

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва №10
имени Г.Н. Манжуева» г. Улан-Удэ



Утверждаю:

Директор МАУ ДО «СШОР №10
им. Г.Н. Манжуева» г. Улан-Удэ

А.Ц. Жамбалов

«30» августа 2023 г.

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

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной
подготовки по виду спорта «стрельба из лука»

(Утверждена приказом Минспорта России от «09» ноября 2022 г. №955)

Срок реализации Программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки - 2-3 года;
- тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 5 лет;
- совершенствования спортивного мастерства - без ограничений;
- высшего спортивного мастерства - без ограничений.

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку:

- мальчики, девочки - от 10 лет и старше.

Улан-Удэ
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

I	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	3
1.1.	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	3
1.2.	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
II	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	8
2.1.	Характеристика вида спорта.....	8
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.....	10
2.3.	Объём учебно-тренировочной нагрузки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	12
2.4.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	13
2.5.	Годовой учебно-тренировочный план.....	18
2.6.	Календарный план воспитательной работы.....	24
2.7.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	29
2.8.	Планы инструкторской и судейской практики.....	34
2.9.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	38
III	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	46
IV	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА».....	54
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	54
4.2.	Учебно-тематический план.....	59
V	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА».....	67
VI	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	69
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы.....	69
6.2.	Кадровые условия реализации Программы.....	79
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы..	81
	ПРИЛОЖЕНИЯ	

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука», утвержденным приказом Минспорта России утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 955 (далее – ФССП).

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Минспорта России от 07 июля 2022 № 579 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543);
- Приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Минспорта России от 27.12.2023 № 57 «Об

утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- Уставом и локальными актами муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва № 10 имени Г.Н. Манжуева» г. Улан-Удэ (далее – СШОР №10);

- 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» (с изменениями и дополнениями);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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» (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573);

1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и

позападного процесса спортивной подготовки, спортивная подготовка спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в составы спортивных сборных команд Республики Бурятия и Российской Федерации, и направлены:

на этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «стрельба из лука»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «стрельба из лука»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «стрельба из лука»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «стрельба из лука»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

на этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

на этапе высшего спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «стрельба из лука»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Задача и планируемые результаты реализации Программы:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- получение спортсменами знаний и умений, освоение правил вида спорта, изучение истории спортивной (стрельбы из лука), опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом действий во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей развития, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения спортивных сборных команд Республики Бурятия и Российской Федерации.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Характеристика вида спорта

Стрельба из лука - вид спорта, в котором производится стрельба из лука стрелами на точность и дальность.

Лук появился еще в каменном веке (по утверждениям археологов, неандертальцы много сотен тысяч лет назад использовали луки - об этом свидетельствуют наскальные рисунки в пещерах у селения Альпера (Испания)). Этот вид оружия широко употреблялся почти у всех племен и народов, начиная с эпохи мезолита (т.е. примерно 17 000 лет назад) и до XVII века н.э.

Как вид спорта стрельба из лука позиционируется, начиная с XV века - именно тогда в Швейцарии начали проводиться состязания лучников, посвященные памяти легендарного Вильгельма Телля - искусного лучника, народного героя, борца за независимость, жившего в конце XIII - начале XIV вв. Длительное время ни инвентарь, ни правила состязаний строго не регламентировались. Первые правила соревнований по данному виду спорта появились лишь в XIX веке.

В наши дни для состязаний (как в помещении, так и на открытом воздухе) используют луки двух типов:

- классический или олимпийский. Сила натяжения тетивы лука – 15-20кг, скорость полета стрелы – около 240 км/ч;
- блочный, изобретенный в 1982 году и оснащенный механизмом, который может обеспечить несколько большую силу натяжения (25-30 кг) и увеличить скорость полета стрелы до 320 км/ч. При этом спортсмен тратит меньше усилий, чем при стрельбе из классического лука.

Участники соревнований стреляют по стандартным мишеням FITA, которые представляют собой закрепленный на щите бумажный круг

диаметром 20 см (на дистанции 18 и 25 м), 80 см (для стрельбы с расстояния 30 и 50 м) или 122 см (для стрельбы с расстояния 60, 70 и 90 м).

На мишени разными цветами размечены зоны, приносящие стрелкам то или иное количество очков (в центре - желтое «яблочко» или «десятка», вокруг которого расположены зоны красного, голубого, черного и белого цветов). Стрельба ведется сериями по 3 (6) стрел, которые должны быть выпущены за 2 (4) минуты. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Стрельба из лука считается олимпийским видом спорта с 1900 года. Ежегодно проводится Кубок мира по данному виду спорта. Чемпионаты мира по стрельбе из лука проходят раз в 2 года (по нечетным годам) начиная с 1931 года.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта стрельба из лука включает следующие спортивные дисциплины:

(номер-код вида спорта – стрельба из лука 022 000 5 6 1 1 Я)

Таблица № 1

№	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
1	КЛ - 12 м (30+30 выстрелов)	022	016	1	8	1	1	Н
2	КЛ - 18 м (30+30 выст.) + финал	022	005	1	8	1	1	Я
3	КЛ - 50 м, 30 м (72 выст.)	022	040	1	8	1	1	Н
4	КЛ - 60 м (36+36 выст.) + финал	022	013	1	8	1	1	Н
5	КЛ - 60 м, 50 м, 40 м, 30 м (144 выст.) +60 м финал	022	012	1	8	1	1	Д
6	КЛ - 70 м (36+36 выст.) + финал	022	006	1	6	1	1	Я
7	КЛ - 70 м (72 выст.)	022	038	1	8	1	1	Б
8	КЛ - 70 м, 60 м, 50 м, 30 м (144 выст.) + 60 м финал	022	042	1	8	1	1	Ю
9	КЛ - 70 м, 60 м, 50 м, 30 м (144 выст.) + 70 м финал	022	011	1	8	1	1	Б
10	КЛ - 90 м (72 выст.)	022	036	1	8	1	1	А
11	КЛ - 90 м, 70 м, 50 м, 30 м (144 выст.) + 70 м финал	022	007	1	8	1	1	А
12	КЛ - командные соревнования (квалификация + финал 60 м)	022	001	1	8	1	1	Н
13	КЛ - командные соревнования - микс (квалификация + финал 60 м)	022	045	1	8	1	1	Н
14	КЛ - командные соревнования (квалификация + финал 70 м)	022	015	1	6	1	1	Я
15	КЛ - командные соревнования - микс (квалификация + финал 70 м)	022	044	1	8	1	1	Я

