корне меняли первоначальное представление об этом виде спорта. В стрельбу из лука ввели дуэльные поединки. Главная цель – увеличение зрелищности состязаний. В 1988 году к ним добавились командные состязания. Начиная с 2000 года правила стрельбы из лука снова меняются. Почти каждые Олимпийские игры проходят с изменениями в программе.

Сегодня существуют различные типы луков: блочные, классические, традиционные. Для первого вида используется специальный механизм, который обеспечивает большое натяжение лука при маленьком усилии удержания со стороны стрелка и правильный разгон стрелы. Сила натяжения в данном случае равна 25 - 33 килограмм, а скорость полета – до 320 километров в час. Для второго вида характерна сила натяжения примерно 15 - 23 килограмм и скорость полета около 240 километров в час.

В связи с данным делением соревнования по спортивной стрельбе тоже разделены. Проводиться они могут и на воздухе, и в помещениях. На всех состязаниях огромное внимание уделяют безопасности, поскольку спортивный лук – оружие опасное. Запрещено направлять лук на людей, даже если он без стрелы. Запрещено стрелять в воздух. Начинать стрельбу можно только после разрешения судей, как и идти за стрелами. На Олимпийских играх проводятся соревнования только по классическому луку на дистанции в 70 метров. Разыгрывается четыре комплекта медалей: личные (мужские, женские) и командные.

Мишени в стрельбе из лука, как правило, бумажные. Они состоят из кругов разного цвета. Размер мишени для разных соревнований различен, например, для дистанции 70 метров он равен 122 сантиметрам. Мишени крепятся к специальным щитам, выполненным из материала, который не пробьет стрела. Угол наклона щита – 10-15 градусов. Если стрела задевает габарит (границу окружности), то спортсмен получает большее из двух возможных значений очков.

Официальные спортивные соревнования по виду спорта «стрельба из лука» (далее – соревнования) проводятся по настоящим правилам в спортивных дисциплинах, содержащих в своих наименованиях слова «КЛ» (далее – классический лук):

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 лука относится к технически сложным видам спорта. Спортивные достижения в стрельбе из лука определяются в основном высоким уровнем специальной статической и динамической силовой выносливости, совершенством технического мастерства, высоким уровнем тактической и психической подготовленности.

В процессе стрельбы спортсмен вынужден многократно выполнять однообразные движения, связанные с удержанием оружия в момент прицеливания и точной обработкой выстрела. Эти движения требуют высокой степени чувствительности анализаторных систем организма. Малейшие изменения положения тела или его отдельных звеньев ведут к сокращению мышц, регулируя их пространственные перемещения.

Уровень технической подготовленности спортсмена определяется двумя основными факторами – эффективностью и экономичностью движений. Критерием эффективности движений служит спортивный результат, критерием экономичности – способность спортсмена распределить собственные силы в процессе стрельбы. В стрельбе из лука, где предметом углубленного

технического совершенствования на протяжении многих лет является одно и то же действие – выполнение выстрела, наиболее трудной задачей является периодическое преобразование и обновление чрезвычайно прочно закрепленных действий для приведения их в соответствие с возросшим уровнем физической и психической подготовленности лучника.

Уровень физической подготовленности является объективно действующим фактором, оказывающим влияние на процесс становления и поддержания спортивной формы стрелков. Большое значение физической подготовке в стрельбе из лука придается еще и потому, что стрелковые упражнения, характеризующиеся однообразным повторением одних и тех же действий, иногда превращаются в весьма утомительное занятие, снижающее интерес к процессу тренировки и ускоряющее появление признаков потери работоспособности.

Отличительной особенностью стрельбы из лука как вида спорта является максимальная индивидуализация работы со спортсменами, что обусловлено необходимостью индивидуальной подгонки спортивного инвентаря, индивидуальными особенностями психики, биомеханики и тактильной чувствительности спортсменов. При организации работы необходимо учитывать и обеспечение безопасности спортсменов и окружающих во время тренировочных занятий и соревнований. Этим объясняется специфика организации тренировочного процесса.

Так же в связи с тем, что стрельба из лука является не очень динамичным (в плане двигательной активности) видом, спорта и лучники испытывают в силу специфики своей деятельности большие психические нагрузки, целесообразно включать в занятия по ОФП бег, плавание, спортивные игры, езду на велосипеде и т.д. Эти и подобные им виды деятельности обеспечивают положительный эмоциональный фон занятий, дают возможность уменьшить уровень нервно-психического напряжения, провести комплексное воздействие на различные системы организма стрелков. Особенно часто они используются при групповой форме проведения занятий.

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

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

в Таблице № 1. В Таблице № 1 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

- объемов недельной тренировочной нагрузки;

- итоги промежуточной аттестации по средствам сдачи контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей, специальной физической подготовке;

- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;

- возраста обучающегося;

- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «стрельба из лука»;

- 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 Таблицах № 10, 11, 12 к Программе с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций.

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в Таблице № 1 к Программе.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возраст для зачисления и перехода в группы (мин. кол-во лет)	Наполняемость (человек)	
			минимальное	максимальное
Этап начальной подготовки	3	10	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	13	2	4

2.3. Объем Программы

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.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный в нижеуказанной Таблице № 2.

Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки										
	Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной подготовки)					Этап совершенствования спортивного мастерства		
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год
Количество часов в неделю	4,5	6	6	12	12	12	14	14	20	20	20
Общее количество часов в год	234	312	312	624	624	624	728	728	1040	1040	1040

2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1)объединяются (при необходимости) на временной основ учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2)проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

-не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

-не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

-обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

При одновременном проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, проходящими обучение в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

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

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в Таблице № 3 к Программе.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно – тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий поэтапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной	-	14	18

	физической подготовке			
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждения формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

Спортивные соревнования

Объем соревновательной деятельности устанавливается в программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

В Программе Учреждением указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

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 Учреждением.

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

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

Обучающиеся старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей учебно-тренировочного занятия в качестве помощника тренера-преподавателя.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «стрельба из лука»;

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

Объем соревновательной деятельности указан в Таблице № 4 к Программе.

Объем соревновательной деятельности

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

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списке кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «стрельба из лука» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели в год (в часах).

На основании годового учебно-тренировочного плана спортивной подготовки Учреждением, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой учебно-тренировочной группы.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации Программы, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем учебно-тренировочной нагрузки.

Учебный план заполняется Учреждением в соответствии с формой и объемами по видам подготовки, представленной в Таблице № 5 к Программе.

Годовой учебно-тренировочный план

№	Виды подготовки и иные мероприятия	ЭТАПЫ И ГОДЫ ПОДГОТОВКИ																					
		ЭНП						УТЭ(СС)										ЭССМ					
		До года		Свыше года				Этап начальной специализации				Этап углубленной специализации						До года		Свыше года			
		1 год		2 год		3 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год		1 год		2 год		3 год	
		(час)	%	(час)	%	(час)	%	(час)	%	(час)	%	(час)	%	(час)	%	(час)	%	(час)	%	(час)	%	(час)	%
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1.	Общая физическая подготовка	145	62	159	51	150	48	250	40	238	38	231	37	255	35	240	33	281	27	260	25	260	25
2.	Специальная физическая подготовка	45	19	72	23	78	25	162	26	162	26	150	24	175	24	160	22	270	26	281	27	281	27
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	3	1	6	2	38	6	38	6	43	7	51	7	58	8	104	10	114	11	125	12
4.	Техническая подготовка	23	10	47	15	53	17	106	17	112	18	119	19	138	19	146	20	198	19	198	19	176	17
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19	8	25	8	19	6	50	8	50	8	50	8	65	9	73	10	114	11	114	11	104	10
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	6	1	12	2	12	2	22	3	29	4	42	4	42	4	42	4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	6	2	6	2	12	2	12	2	19	3	22	3	22	3	31	3	31	3	52	5
8.	Объём тренировочной нагрузки в неделю (час)	4,5		6		6		12		12		12		14		14		20		20		20	
9.	Общее количество часов в год, из расчета 52 недели	234	100	312	100	312	100	624	100	624	100	624	100	728	100	728	100	1040	100	1040	100	1040	100

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочных мероприятий (далее – спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся.

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2.6. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебный-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов;

- привитие навыков здорового образа жизни;

формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Календарный план воспитательной работы приведен в Таблице № 6 к Программе.

Таблица № 6

Календарный план воспитательной работы

№ 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 течении года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: -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	В течении года
2.	Здоровье сбережение		
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);	В течении года

		- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	
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 течении года
3. Патриотическое воспитание спортсменов			
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 течении 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 навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - 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	В течение года

*Конкретные сроки воспитательной работы и ответственные исполнители отражены в годовом общешкольном плане воспитательной работе.

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности на нарушение антидопинговых правил.

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» Учреждении, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое

внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайте РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Учреждением на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Таблица № 7 к Программе).

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера - преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Учреждением).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения*	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Физкультурно-спортивное мероприятие	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
		«Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
		«Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	по назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Получение сертификата по прохождению онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	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
	6. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры», «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Физкультурно-спортивное мероприятие	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
		«Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
		«Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	3. Практическое занятие	«Проверка лекарственных препаратов (знакомство международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Получение сертификата по прохождению онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	5. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	по назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	6. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств», «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
7. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	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	

Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Теоретическое занятие	«Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
		«Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
		«Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
		«Допинг-контроль»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
		«Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Получение сертификата по прохождению онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

*Конкретные сроки антидопинговых мероприятий и ответственные исполнители отражены в годовом общешкольном плане антидопинговой работе.

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «стрельба из лука».

2.8. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися званий и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение: у обучающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к тренерам-преподавателям и судьям.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи.