16	КЛ - командные соревнования 18 м (квалификация + финал)	022	014	1	8	1	1	Я
17	БЛ - 12 м (30+30 выстрелов)	022	025	1	8	1	1	Н
18	БЛ - 18 м (30+30 выст.) + финал	022	008	1	8	1	1	Я
19	БЛ - 50 м (36+36 выст.) + финал	022	046	1	8	1	1	Я
20	БЛ - 50 м, 30 м (72 выст.)	022	041	1	8	1	1	Н
21	БЛ - 60 м (36+36 выст.) + финал	022	020	1	8	1	1	Н
22	БЛ - 60 м, 50 м, 40 м, 30 м (144 выст.) + 60 м финал	022	021	1	8	1	1	Д
23	БЛ - 70 м (36+36 выст.) + финал	022	017	1	8	1	1	Я
24	БЛ - 70 м (72 выст.)	022	039	1	8	1	1	Б
25	БЛ - 70 м, 60 м, 50 м, 30 м (144 выст.) + 60 м финал	022	043	1	8	1	1	Ю
26	БЛ - 70 м, 60 м, 50 м, 30 м (144 выст.) + 70 м финал	022	019	1	8	1	1	Б
27	БЛ - 90 м (72 выст.)	022	037	1	8	1	1	А
28	БЛ - 90 м, 70 м, 50 м, 30 м (144 выст.) + 70 м финал	022	018	1	8	1	1	А
29	БЛ - командные соревнования (квалификация + финал 50 м)	022	047	1	8	1	1	Я
30	БЛ - командные соревнования (квалификация + финал 60 м)	022	024	1	8	1	1	Н
31	БЛ - командные соревнования (квалификация + финал 70 м)	022	023	1	8	1	1	Я
32	БЛ - командные соревнования 18 м (квалификация + финал)	022	022	1	8	1	1	Я
33	БЛ - командные соревнования – микс (квалификация + финал 50 м)	022	048	1	8	1	1	Я

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 представлены в таблице №2 с учетом приложения №1 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука», утвержденного приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. N 955.

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации и спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	Максимальная наполняемость (человек) *
Этап начальной подготовки	2 – 3	10	10	20
Учебно-тренировочный этап	1 – 5	12	8	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2	4-10
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1	2-8

* Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, может превышать не более двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки. В исключительных случаях может превышать до максимального количества человек, в случае отсутствия свободных ставок тренера-преподавателя до выполнения муниципального задания на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Основанием для допуска лица (за исключением инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) к физкультурным мероприятиям, массовым спортивным мероприятиям, студенческому спорту, к обучению по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (базовый уровень) в образовательных организациях дополнительного образования, выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, занятиям спортом на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. При этом оформление дополнительного медицинского заключения о допуске к участию в физкультурных и спортивных

мероприятиях не требуется.

Основанием для допуска лиц, обучающихся по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (углубленный уровень) в образовательных организациях дополнительного образования, и лиц, занимающихся спортом, начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации), к спортивным мероприятиям является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях. Медицинские организации, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки обязаны вести:

- реестр (учет) спортсменов, проходящих УМО в данной медицинской организации;
- реестр (учет) выданных индивидуальных медицинских заключений о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях;
- реестр медицинских заключений о допуске спортивных команд к участию в спортивных соревнованиях:

Медицинское заключение о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях выдается по результатам прохождения УМО, спортсмену или его законному представителю, уполномоченному сотруднику физкультурно-спортивной, образовательной организации, в которой занимается спортсмен, не позднее 10 рабочих дней после прохождения УМО.

2.3. Объём учебно-тренировочной нагрузки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки представлен в таблице №3 с учетом приложения №2 к

федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука», утвержденного приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. N 955.

Таблица №3

Объем учебно-тренировочной нагрузки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, в том числе включает в себя периоды самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки и спортивно-оздоровительные лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, и осуществляется в следующих формах:

- *УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ* – (групповые, индивидуальные и смешанные), включающие подготовительную, основную и заключительную части, в том числе с использованием дистанционных технологий;

- *УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ* – перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в таблице №4 с учетом приложения №3 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука», утвержденного приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. N 955.

Таблица №4

Учебно-тренировочные мероприятия

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам 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	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным	-	14	18	18

	соревнованиям				
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
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		

- *СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ* представлены в таблице №5 с учетом главы III и приложения № 4 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука», утвержденного приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. N 955 согласно объему соревновательной деятельности.

Объем соревновательной деятельности

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

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.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных

мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Подготовка стрелков из лука характеризуется определенными особенностями, которые необходимо учитывать при организации и планировании тренировочного процесса:

- иметь многолетний характер, обеспечивая постепенное и стабильное увеличение спортивных результатов, исключать неоправданные перегрузки организма; обеспечивать тщательную подготовку стрелка к его первому участию в ответственных соревнованиях;

- строиться с учетом возраста, пола, этапа, периода подготовки и индивидуальных особенностей спортсмена; обеспечивать постепенное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок, предусматривая необходимые по продолжительности и характеру фазы отдыха;

- строиться на основе всестороннего физического развития;

- планироваться с учетом общего физического и психического уровня развития спортсмена, правильного определения его задатков и способностей к дальнейшей углубленной специализации;

- строиться с соблюдением спортивного режима, рационального режима тренировок и отдыха, гигиены, быта и постоянного комплексного контроля над состоянием здоровья, функциональным состоянием и уровнем подготовленности.

- *ИНЫЕ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ* – Обучения в спортивных классах с учетом учебно-тренировочного плана с применением дистанционных образовательных технологий.

- *РАБОТА ПО ИНДИВИДУАЛЬНЫМ ПЛАНАМ* – Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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 организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 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;

на этапе высшего 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, и судейская практика.

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

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлены в таблице №6 с учетом объемов дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (см. таблица №3) и приложения №5 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука», утвержденного приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. N 955.

Таблица №6

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

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенств ования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин "КЛ", "БЛ"							
1.	Общая	60 - 62	48 - 51	37 - 40	30 - 35	25 - 27	16 - 19

	физическая подготовка (%)						
2.	Специальная физическая подготовка (%)	17 - 20	22 - 27	21 - 26	22 - 27	24 - 29	30 - 33
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1 - 2	6 - 8	7 - 9	8 - 12	10 - 14
4.	Техническая подготовка (%)	10 - 15	14 - 19	17 - 19	16 - 20	15 - 19	14 - 19
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3 - 8	6 - 9	8 - 12	6 - 12	9 - 12	10 - 15
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 3	2 - 4	2 - 4	2 - 4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4	4 - 6	8 - 10

Годовой учебно-тренировочный план представлен в таблице №7 с учетом пункта 15 ФССП, приложений №2 и №5 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука», утвержденного приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. N 955.