В учебно-тренировочных группах обучающиеся участвуют в проведении учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам.

В группах спортивного совершенствования спортивного мастерства обучающиеся выполняют часть тренировок самостоятельно, проводят отдельные занятия с более младшими группами в качестве помощника тренера-преподавателя и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения звания инструктора и судьи по спорту. Они должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок, знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе.

На третьем году обучения этапа совершенствования спортивного мастерства спортсмены выполняют необходимые требования, для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

Объем инструкторской и судейской практики определен в годовых планах тренировочных этапов: УТЭ, ЭССМ.

План инструкторской и судейской практики указан в Таблице № 8 к Программе.

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течении года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течении года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия с своей группой с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течении года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течении года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этап совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течении года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течении года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течении года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течении года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить

			квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»
--	--	--	---

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в Таблице № 9 к Программе.

Таблица № 9

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского	1 раз в 6 месяцев

	обследования)	
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Медицинский (врачебный) контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ 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» и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп ЭНП);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп УТЭ(ЭСС), 2 раза в год для групп ЭССМ);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Зачисление в группы начальной подготовки в виде спорта «стрельба из лука» проводятся на основании медицинского заключения о состоянии здоровья от врачей - специалистов врачебно-физкультурного диспансера, центра лечебной физической культуры и спортивной медицины и других медицинских учреждений согласно возрастной группе с установленной первой или второй группой здоровья в соответствии с приказом Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к учебно-тренировочным занятиям и спортивным мероприятиям здоровых обучающихся.

При необходимости по медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально - диагностические, лабораторные исследования, а также психофизические обследования, определяющие психофизические отклонения, не позволяющие детям заниматься физической культурой и спортом в общих группах.

По результатам медицинских обследований принимаются решения о допуске к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям по состоянию здоровья, оцениваются функциональное, психофизическое состояние, даются рекомендации по состоянию здоровья.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на 4 группы: педагогические, психологические, гигиенические и медикобиологические.

Педагогические средства являются основными, так как при рациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются менее эффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов построение каждого тренировочного занятия, спортивных тренировок в микроцикле, мезоцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно- психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления, организацию питания на сборах. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок.

Физические средства восстановления представляют собой большую

группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), души, ванны, сауны, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, электрофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня также не более одного сеанса. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности. В группах начальной подготовки и тренировочной группе следует избегать применения медико-биологических средств.

III. Система контроля

3.1. 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:

1. 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»;

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».

2. 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 и периоды отдыха, режим восстановления и питания;

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.

3. 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;

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.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации, согласно «Положения о текущей и итоговой аттестации обучающихся МБУ ДО СШ № 2 МОГК» и приказа директора с утверждением сроков и места проведения.

Промежуточная аттестация обучающегося проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одно из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждения осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

Текущая аттестация обучающегося проводится по завершению учебно-тренировочного года на этапе спортивной подготовки.

Итоговая аттестация обучающегося проводится по завершению освоения Программы. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся прошедшие промежуточную аттестацию каждого этапа спортивной подготовки.

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «стрельба из лука» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и

перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в Таблицах № 10, 11, 12 и проводятся по форме текущей, промежуточной и итоговой аттестации.

Таблица № 10

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

№ п/п	Упражнения и единица измерения	Норматив первого года обучения						Норматив второго года обучения						Норматив третьего года обучения					
		мальчики			девочки			мальчики			девочки			мальчики			девочки		
		2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ»																			
1.1.	Бег на 1 000 м (мин, с)	без учета времени						-			-			-			-		
1.2.	Бег на 1 500 м (мин, с)	-			-			<	8,20	>	<	8,55	>	<	8,15	>	<	8,50	>
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	>	13	<	>	7	<	>	18	<	>	9	<	>	19	<	>	10	<
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	>	+4	<	>	+5	<	>	+5	<	>	+6	<	>	+6	<	>	+7	<
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	>	140	<	>	130	<	>	150	<	>	135	<	>	160	<	>	140	<
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)	>	3	<	>	3	<	>	4	<	>	4	<	>	5	<	>	5	<
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)	>	50	<	>	40	<	>	55	<	>	45	<	>	60	<	>	50	<
<p>0 баллов – выполнение ниже показателей физической подготовки по каждому нормативу; 1 балл - выполнение показателей физической подготовки по каждому нормативу; 2 балла - выполнение выше показателей физической подготовки по каждому нормативу. Для зачисления на этап начальной подготовки необходимо набрать не менее 7 баллов.</p>																			