Таблица №7

Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта "Стрельба из лука"																		
Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и виды подготовки																	
	ЭНП						ТЭ						ЭССМ			ВСМ		
		до 1 года			свыше 1 года			до 3 лет			свыше 3 лет							
	Недельная нагрузка в часах																	
	%	от 4,5	до 6	%	от 6	до 8	%	от 12	до 14	%	от 14	до 16	%	от 20	до 24	%	от 24	до 32
	Общее количество часов в год																	
		от 234	до 312		от 312	до 416		от 624	до 728		от 728	до 832		от 1040	до 1248		от 1248	до 1664
	Наполняемость групп (человек)																	
	10-20 чел						8-16 чел						2-10 чел			1-8 чел		
Общая физическая подготовка	60	140	188	50	156	208	38	237	277	30	219	250	26	270	378	18	223	300
Специальная физическая подготовка	18	42	56	24	75	100	22	137	160	23	167	192	26	270	378	32	400	532
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	2	6	8	8	50	58	7	51	58	12	125	175	12	150	200
Техническая подготовка	12	28	37	16	50	67	18	112	132	20	146	166	18	187	262	16	200	266
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	19	25	6	19	25	10	62	73	12	87	100	10	104	146	12	150	200
Инструкторская и судейская правктика	0	0	0	0	0	0	2	13	14	4	29	33	2	21	30	2	25	33
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	5	6	2	6	8	2	13	14	4	29	33	6	63	87	8	100	133
	100	234	312	100	312	416	100	624	728	100	728	832	100	1040	1456	100	1248	1664

Важным условием успеха тренера в работе со стрелками является соблюдение основополагающих принципов многолетней спортивной подготовки:

- строгой преемственности задач, средств и методов построения тренировочных занятий;
- постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной подготовки и уменьшении объемов средств общефизической подготовки;
- увеличения общих тренировочных нагрузок в тренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства - за счет повышения интенсивности;
- тщательного соблюдения постепенности увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок;
- строгого следования дидактическому принципу - «от простого к сложному» при обучении и совершенствовании во всех видах подготовки.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

На всех этапах спортивной подготовки занятия проводятся в рамках организованного тренировочного процесса, даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы тренировочных нагрузок с их постепенным увеличением, усложнением состава осваиваемых действий и их ситуационного применения, разнообразием формируемых тактических умений и специальной информации по этапам подготовки. В группах совершенствования спортивного мастерства основной формой тренировочного процесса становится работа по индивидуальным планам.

Спортивная подготовка проводится в двух дисциплинах - «Классический лук» и «Блочный лук». Поэтапное распределение тренировочной нагрузки, целенаправленно воздействуя на организм и личность спортсменов, направлено на достижение определенных необходимых целей:

- укрепление здоровья, повышение уровня развития физических и психических качеств спортсменов в соответствии с их возрастными возможностями и с учетом специфики данного вида спорта.
- освоение основных элементов техники и тактики стрельбы для достижения максимальных и стабильных спортивных результатов.
- развитие и совершенствование специализированных психических качеств, лежащих в основе выполнения сложно координационных и точностных движений, определяющих эффективность техники и тактики стрельбы из лука в соревновательных условиях.
- формирование личностных качеств, необходимых стрелку-спортсмену и соответствующих общепринятым нормам морали, гражданской и спортивной этики.
- повышение уровня знаний в области материальной части оружия, мер безопасности при обращении с ним, правил поведения в местах проведения стрельб и доведение их выполнения до автоматизма.
- формирование устойчивого интереса и сознательного отношения к занятиям стрельбой из лука, на основе которого можно было бы обеспечить соблюдение спортивного режима, создающего базу для повышения уровня спортивного мастерства.

Для достижения этих целей необходимо использование четко ориентированных средств, методов и установок, находящихся между собою в определенной взаимосвязи и соподчинении.

Этапы многолетней подготовки, как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности. Их начало и завершение может смещаться (в определенных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на индивидуальные темпы становления спортивного

мастерства. Переход стрелка от одного этапа подготовки к другому характеризуется прежде всего степенью решения задач прошедшего этапа.

2.6. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность, задач этапа подготовки.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания – семьи, школы, основного коллектива, тренера-преподавателя, других лиц и организаций.

Важнейшим фактором воспитания является спортивный коллектив. Инициатива в реализации задач воспитания принадлежит тренеру-преподавателю. Его роль в воспитании личностных качеств спортсменов огромна. Тренер-преподаватель не только наставник-учитель, но и образец подражания для юных спортсменов. В связи с этим тренер-преподаватель должен предъявлять к себе высокие требования при проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе соревнований. Авторитет тренера-преподавателя создается и поддерживается не только его профессиональными знаниями как специалиста по стрельбе из лука, но и как человека культурного, эрудированного в жизненных вопросах.

В работе с юными спортсменами применяются специфические средства нравственного воспитания: учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, общественнополезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов воспитания применяются: формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование

положительного примера, стимулирование положительных действий, предупреждение и осуждение отрицательных действий.

В воспитательной работе в процессе учебно-тренировочных занятий важно умело сочетать общие задачи воспитания и задачи, вытекающие из специфики спортивной деятельности.

Реализация воспитательных задач осуществляется двумя путями:

первый – в процессе систематических, регулярных учебно-тренировочных занятий;

второй – в процессе спортивных соревнований и общественной деятельности. В соревнованиях проверяются на «прочность» качества, воспитанные в процессе подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств, является настоящей школой для становления спортивного мастерства.

Процесс воспитания нравственно-волевых качеств личности осуществляется на основе следующих принципов:

- непрерывности и преемственности;
- социокультурной детерминации воспитательного процесса;
- единства системного и личностно-деятельного подходов;
- вариативности и динамичности использования средств, форм, методов и приемов воспитания в зависимости от уровня нравственно-волевого развития занимающегося, этапа этого процесса, их индивидуальности;
- единства использования ближних, средних и дальних целей спортивной деятельности.

Большое место в воспитательной работе занимает интеллектуальное развитие. Вся система воспитательной работы должна создать прочную основу для здоровья, позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности на всем протяжении занятий стрельбой из лука.

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице №8.

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 «стрельба из лука»; - 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; - судейство соревнований в качестве помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований.	В течение 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; - овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования, и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять; - спортсмены обучаются вместе с тренером-преподавателем проводить разминку,	В течение года

		заключительную часть тренировочного занятия; - обучение занимающихся самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях.	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - комплексное использование восстановительных средств после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде, с использованием индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение года
2.3	Техника безопасности, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	- Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий. Требования безопасности при участии в соревнованиях и др.	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу	В течение года

	и 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)	спортивной подготовки	
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	В течение года

		толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - научить находить решения в нестандартных ситуациях; - научить детей анализировать сложившуюся проблемную ситуацию с разных сторон.	
--	--	---	--

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, 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 и борьбе 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. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
2. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
3. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
4. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
5. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
6. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
7. 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.
8. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
9. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

10. 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 допингконтроля, 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 сайт РАА «РУСАДА».

Антидопинговая работа проводится согласно плану антидопинговых мероприятий для обеспечения надлежащего проведения спортивных мероприятий на основе принципа справедливой игры и охраны здоровья спортсменов (см. таблица №9).

Таблица №9

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	Занятие на тему: проведение интерактивных занятий с использованием методических	1-2 раза в год	проведение интерактивных занятий с

	рекомендаций РУСАДА. Равенство и справедливость; • роль правил в спорте; • важность стратегии; • Этап гендерное равенство. Игровая форма подготовки проведения мероприятия «Веселые старты»		использованием методических рекомендаций РУСАДА.
	Профилактика проведение теоретических занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА. Применения допинга среди спортсменов. Характеристика 1-2 раза в год допинговых средств и методов. Теоретические занятия 15 Теоретическое занятие на тему: Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1-2 раза в год	Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru
	Онлайн обучение спортсмена на сайте РУСАДА	1 раза в год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Родительское собрание на тему: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Игровая форма проведения мероприятия на тему: «Честная игра»;	1-2 раза в год	проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА
	Онлайн обучение спортсменов на сайте РУСАДА	1 раза в год	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net

	Теоретическое занятие на тему: Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»).	1 раз в месяц	Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru
	Теоретическое занятие на тему: «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	проведение теоретических занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.
	Родительское собрание на тему: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение спортсменов на сайте РУСАДА	1 раза в год	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Семинары на тему: «Виды нарушений антидопинговых правил»,	1-2 раза в год	Источники для проведения семинаров: Всемирный 16 мастерства «Процедура допинг контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС» антидопинговый кодекс 2021г., памятка по правам спортсмена, памятка процедуры допинга и контроля.

2.8. Планы инструкторской и судейской практики

Основная цель проведения мероприятий инструкторской и судейской практики заключается в приобретении специальных навыков, обеспечивающих судейство спортивных соревнований разного уровня.

В результате проведенных мероприятий инструкторской и судейской практики спортсмены получают новые знания о правилах соревнований, практике судейства, возможных ошибках судейской коллегии.

Мероприятия инструкторской и судейской практики способствуют привлечению помощников судей, секретарей в помощь тренеру в процессе проведения тренировочных занятий и соревнований.

Формы проведения инструкторской и судейской практики могут быть организованы в рамках тренировочных занятий, контрольных стрельб, и соревнований. Специальные занятия по обучению судейству следует проводить в форме бесед, семинарских занятий, самостоятельного изучения специальной литературы, и практических занятий.

В процессе проведения инструкторской и судейской практики занимающиеся учатся заполнять протоколы, объяснять правила соревнований и судейства, подавать специальные команды, выявлять ошибки спортсменов, тренеров и судей.

Одной из задач, стоящих перед тренерами-преподавателями спортивных школ, является последовательная подготовка обучающихся к выполнению обязанностей помощника тренера-преподавателя, инструктора, судьи по спорту. Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера-преподавателя, проведения отдельных частей учебно-тренировочного занятия в присутствии тренера-преподавателя или самостоятельно. Старший тренер преподаватель должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их и применять в практической работе.

Учебно-тренировочное занятие начинается с подготовки рабочих мест,

материальной части оружия, построения группы и проверки присутствующих. Помощь одного из учеников, инициативного и ответственного, в такое время не только желательна, но и необходима, однако не следует постоянно прибегать к помощи одного – двух наиболее организованных подростков. Работу по подготовке стрельбища (тира) к учебно-тренировочному занятию должны уметь выполнять поочередно все занимающиеся. График дежурств, составленный на месяц или более продолжительное время, должен висеть на доске объявлений. Спортсмены обязаны ознакомиться с ним и следить за своей очередью.

В группах начальной подготовки целесообразно назначать двух-трех дежурных. Для того чтобы подготовка к занятию не отнимала ценное время, дежурные должны приходить раньше, получив указания тренера-преподавателя подготовить помещения к занятию. Часть обязанностей они выполняют сами, часть – привлекая подошедших товарищей по группе. В конце занятия каждый из стрелков приводит в порядок свое тренировочное место, а дежурный следит за тем, чтобы все было выполнено добросовестно. Дежурные выступают в роли помощников тренера-преподавателя. В конце тренировки, подводя итоги проделанного на занятии, старший тренер-преподаватель оценивает действия своих помощников, отмечает положительные стороны и указывает на недочеты. Итоговыми оценками могут быть: «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», которые можно проставлять (заносить) в график, а в конце полугодия или года подвести итоги и поощрить какими-либо призами тех, кто наиболее успешно справлялся с обязанностями дежурного. О том, что будут подводиться итоги, можно сообщить заранее. Это придаст большую значимость всей работе дежурных. За годы занятий стрельбой из лука спортсмены должны под руководством тренера-преподавателя научиться следующему:

в группах начальной подготовки:

- выполнять обязанности дежурного;

- сдавать рапорт;
- демонстрировать (показывать) упражнения общефизической направленности;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам о недопустимости действий, ведущих к этим нарушениям;
- уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранять.

в учебно-тренировочных группах:

- выполнять обязанности дежурного;
- строить группу перед началом занятия, сдавать рапорт;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично указывать на них товарищам, объяснять недопустимость и опасность нарушений;
- рассказывать об основных мерах безопасности, объяснять их значение и смысл тем, кто пришел в тир впервые;
- показывать в разминке упражнения физической направленности, совершенствующие двигательные качества стрелка (первый год обучения), и проводить первую часть разминки в присутствии тренера-преподавателя (второй год обучения);
- уметь показывать основные элементы техники выстрела из лука;
- уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранению;
- оказывать помощь начинающим в изучении материальной части оружия;
- активно пропагандировать стрельбу из лука, привлекая тех, кто хотел бы заниматься этим видом спорта.

в группах спортивного совершенствования:

- выполнять обязанности дежурного;
- уметь построить группу перед началом занятия, сдать рапорт;

- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам, объясняя, почему недопустимы и опасны подобные нарушения;
- уметь рассказывать об основных мерах безопасности, объяснить их значение и смысл тем, кто пришел в тир впервые;
- проводить первую часть разминки, состоящую из упражнений общефизической направленности;
- проводить первые занятия в группах начальной подготовки в качестве помощника тренера-преподавателя;
- проводить в присутствии тренера-преподавателя отдельные части практических и теоретических занятий в учебно-тренировочных группах;
- оказывать помощь тренерам-преподавателям спортивной школы при проведении набора желающих заниматься стрельбой из лука в начале учебного года.

Кроме того, в учебно-тренировочном процессе для юных стрелков из лука необходимо также предусмотреть:

- изучение правил соревнований;
- приобретение судейских навыков в качестве судей и их помощников;
- участие в организационной работе по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;
- организацию и проведение соревнований в младших группах;
- оформление основной судейской документации.

Юные стрелки из лука в процессе занятий под руководством тренера-преподавателя должны также обучаться приемам отладки и подгонки различных компонентов материальной части оружия (изготовлению тетивы, наклеиванию оперения, установлению хвостовиков и наконечников), мелкому ремонту инвентаря и экипировки.