Таблица № 11

**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»**

№ п/п	Упражнения и единица измерения	Норматив первого года обучения						Норматив второго года обучения						Норматив третьего года обучения						Норматив четвертого года обучения						Норматив пятого года обучения					
		мальчики			девочки			мальчики			девочки			мальчики			девочки			мальчики			девочки			мальчики			девочки		
		2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ»																															
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	>	18	<	>	9	<	>	19	<	>	10	<	>	20	<	>	11	<	>	21	<	>	12	<	>	22	<	>	13	<
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	>	+5	<	>	+6	<	>	+6	<	>	+7	<	>	+7	<	>	+8	<	>	+8	<	>	+9	<	>	+9	<	>	+10	<
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	>	150	<	>	140	<	>	155	<	>	145	<	>	160	<	>	150	<	>	165	<	>	155	<	>	170	<	>	160	<
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (количество раз)	>	36	<	>	30	<	>	38	<	>	32	<	>	40	<	>	34	<	>	42	<	>	36	<	>	44	<	>	38	<

2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ»

2.1.	Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4 м (пять попыток). Попадание в мишень (количество раз)	>	4	<	>	4	<	>	5	<	>	5	<	>	6	<	>	6	<	>	7	<	>	7	<	>	8	<	>	8	<
2.2.	Растягивание лука до касания подбородка за 60 с (количество раз)	>	10	<	>	10	<	>	11	<	>	11	<	>	12	<	>	12	<	>	13	<	>	13	<	>	14	<	>	14	<
2.3.	Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения (с)	>	25	<	>	20	<	>	30	<	>	25	<	>	35	<	>	30	<	>	40	<	>	35	<	>	45	<	>	40	<

3. Уровень спортивной квалификации

3.1.	Спортивные разряды	«третий юношеский спортивный разряд»	«второй юношеский спортивный разряд»	«первый юношеский спортивный разряд»	«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»	«первый спортивный разряд»
------	--------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	--	----------------------------

0 баллов – выполнение ниже показателей физической подготовки по каждому нормативу;

1 балл - выполнение показателей физической подготовки по каждому нормативу;

2 балла - выполнение выше показателей физической подготовки по каждому нормативу.

Для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) необходимо набрать **не менее 7 баллов**.

Таблица № 12

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»

№ п/п	Упражнения и единица измерения	Норматив первого года обучения						Норматив второго года обучения						Норматив третьего года обучения					
		мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины			девочки/ девушки/ юниорки/ женщины			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины			девочки/ девушки/ юниорки/ женщины			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины			девочки/ девушки/ юниорки/ женщины		
		2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов
1. Нормативы общей физической подготовки																			
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	>	36	<	>	15	<	>	37	<	>	16	<	>	38	<	>	17	<
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	>	+11	<	>	+15	<	>	+12	<	>	+16	<	>	+13	<	>	+17	<
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	>	190	<	>	160	<	>	191	<	>	161	<	>	192	<	>	162	<
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (количество раз)	>	39	<	>	34	<	>	40	<	>	35	<	>	41	<	>	36	<
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ»																			
2.1.	Прыжки через скакалку (количество раз)	>	115	<	>	105	<	>	116	<	>	106	<	>	117	<	>	107	<
2.2.	Растягивание лука до касания подбородка за 60 с (количество раз)	>	18	<	>	17	<	>	19	<	>	18	<	>	20	<	>	19	<

2.3.	Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения (с)	>	30	<	>	25	<	>	35	<	>	30	<	>	40	<	>	35	<	
3. Уровень спортивной квалификации																				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»																			
<p>0 баллов – выполнение ниже показателей физической подготовки по каждому нормативу; 1 балл - выполнение показателей физической подготовки по каждому нормативу; 2 балла - выполнение выше показателей физической подготовки по каждому нормативу. Для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства необходимо набрать не менее 7 баллов.</p>																				

Методические указания к выполнению контрольных упражнений (тестов) представлены в Таблице № 13.

Таблица № 13

Контрольный тест	Порядок проведения испытания
Бег на 1000 м/ 1500 м	По команде "На старт" сдающие становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда сдающие приготовились и замерли, даётся сигнал стартера. Результат: фиксируется время преодоления дистанции, результат фиксируется в протокол
Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4 м (пять попыток). Попадание в мишень	Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 4 метров в закрепленную на стене мишень диаметром 60 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм
Классическая планка.	Исходное положение – лежа лицом вниз. Руки на 90 градусов согнуты в локтях. Упор на предплечья и кончики пальцев ног. Прямая линия от макушки до пяток. Удержание планки на время. Время выполнения фиксируется секундомером
Растягивание лука до касания подбородка за 60 с	Исходная изготовка – положение стрелка в состоянии готовности к натяжению лука (стрелок держит лук, направленный на мишень, тетива захвачена, но не натянута). Рабочая изготовка – положение стрелка, готового выполнить выстрел (после уточнения прицеливания и выполнения дотяга (тяги))
Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения	Фазы: подготовить три точки опоры – голова (проектировка), контроль упора в рукоять, смотреть в точку прицеливания, дотяг, выпуск
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. Сдающий по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне сдающий максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+»
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Тест выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45° относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибаемая рука, необходимо коснуться грудью пола или контактной

	платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Тест выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Сдающий выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища
Прыжки через скакалку	Прыжки выполняются на обеих ногах, скакалку держат на уровне бедер или пояса, ладони направлены к телу. Начинают каждый прыжок с небольшим изгибом в коленях, все подпрыгивания должны выполняться с помощью подушечек стопы. Во время прыжков через скакалку спина должна быть ровной, а мышцы пресса напряжены. Стараясь не выпрыгивать высоко, 2 - 4 см. Необходимо сделать максимальное количество раз.
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Сдающий принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками

Оценка уровня подготовки спортсменов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, осуществляется в форме устных опросов обучающихся. Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки представлен в Таблицах № 14-16.