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

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности юных спортсменов. Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

- гигиенические средства: водные процедуры закаливающего характера; душ, теплые ванны; прогулки на свежем воздухе; рациональные режимы дня и сна, питания; витаминизация; тренировки в благоприятное время суток;
- физиотерапевтические средства: душ теплый (успокаивающий) при температуре 36-38 градусов и продолжительностью 12-15 мин.; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28 градусов и продолжительностью 2-3 мин.; ванны: хвойные, жемчужные, солевые; бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90 градусов, 2-3 захода по 5-7 мин. (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы); ультрафиолетовое облучение; аэризация, кислородотерапия; массаж, массаж с растирками, самомассаж. Приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в группах учебно-тренировочных и спортивного совершенствования, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок. Повышаются требования к качеству планирования занятий. Неправильно методически построенное учебно-тренировочное занятие не даст (существенно снизит) положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к тренировочным и

соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность юных спортсменов в полноценном белке, витаминах, минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков, печенья, мармелада. В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена. Белково-витаминные препараты назначаются строго по медицинским показателям при крайней необходимости.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует вначале применять средства общего воздействия, а затем локального (местного). Комплексное использование восстановительных средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

Если полное восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, то в дополнительных восстановительных средствах нет необходимости.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных

и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения легкоатлетов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице №10.

Таблица №10

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Мероприятия	Содержание мероприятия	Уровни мероприятий	Сроки проведения мероприятий	Этапы подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
				До 1 года	Свыше 1 года	До 3 лет	Свыше 3 лет		
Медицинские и медико-биологические мероприятия	Периодические медицинские осмотры	Основной	1 раз в 6 месяцев		+	+	+	+	+
	Углубленные медицинские осмотры	Основной	1 раз в 6 месяцев				+	+	+
	Дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы	Оперативный	В течение учебно-тренировочного года, согласно календарного план спортивно-массовых мероприятий				+	+	+
	Педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки	Текущий	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+
	санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами	Текущий	В течение учебно-	+	+	+	+	+	+

	проведения тренировок и спортивных соревнований, одежды и обуви		тренировочного года						
	медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы	Текущий	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+
Педагогические средства восстановления	Рациональное планирование тренировки соответственно функциональным возможностям организма	Основной	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+
	Волнообразность и вариативность нагрузки на занятиях; широкое использование специфических, а также неспецифических серий и отдельных упражнений, для активного отдыха и расслабления.	Оперативный	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+
Психологические средства восстановления	Психотерапевтические средства восстановления: - самовнушение; - внушенный сон-отдых; - мышечную релаксацию; - специальные дыхательные упражнения	Текущий	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+
	Психопрофилактические средства восстановления: - в тренировочных процессах, в которых запланировано выполнение интенсивных нагрузок различной направленности, использование метода произвольного мышечного расслабления, что способствует положительному влиянию на	Основной	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+

	состояние нервно - мышечного аппарата, а также снижению возбудимости центральной нервной системы.								
	Психогигиенические средства восстановления: -включение в тренировочный и соревновательный процессы положительных стрессов и исключение отрицательных стрессов; -оптимизацию условий тренировки и соревнований; - создание в коллективе благоприятного психологического климата; -учет совместимости спортсменов; -индивидуальные и групповые беседы; -оптимизацию быта и отдыха.	Основной	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+
Медико-биологические средства восстановлен	Гигиенические средства - рациональный и стабильный распорядок дня; полноценный отдых и сон; соответствие одежды и инвентаря задачам и условиям тренировки; состояние и оборудование спортивных сооружений.	Текущий	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+
	Физические средства: - ручной массаж и др. – термовоздействия суховоздушная (сауна) и парная бани.	Оперативный Основной	В течение учебно-тренировочного года			+	+	+	+
	Рациональное питание - сбалансированность по энергетической ценности;	Текущий	В течение учебно-	+	+	+	+	+	+

	сбалансированность по составу (белки, жиры, углеводы); соответствие характеру и величине нагрузки; соответствие климатическим и погодным условиям (жара, холод)		тренировочного года						
	Фармакологические средства - вещества, способствующие восстановлению запасов энергии; витамины и минеральные вещества; адаптогены растительного происхождения; адаптогены животного происхождения; согревающие обезболивающие и противовоспалительные препараты	Текущий	В течение учебно-тренировочного года				+	+	+

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:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивная борьба»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по этапам спортивной подготовки.

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная борьба» 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 «спортивная борьба»;
- 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.

3.1.3. 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 «спортивная борьба»;

- выполнить план индивидуальной подготовки; закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по этапам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, 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.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровни спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблицах №11-14 с учетом приложений №6-9 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука», утвержденного приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. N 955.

Таблица 11

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "КЛ", "БЛ"						
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			без учета времени		-	-
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	8.20	8.55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+4	+5	+5	+6
1.5.	Прыжок в длину с	см	не менее		не менее	

	места толчком двумя ногами		140	130	150	135
			150	135	160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4 м (пять попыток). Попадание в мишень	количество раз	не менее			
			3			
3.2.	Классическая планка. Исходное положение - лежа лицом вниз. Руки на 90° согнуты в локтях. Упор на предплечья и кончики пальцев ног. Прямая линия от макушки до пяток	с	не менее			
			50		40	

Таблица 12

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»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "КЛ", "БЛ"				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	140
1.4.	Поднимание туловища из	количество раз	не менее	

	положения лежа на спине (за 1 мин)		36	30
			10	
2. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

Таблица 13

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»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

Таблица 14

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/му жчины	девушки/женщи ны
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на	количество	не менее	

	гимнастической стенке в положение "угол"	раз	15	8
2.2.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			6,2	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			52	
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			8,0	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			9,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации)¹

¹ [Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ \(ред. от 17.02.2023\) "Об образовании в Российской Федерации" \(с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023\)](#)

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

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

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения Программы по виду спорта «стрельба из лука» на этапах спортивной подготовки. Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

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

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом,

интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Основная функция Программы: физическое воспитание.

Вспомогательные функции: спортивная подготовка и физическое образование.

Описание учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки представлен в таблице №15.

Таблица 15

Этап начальной подготовки (до года и свыше года)	
Общие требования	Минимальный возраст для зачисления 10 лет при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям стрельбой из лука. Общая продолжительность обучения 2-3 года. Минимальная наполняемость групп составляет 10-20 человек.
Направленность подготовки	Спортсмены этапа начальной подготовки до года занимаются общей физической подготовкой в соответствии со школьной программой и требованиями данного возраста. Укрепление здоровья, ознакомление с общими правилами гигиены, режима дня. Спортсмены этапа начальной подготовки свыше года также занимаются общей физической подготовкой в соответствии со школьной программой и требованиями данного возраста. Строгое соблюдение последовательности и постепенности тренировочных нагрузок, направленных на всестороннее развитие подростка, с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, силы и скорости, в основе которых лежат физиологические механизмы.
Теоретическая подготовка:	История развития вида спорта в древности, в нашей стране и за рубежом. Находки древних луков и стрел.
Лекционный курс	Национальные виды стрельбы из лука. Охотничья стрельба из лука. Изучение материальной части спортивного оружия (лука). Основы техники безопасности стрельбы из лука, правила поведения в местах проведения мероприятий по стрельбе из лука. Разметка спортивной площадки.

Общая физическая подготовка	Укрепление здоровья, улучшение физического развития. Воспитание физических качеств. Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе применения различных видов спорта. Привитие интереса к практическим занятиям спортом. Определение вида стрельбы.
Специальная физическая подготовка	Воспитание приоритетных физических качеств необходимых для стрельбы из лука (силы, выносливости, координации, быстроты).
Технико-тактическая подготовка	Ознакомление с материальной частью оружия (лук, стрелы, тетива и т.д.). Изучение базовой техники стрельбы из лука. Совершенствование техники стрельбы из лука. Выступление в соревнованиях различного уровня в соответствии с ЕКП и ЕВСК.
Инструкторская и судейская практика	<i>Второй год обучения:</i> участие помощником судьи различной направленности.
Учебно-тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации – до трех лет и этап углубленной спортивной специализации – свыше трех лет)	
Общие требования	Минимальная наполняемость групп составляет 8-16 человек.
Направленность подготовки	<i>Этап начальной спортивной специализации</i> Общая продолжительность обучения до трех лет. На этапе начальной спортивной специализации спортсмены овладевают техникой стрельбы из лука. Достигают всесторонней физической и функциональной подготовленности. Приобретают соревновательный опыт путем участия в соревнованиях разного масштаба. <i>Этап углубленной спортивной специализации</i> Общая продолжительность обучения свыше трех лет. На этапе углубленной спортивной специализации стрелки совершенствуются в технике стрельбы из лука. Развивают специальные физические, психические, интеллектуальные способности. Повышают уровень функциональной подготовленности, накапливают соревновательный опыт в стрельбе из лука.
Теоретическая подготовка: лекционный курс	Основные исторические события и факты развития стрельбы из лука в нашей стране и за рубежом. Ознакомление с правилами соревнований по стрельбе из лука, изучение Федерального стандарта по стрельбе из лука и нормативной части Программы по стрельбе из лука. Характеристика стрельбы из лука как вида спорта. Олимпийская программа по стрельбе из лука. Изучение основных тренировочных средств по стрельбе из лука. Знакомство с методами педагогического, врачебного контроля, самоконтроля. Знакомство и освоение основных средств и методов психологической и интеллектуальной подготовки. Получение опыта инструкторской и судейской практики. Изучение основных восстановительных средств и мероприятий в процессе спортивной подготовки.
Общая физическая подготовка	Формирование комплексного подхода к разминке (общеразвивающие и специальные упражнения). Применение тренировочных нагрузок аэробной и аэробно-анаэробной зоны, специальные дыхательные упражнения.

Специальная физическая подготовка	Разучивание специальных упражнений для развития специальной силовой статической и динамической выносливости. Освоение выполнения специальных упражнений, направленных на развитие силовых и скоростных и координационных способностей.
Технико-тактическая подготовка	Ознакомление с материальной частью оружия (лук, стрелы, тетива и т.д.). Изучение базовой техники стрельбы из лука. Увеличение специализированной тренировочной нагрузки. Расширение и углубление знаний о выстреле и элементах техники его выполнения. Участие в соревнованиях различного уровня: классификационных и календарных, и др. Выполнение спортивных нормативов в соответствии с ЕКП и ЕВСК. Завоевание права быть в составе сборных команд.
Инструкторская и судейская практика	Участие в судейской коллегии и помощника судьи различной направленности.
Этап совершенствования спортивного мастерства	
Общие требования	Минимальная наполняемость групп составляет 2-6 человек. Общая продолжительность без ограничений (ориентировочная продолжительность три года).
Направленность подготовки	Совершенствование техники стрельбы из лука в усложненных условиях. Совершенствование специальных физических качеств и навыков. Повышение уровня специальной подготовленности и функциональных резервов. Освоение установленных тренировочных нагрузок. Достижение спортивных результатов, характерных для этапа спортивной подготовки. Формирование модельного уровня спортивного мастерства. Выполнение звания Мастера спорта. Пополнение соревновательного опыта. Завоевание права быть в составе сборных команд.
Теоретическая подготовка: лекционный курс	Изучение научных исследований и новейших разработок в стрельбе из лука и смежных видах спорта. Изучение международного опыта стрельбы из лука. Анализ спортивных выступлений спортсменов на международной арене. Мониторинг спортивных выступлений главных соперников на международной арене. Использование результатов, полученных в процессе педагогического, врачебного контроля, также самоконтроля в тренировке и соревнованиях. Особенности использования приемов психологической и интеллектуальной подготовки в процессе тренировок и соревнований. Совершенствование интеллектуальных способностей. Проверка знаний о мерах безопасности при обращении с оружием (луком). Изучение новых моделей луков, устранение неполадок оружия. Ремонт оружия. Расширение и углубление знаний о судействе, участие в организации и проведении соревнований. Опыт тренерской деятельности.
Общая физическая подготовка	Использование комплексного подхода в разминке (общеразвивающие и специальные упражнения). Совершенствование приемов тренировочных нагрузок аэробной и аэробно-анаэробной зоны, специальные дыхательные

	упражнения.
Специальная физическая подготовка	Обучение применению средств контроля психофункциональной работоспособности в тренировочном процессе. Обучение использованию результатов субъективной оценки утомления в процессе спортивной тренировки и способов контроля выполнения прицельного выстрела из лука и ведения стрельбы. Совершенствование выполнения специальных упражнений на поддержание специальной выносливости, силы и быстроты. Совершенствование выполнения специальных упражнений, направленных на устойчивое сохранение координационных способностей.
Технико-тактическая подготовка	Тренировка и контроль техники стрельбы из лука. Увеличение специализированной тренировочной нагрузки. Совершенствование контроля временных показателей выстрела из лука. Совершенствование контроля пауз отдыха между выстрелами и отработки их содержания. Совершенствование контроля интенсивности стрелковой подготовки с выходом на соревновательный уровень интенсивности. Организация мероприятий, направленных на повышение скорострельности. Отработка командных стрельб и спаррингов. Участие в международных соревнованиях разного уровня в соответствии с ЕКП и ЕВСК. Выполнение и подтверждение звания МС и МСМК, завоевание права быть в составе сборных команд.
Инструкторская и судейская практика	Участие в работе судейской коллегии. Работа в качестве судьи. Участие в организации и проведении соревнований.
Этап высшего спортивного мастерства	
Общие требования	Минимальная наполняемость групп составляет 1-5 человек. Общая продолжительность обучения без ограничений.
Направленность подготовки	Подготовка к соревнованиям и успешное участие в них. Повышение специализированности тренировочного процесса. Индивидуализация и повышение надежности стрельбы в условиях экстремальной деятельности (большой объем тренировочных нагрузок, приближенный к условиям соревнований). Соответствие модельным характеристикам международного уровня спортсменов.
Теоретическая подготовка: лекционный курс	Формирование концептуальных основ развития современной стрельбы из лука. Использование международного опыта стрельбы из лука. Соответствие результатов стрельбы международному уровню. Использование результатов, полученных в процессе педагогического, врачебного контроля и самоконтроля в тренировке и соревнованиях. Особенности использования приемов психической саморегуляции в зависимости от условий спортивной деятельности стрелков из лука.
Общая физическая подготовка	Совершенствование использования комплексного подхода в организации и проведении разминки. Совершенствование использования приемов тренировочных нагрузок аэробной и аэробно-анаэробной зоны. Совершенствование выполнения комплекса специальных дыхательных упражнений.