Таблица № 14

№	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе ЭНП (все периоды)
1	Понятие о физической культуре и спорте
2	История возникновения вида спорта «стрельба из лука»
3	Правила вида спорта «стрельба из лука»
4	Понятие о физической подготовке, ее содержании и видах
5	Сведения о строении и функциях организма человека
6	Понятие о технике вида спорта «стрельба из лука»
7	Спортивные соревнования и их роль в подготовке юных спортсменов
8	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта
9	Принципы честной спортивной борьбы (в т.ч. антидопинг)
10	Влияние физических упражнений на организм человека

11	Основы гигиены и здорового образа жизни
12	Вредные привычки и их преодоление
13	Техника безопасности при занятиях спортом

Таблица № 15

№	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе УТЭ(СС) (все периоды)
1	История развития вида спорта «стрельба из лука»
2	Понятие о спортивной тренировке: цель, задачи, основное содержание
3	Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития
4	Особенности техники и технической подготовки, значение такой подготовки для роста спортивного мастерства
5	Понятие о тактике и тактической подготовке, индивидуальная, групповая и командная тактика
6	Правила соревнований, виды соревнований, их организация и проведение
7	Судейство соревнований: судейская бригада, допуск участников к соревнованиям
8	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом
9	Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем
10	Спортивная работоспособность, функциональные возможности человека при занятиях спортом
11	Понятие об утомляемости и восстановлении энергозатрат в процессе занятий спортом. Средства и методы восстановления работоспособности спортсменов
12	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса тренировки
13	Допинг контроль в спорте. Побочные эффекты от приема допинга. Меры, применяемые к спортсменам, уличенным в применении допинга
14	Нравственные и волевые качества спортсмена. Регуляция уровня эмоционального возбуждения
15	Основные сведения о единой всероссийской спортивной квалификации (ЕВСК). Условия выполнения требований и норм ЕВСК
16	Допинг и причиняемый им вред для здоровья спортсмена. Порядок проведения и стадии допинг-контроля

Таблица № 16

№	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе ЭССМ
1	Международное спортивное и олимпийское движение. Расширение международного спортивного движения. Международный олимпийский комитет, Олимпийские конгрессы
2	Система отбора и формирования спортивных сборных команд по виду

	спорта «стрельба из лука» на региональном уровне и на уровне Российской Федерации
3	Организационно-методические основы систематизации и унификации параметров тренировочных и соревновательных нагрузок. Систематизация параметров в документах планирования и учета
4	Физиологические основы спортивной тренировки. Режимы тренировочной деятельности: аэробный, аэробно-анаэробный, алактатный, гликолитический
5	Общая физиология и основные функции центральной нервной системы. Механизмы и условия образования условных резервов. Фазовые состояния: возбуждение и торможение
6	Физиологические основы мышечной силы и выносливости: аэробные возможности организма, кислородтранспортная система, мышечный аппарат
7	Функциональное состояние организма и управление этим состоянием. Биологические ритмы. Экология человека и здоровье
8	Физиологическая оценка состояния тренированности. Показатели тренированности в покое, при стандартной работе, при предельной работе. Характеристика перетренированности
9	Психические состояния спортсменов в тренировочном и соревновательном процессе. Понятие о психологической подготовке. Методы регуляции и самоконтроля в спорте
10	Воспитание моральных и волевых качеств. Формирование нравственности. Мотивация, спортивно-этическое воспитание спортсмена
11	Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Энергетический обмен, двигательные и вегетативные функции организма, изменения работоспособности
12	Основные аспекты антидопинговой деятельности в спорте. Антидопинговые агентства: ВАДА, РУСАДА

	лучника с использованием утяжеленного оружия											
2.4.	Специальные упражнения лучника с использованием специальных тренажеров	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.5.	Специальные упражнения лучника с использованием набивных мячей	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.6.	Многократные натяжения лука	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Участие в спортивных соревнованиях		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Техническая подготовка											
4.1.	Освоение основных элементов изготовления (правильное положение туловища, постановка головы, рук, ног, захват тетивы и удержание лука)	+	+	+								
4.2.	Отработка стойки стрелка из лука	+	+	+								
4.3.	Техника натяжения лука	+	+	+								
	Прицеливание	+	+	+								
4.4.	Управление дыханием	+	+	+								
4.5.	Освоение основных элементов техники выстрела	+	+	+								
4.6.	Обучение стрельбе с кликером	+	+	+								
4.7.	Стрельба из лука на дистанции 3-5 м	+	+	+								
4.8.	Отработка основных элементов техники выстрела				+	+	+	+	+			