Специальная физическая подготовка	Увеличение объема специализированной тренировочной нагрузки. Повышение роли результатов субъективной оценки утомления в процессе спортивной тренировки и способы его снижения при распределении приоритетов тренировочных воздействий. Совершенствование выполнения комплексов специальных упражнений, направленных на поддержание специальной выносливости, силы, быстроты и координационных способностей.
Технико-тактическая подготовка	Увеличение специализированной тренировочной нагрузки. Совершенствование контроля техники выполнения прицельного выстрела из лука и ведения стрельбы в процессе соревновательной деятельности. Совершенствование навыков вариативности и помехоустойчивости техники стрельбы из лука. Совершенствование контроля временных и силовых показателей выполнения выстрела в соревновательных условиях. Совершенствование использования приемов психической саморегуляции, направленных на повышение уровня концентрации внимания в процессе стрельбы в различных усложненных условиях. Совершенствование использования методов интеллектуальной подготовки в процессе стрельбы. Совершенствование навыка внесения необходимых изменений в технику выполнения выстрела, либо в прицельные приспособления при получении данных контроля средней точки попадания. Отработка командных стрельб и спаррингов. Участие в соревнованиях разного уровня, в соответствии с ЕКП и ЕВСК. Выполнение и подтверждение звания МСМК, завоевание права быть в составе сборных команд.
Инструкторская и судейская практика	Работа в составе судейской бригады, участие в организации и проведении соревнований. Расширение опыта тренерской деятельности.

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план представлен в таблице №16.

Таблица №16

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	$\approx 13/20$	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	$\approx 13/20$	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	$\approx 13/20$	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	$\approx 13/20$	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	$\approx 13/20$	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	$\approx 14/20$	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	$\approx 14/20$	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	$\approx 14/20$	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.	$\approx 600/960$		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	$\approx 70/107$	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	$\approx 70/107$	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx 70/107$	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	$\approx 70/107$	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.	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром

	Перетренированность/ неотренированность			«перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно- тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль- май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных

				занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа,

				самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические

			процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	---

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА»

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «стрельба из лука», указываются с учетом главы V Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Стрельба из лука» (утвержденная Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 955).

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.

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 этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «стрельба из лука» и участия в

официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «стрельба из лука» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Материально-технические условия реализации Программы указываются материально-техническая база и (или) объекты инфраструктуры, оборудование и спортивный инвентарь, спортивная экипировка с учетом пункта 14 и приложений №№ 10 – 11 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "стрельба из лука", утвержденному приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. N 955.

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

- наличие площадки для стрельбы из лука (стрелковой поляны) и (или) лукодрома;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-

спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238) (с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 N 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный N 67554)).

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение N 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение N 11 к ФССП);
- 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.

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлены в таблицах №17-18 с учетом приложений №10-11 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука», утвержденного приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. N 955.

Таблица №17

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Спортивные дисциплины	
			«КЛ»	«БЛ»
			Количество изделий	
1.	Бинокль (кратность не меньше 12)	штук	3	3
2.	Динамометр для измерения силы лука	штук	1	
3.	Заколка для мишени	штук	40	
4.	Канат для ограждения площадки для стрельбы из лука	метр	300	
5.	Клей для оперения	штук	10	10
6.	Кликер для классического лука	комплект	12	-
7.	Колчан для стрел	штук	10	10
8.	Приспособления для проверки лука (специализированная линейка, линейка, циркуль, скоростемер, лазерный нивелир, вставки на плечи для центровки лука)	комплект	1	-
9.	Лента (веревка) для разметки стрельбища, ширина до 3 см (белый цвет)	метр	2500	
10.	Лук спортивный блочный, в сборе (лук блочный, система стабилизации, прицел, скоп, пип-сайт, полочка)	штук	-	10
11.	Лук спортивный классический, в сборе (рукоятка, плечи, плунжер, система стабилизации, прицел)	штук	10	-
12.	Медицинбол переменной массы (от 1 до 5 кг)	комплект	2	-
13.	Мишень разных диаметров	штук	240	
14.	Мяч баскетбольный	штук	1	
15.	Мяч волейбольный	штук	1	
16.	Мяч теннисный	штук	10	

17.	Мяч футбольной	штук	1	
18.	Наконечник для алюминиевых стрел	штук	120	120
19.	Наконечник для карбоновых стрел	штук	120	120
20.	Насос для накачивания мячей	штук	1	
21.	Нить для обмотки тетивы (катушка)	штук	4	-
22.	Нить для тетивы (бобина)	штук	4	-
23.	Обмоточная машинка для тетивы	штук	2	-
24.	Оперение для стрел	штук	450	450
25.	Пин для стрел	штук	240	240
26.	Подставка под блочный лук	штук	-	10
27.	Подставка под классический лук	штук	10	-
28.	Полочка для блочного лука	штук	-	20
29.	Полочка для классического лука	штук	20	-
30.	Релиз (размыкатель)	штук	-	10
31.	Рулетка металлическая 100 м	штук	1	
32.	Сетка заградительная (для улавливания стрел)	метр	80	80
33.	Скакалка гимнастическая	штук	10	
34.	Станок для намотки тетивы	комплект	1	
35.	Станок для резки стрел	комплект	1	
36.	Стойка для ограждения канатом площадки для стрельбы из лука	штук	50	
37.	Стойки для удержания щита	комплект	12	12
38.	Стрелулавливающий материал (прессованный пористый эластичный материал) из 5 блоков	комплект	30	30
39.	Стрела в сборе (трубка, наконечник, хвостовик, перья)	штук	120	120
40.	Табло с обратным отсчетом времени с четырьмя режимами и пультом управления, для стрельбы из лука	штук	1	-
41.	Тележка для перевозки щитов мишеней для	штук	2	