	управления процессом тренировки											
	Исходные данные для планирования	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Разновидности планирования: перспективное, текущее, оперативное	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Цели и задачи каждого из видов планирования	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Основные положения и разделы перспективного, текущего и оперативного планирования	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Основные формы документов планирования спортивной тренировки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.9.	<i>Правила соревнований, их организация и проведение</i>											
	Характер соревнований, участники соревнований. Возрастные группы				+	+	+	+	+	+	+	+
	Права и обязанности участников соревнований				+	+	+	+	+	+	+	+
	Судейская коллегия: главный судья, заместитель главного судьи, руководитель стрельбы, старший судья линии стрельбы, старший судья линии мишеней, старший судья технического контроля, главный секретарь, судьи линии мишеней, судья-				+	+	+	+	+	+	+	+

	Церемония награждения победителей				+	+	+	+	+	+	+	+
5.10.	<i>Понятие о выстреле</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.11.	<i>Психологическая подготовка к многолетнему тренировочному процессу</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.12.	<i>Общая психологическая подготовка стрелка из лука к соревновательной деятельности</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.13.	<i>Специальная психологическая подготовка стрелка из лука к конкретному соревнованию</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.14.	<i>Симптоматическое управление и самоуправление психическим состоянием и поведением стрелка из лука</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.15.	<i>Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.16.	<i>Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.17.	<i>Методика восстановления</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Инструкторская и судейская практика				+	+	+	+	+	+	+	+
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

*Теоретическая подготовка дается и проверяется тренером-преподавателем при помощи бесед во время практических учебно-тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин)

4.2. Учебно-тематический план

Таблица № 17

Учебно-тематический план

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.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
Этап совершенствования спортивного мастерства	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/неотренированность	≈ 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.

	<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>	<p>≈ 200</p>	<p>февраль-май</p>	<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.</p>
	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>		<p>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.</p>

V. 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» (далее соответственно – «КЛ»), 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.

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.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «стрельба из лука» относятся:

- 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;

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;

- возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «стрельба из лука» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- 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».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривает (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 № 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 физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);²

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 18 к Программе);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 19 к Программе);

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.

² с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 18.1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бинокль (кратность не меньше 12)	штук	3
2.	Заколка для мишени	штук	40
3.	Канат для ограждения площадки для стрельбы из лука	метр	300
4.	Клей для оперения	тюбик	10
5.	Кликер для классического лука	комплект	12
6.	Колчан для стрел	штук	10
7.	Приспособления для проверки лука (специализированная линейка, линейка, циркуль, скоростимер, лазерный нивелир, вставки на плечи для центровки лука)	комплект	1
8.	Лента (веревка) для разметки стрельбища, ширина до 3 см (белый цвет)	метр	2500
9.	Лук спортивный классический, в сборе (рукоятка, плечи, плунжер, система стабилизации, прицел)	штук	10
10.	Медицинбол переменной массы (от 1 до 5 кг)	комплект	2
11.	Мишени разных диаметров	штук	240
12.	Мяч баскетбольный	штук	1
13.	Мяч волейбольный	штук	1
14.	Мяч теннисный	штук	10
15.	Мяч футбольный	штук	1
16.	Наконечник для алюминиевых стрел	штук	120
17.	Наконечник для карбоновых стрел	штук	120
18.	Насос для накачивания мячей	штук	1
19.	Нить для обмотки тетивы (катушка)	штук	4
20.	Нить для тетивы (бобина)	штук	4
21.	Обмоточная машинка для тетивы	штук	2
22.	Оперение для стрел	штук	450
23.	Пин для стрел	штук	240
24.	Подставка под классический лук	штук	10
25.	Полочка для классического лука	штук	20
26.	Сетка заградительная (для улавливания стрел)	метр	80
27.	Скакалка гимнастическая	штук	10
28.	Станок для намотки тетивы	комплект	1
29.	Станок для резки стрел	комплект	1
30.	Стойка для ограждения канатом площадки для стрельбы из лука	штук	50
31.	Стойки для удержания щита	комплект	12

32.	Стрелоулавливающий материал (прессованный пористый эластичный материал) из 5 блоков	комплект	30
33.	Стрелы в сборе (трубка, наконечник, хвостовик, перья)	штук	120
34.	Табло с обратным отсчетом времени с четырьмя режимами и пультом управления, для стрельбы из лука	штук	1
35.	Тележка для перевозки щитов мишеней для стрельбы из лука	штук	2
36.	Трубка алюминиевая для стрел	штук	120
37.	Трубка карбоновая для стрел	штук	120
38.	Флажок для указания направления при стрельбе из лука	штук	6
39.	Хвостовик для алюминиевых стрел	штук	240
40.	Хвостовик для карбоновых стрел	штук	240
41.	Щит для стрельбы из лука	штук	6
42.	Эспандер двойного действия	штук	10
43.	Эспандер ленточный резиновый	штук	10
44.	Эспандер плечевой	штук	10

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины «КЛ»									
1.	Грузик	штук	на обучающегося	-	-	8	4	8	4
2.	Демпфер	штук	на обучающегося	-	-	6	1	6	1
3.	Зрительная труба, штатив (кратность не меньше 20)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	3
4.	Кейс/чехол/рюкзак для переноски и хранения лука и стрел	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
5.	Клей для оперенья	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
6.	Кликер для классического лука	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
7.	Колчан для стрел	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2
8.	Лук спортивный классический	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
9.	Мушка	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2
10.	Наконечники для алюминиевых стрел	штук	на обучающегося	-	-	12	1	12	1
11.	Наконечники для карбоновых стрел	штук	на обучающегося	-	-	12	1	12	1
12.	Нить для обмотки тетивы (катушка)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
13.	Нить для тетивы (бобина)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

14.	Оперение для стрел	штук	на обучающегося	-	-	50	1	100	1
15.	Пин для стрел	штук	на обучающегося	-	-	50	1	100	1
16.	Плечи для классического лука	пара	на обучающегося	-	-	1	2	2	2
17.	Плунжер для классического лука	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
18.	Подставка под классический лук	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3
19.	Полочка для классического лука	штук	на обучающегося	-	-	5	1	5	1
20.	Прицел	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
21.	Рукоятка к луку	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
22.	Стабилизатор длинный (передний) (размер – 26, 28, 30, 31, 32 дюймов)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
23.	Стабилизатор короткий (боковой) (размер – 10, 12, 15 дюймов)	штук	на обучающегося	-	-	2	2	2	2
24.	Тройник для системы стабилизаторов	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
25.	Трубка алюминиевая для стрел	штук	на обучающегося	-	-	12	1	12	1
26.	Трубка карбоновая для стрел	штук	на обучающегося	-	-	12	1	12	1
27.	Трубка алюминиевая для стрел с наконечниками	штук	на обучающегося	-	-	12	1	24	1
28.	Трубка карбоновая для стрел с наконечниками	штук	на обучающегося	-	-	12	1	24	1
29.	Хвостовик для алюминиевых стрел	штук	на обучающегося	-	-	50	1	100	1
30.	Хвостовики для карбоновых стрел	штук	на обучающегося	-	-	50	1	100	1
31.	Экстендер – переходник (для системы стабилизаторов)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины «КЛ»									
1.	Брюки спортивные для выступления (белые)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
2.	Головной убор (панاما, кепка, шапка)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
3.	Жилет утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
4.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2
5.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
6.	Костюм спортивный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
7.	Крага (защита)	штук	на обучающегося	1	2	1	1	2	1

8.	Кроссовки спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
9.	Нагрудник	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2
10.	Напальчник для стрельбы для классического лука	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
11.	Релиз (размыкатель) для блочного лука	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
12.	Сапоги резиновые	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
13.	Футболка с длинным рукавом (белая)	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
14.	Юбка для выступлений (белая)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования 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).

Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками указано в Приложении к Программе.

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения:

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 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) 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).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждений:

Работники направляются Учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышения квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации (не реже одного раза в три года) на основании приказа директора Учреждения.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

Список литературных источников, рекомендуемых при реализации Программы:

1. Агашин Ф.К., Горбачев Е.Г., Петросян Г.М., Романова Н.А. Применение комплекса тренажеров для подготовки стрелков из лука. - М., 1982.
2. Бальсевич В. К. Методические принципы исследования по проблемам отбора и спортивной ориентации. // «Теория и практика физической культуры», 1980, № 1, с.33 - 36.
3. Богданов А.И. Специальная подготовка стрелка из лука. - М.: ФиС, 1971.
4. Бриль М. С. Исследование индивидуальных особенностей детей с целью их отбора. //Тезисы пятой конференции молодых ученых. – М.: ГЦОЛИФК, 1968.
5. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер. - М.: ДОСААФ, 1977.
6. Вайцеховский С.М. Книга тренера. – М.: ФиС, 1971.
7. Володина И.С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. – М.: РГАФК, 1995.
8. Воронков Р.М. Начальная подготовка стрелка из лука. //Разноцветные мишени, 1977, с. 32 - 35.
9. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983.
10. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: «Советский спорт», 2012.
11. Горбунов Г.Д., Гогунев Е.Н. Психология физической культуры и спорта. – М.: «Академия», 2014.
12. Гордиенко Г.А. Методический сборник по стрельбе из лука. – М.: ФиС, 2003.
13. Грошенков С.С. Прогнозирование при отборе детей в спортивные школы. // «Теория и практика физической культуры», 1983, № 9.
14. Данилина Л.В. Обзорная информация ЦООНТИ. – М.: ФиС, 1986.

15. Десятникова Л.Л. Формирование у студентов профессиональных умений для выполнения и исправления ошибок в технике стрельбы из лука. - М.: ГЦОЛИФК, 1987.
16. 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.
17. Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортмена. – М.: ФиС, 1986.
18. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1980.
19. Корх А.Я. Стрелковый спорт и методика преподавания. - М.: ФиС, 1986.
20. Корх А.Я. Спортивная стрельба. – М.: ФиС, 1987.
21. Корх А.Я., Комова Е.В. Комплексный контроль в пулевой стрельбе. - М.: ГЦОЛИФК, 1987.
22. Кэрти Б. Психология в современном спорте. /Пер. с англ. /. – М.: Фис, 1978.
23. Лаптев А.П., Шилин Ю.Н. Спортивный режим стрелка из лука. - М.: РГАФК, 1997.
24. Немогаев В.В., Шилин Ю.Н. Стрельба из лука//Стрелковый спорт и методика преподавания. - М.: ФиС, 1986.
25. Петросян Г.М., Резников В.Г. О положении лука при прицеливании. – М.: ФиС, 1983.
26. Психология./ Под редакцией Мельникова В.М. – М.: ФиС, 1987.
27. Сафронова Г.Б., Степина А.Я. Методико-биологическое обеспечение подготовки лучника./Сборник информационно-методических материалов. В помощь тренеру по стрельбе из лука. № 1, 3, 1975.
28. Современная тренировка стрелка из лука./Под редакцией Калиниченко Н.А. - Киев, 1972.
29. Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры. – СПб., 1999.
30. Стрельба из лука. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. /Под редакцией Шилина Ю.Н., Тарасовой Л.В., Насоновой А.А. – М.: Советский спорт, 2006.
31. Стрельба из лука. Справочник. – М.: Фис, 1980.
32. Струк Б.И. Тренировка стрелка из лука с применением технических средств срочной информации. // «Теория и практика физической культуры», 1976, № 11.
33. Тарасова Л. В. Особенности развития организма юных стрелков в

подростковом периоде. М.: ВНИИФК, 2002.

34. Тарасова Л. В. Управление тренировочным процессом стрелков из лука. - Волгоград, 2004.

35. Тарасова Л.В., Ешеев В.Н., Шадрина ГЛ. Исследование физической подготовленности стрелков из лука. - М.: ВНИИФК, 2004.

36. Тарасова Л.В. Формирование системы комплексного контроля подготовки спортивного резерва. Методические рекомендации. М.: ФГБУФЦПСР, 2022.-47с.

37. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта стрельба из лука /утв. Приказом Министерства спорта РФ от 09.11.2022 г. № 955.

38. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: ФиС, 1987.

39. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. – М.: Просвещение, 1972.

40. Шилин Ю Н. Физическая подготовка стрелков из лука. - М.: РГАФК, 1995.

41. Шилин Ю.П., Лаптев А.П. Профилактика травм и профессиональных заболеваний у стрелков из лука. - М.: РГАФК, 1997.

42. Шилин Ю.Н. Техническая подготовка стрелков из лука. - М.: РГАФК, 1998.

43. Шилин Ю.Н. Тактическая подготовка стрелков из лука. - М.: РГУФК, 2005.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

1. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] URL: <https://www.gto.ru/>.

2. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] <https://olympic.ru/>.

3. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] <https://www.rusada.ru/> .

4. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru/> .

5. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [электронный ресурс] <https://www.wada-ama.org/> .

6. Официальный интернет-сайт Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края [электронный ресурс] <https://www.mfks@krasnodar.ru/> .

7. Национальный государственный университет физической культуры,

спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - [электронный ресурс] <https://www.Lesgaft.spb.ru>.

8. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма [электронный ресурс] <https://www.sportedu.ru/>.

9. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - [электронный ресурс] [https:// www.Lib.sportedu.ru/](https://www.Lib.sportedu.ru/).

10. Теория и методика физического воспитания и спорта [электронный ресурс] <http://www.fizkulturaispo/>.

11. <http://www.archery-sila.ru>.

12. <http://www.sdushor-10.ru>

13. <http://www.sportschool-9.ru>.

14. <http://www.kfis.spb.ru>.

15. <http://www.suntarsport.my1.ru>.

**Укомплектованность Учреждения педагогическими,
руководящими и иными работниками**

Деятельность работника	Должность работника	Количество работников
<i>Административная (руководящие работники)</i>	Директор	1
	Заместитель директора	3
<i>Педагогическая</i>	Тренер-преподаватель по ДОПСП по виду спорта «стрельба из лука»	1
	Старший инструктор-методист	1
	Инструктор-методист	3
<i>Иные специалисты</i>	Ведущий экономист	1
	Ведущий специалист по закупкам	1
	Юрисконсульт	1
	Специалист по кадрам	1
	Делопроизводитель	1
	Специалист по охране труда	1
	Водитель автомобиля	1
	Уборщик служебных помещений	1