	стрельбы из лука			
42.	Трубка алюминиевая для стрел	штук	120	120
43.	Трубка карбоновая для стрел	штук	120	120
44.	Устройство для замены тетивы тросов блочного лука	комплект	-	1
45.	Флажок для указания направления при стрельбе из лука	штук	6	
46.	Хвостовик для алюминиевых стрел	штук	240	240
47.	Хвостовик для карбоновых стрел	штук	240	240
48.	Щит для стрельбы из лука	штук	6	6
49.	Экспандер двойного действия	штук	10	
50.	Эспандер ленточный резиновый	штук	10	
51.	Эспандер плечевой	штук	10	

Таблица №18

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочны й этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствов ания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количе ство	срок эксплу атации (лет)	количе ство	срок эксплу атации (лет)	количе ство	срок эксплу атации (лет)	количе ство	срок эксплу атации (лет)
Для спортивных дисциплин "КЛ", "БЛ"											
1.	Грузик	штук	на обучающегося	-	-	8	4	8	4	8	4
2.	Демпфер	штук	на обучающегося	-	-	6	1	6	1	6	1
3.	Зрительная труба, штатив (кратность не меньше 20)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	1	3
4.	Кейс/чехол/рюкзак для переноски и хранения лука и стрел	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
5.	Клей для оперенья	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	6
6.	Кликер для классического лука	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	Колчан для стрел	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
8.	Лук спортивный блочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

9.	Лук спортивный классический	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Мушка	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
11.	Наконечники для алюминиевых стрел	штук	на обучающегося	-	-	12	1	12	1	24	1
12.	Наконечники для карбоновых стрел	штук	на обучающегося	-	-	12	1	12	1	24	1
13.	Нить для обмотки тетивы (катушка)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
14.	Нить для тетивы (бобина)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Оперение для стрел	штук	на обучающегося	-	-	50	1	100	1	150	1
16.	Пин для стрел	штук	на обучающегося	-	-	50	1	100	1	150	1
17.	Пип-сайт для блочного лука	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
18.	Плечи для классического лука	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
19.	Плунжер для классического лука	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
20.	Подставка под блочный лук	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	2	3
21.	Подставка под классический лук	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	2	3
22.	Полочка для блочного лука	штук	на обучающегося	-	-	5	1	5	1	5	1
23.	Полочка для классического лука	штук	на обучающегося	-	-	5	1	5	1	5	1
24.	Прицел	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
25.	Рукоятка к луку	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
26.	Скоп для блочного лука	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1

27.	Стабилизатор длинный (передний) (размер - 26, 28, 30, 31, 32 дюймов)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
28.	Стабилизатор короткий (боковой) (размер - 10, 12, 15 дюймов)	штук	на обучающегося	-	-	2	2	2	2	2	2
29.	Тройник для системы стабилизаторов	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
30.	Трубка алюминиевая для стрел	штук	на обучающегося	-	-	12	1	12	1	24	1
31.	Трубка карбоновая для стрел	штук	на обучающегося	-	-	12	1	12	1	24	1
32.	Трубка алюминиевая для стрел с наконечниками	штук	на обучающегося	-	-	12	1	24	1	36	1
33.	Трубка карбоновая для стрел с наконечниками	штук	на обучающегося	-	-	12	1	24	1	36	1
34.	Усик на полочку для блочного лука	штук	на обучающегося	-	-	7	1	7	1	7	1
35.	Хвостовик для алюминиевых стрел	штук	на обучающегося	-	-	50	1	100	1	150	1
36.	Хвостовик для карбоновых стрел	штук	на обучающегося	-	-	50	1	100	1	150	1
37.	Экстендер - переходник (для системы стабилизаторов)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

Обеспечение спортивной экипировкой представлены в таблице №19 с учетом приложения №12 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука», утвержденного приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. N 955.

Таблица №19

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочн ый этап (этап спортивной специализаци и)		Этап совершенство вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				колич ество	срок экспл уатац ии (лет)	колич ество	срок экспл уатац ии (лет)	колич ество	срок экспл уатац ии (лет)	колич ество	срок экспл уатац ии (лет)
Для спортивных дисциплин "КЛ", "БЛ"											
1.	Брюки спортивные для выступления (белые)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Головной убор (панама, кепка, шапка)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Жилет утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
4.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	2

5.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
6.	Костюм спортивный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
7.	Крага (защита)	штук	на обучающегося	1	2	1	1	2	1	2	1
8.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Нагрудник	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
10.	Напальчник для стрельбы для классического лука	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	3	1
11.	Релиз (размыкатель) для блочного лука	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	3	1
12.	Сапоги резиновые	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
13.	Футболка с длинным рукавом (белая)	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
14.	Юбка для выступлений (белая)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками указывается с учетом подпункта 13.2 федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "стрельба из лука", утвержденному приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. N 955.

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

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 лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденный

приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), профессиональным стандартом "Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

С целью профессионального роста и непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей отделения стрельбы из лука, должно осуществляться:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в три года;
- профессиональная переподготовка;
- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- стажировка;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах, круглых столах, квестах; деловых играх, семинарах;
- длительное обучение специалистов в образовательной организации дополнительного профессионального образования для углубленного изучения актуальных проблем в области физической культуры и спорта;
- самостоятельное обучение;
- проведение открытых учебно-тренировочных занятий;
- реализация индивидуальных программ профессионального

развития (согласно теме самообразования).

Работники направляются организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя спортивной школы

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

указываются применяемые комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно-методического обеспечения:

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. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер. - М.: ДОСААФ, 1977.
5. Вайцеховский С.М. Книга тренера. – М.: ФиС, 1971.
6. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983.
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. Гаврилова Е.А. Безопасный спорт. Настольная книга тренера/Е.А. Гаврилова. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512 с.: ил. ISBN 978-5-6047734-8-2.

10. Гордиенко Г.А. Методический сборник по стрельбе из лука. – М.: ФиС, 2003.
11. Groshenkov S.S. Прогнозирование при отборе детей в спортивные школы.
12. Данилина Л.В. Обзорная информация ЦООНТИ. – М.: ФиС, 1986.
13. Десятиикова Л.Л. Формирование у студентов институтов физической культуры профессиональных умений по выявлению и исправлению ошибок в технике стрельбы из лука/ Диссертация на соискание ученой степени канд. пед. наук. - М., 1987.
14. Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена. – М.: ФиС, 1986.
15. Корх А.Я. Стрелковый спорт и методика преподавания. - М.: ФиС, 1986.
16. Министерство спорта Российской Федерации: официальный сайт. – Москва. - URL: <http://www.minsport.gov.ru> (дата обращения: 19.02.2018). – Текст: электронный.
17. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера / Коллектив авторов, под редакцией Г.А. Макаровой. - М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512 с.: ил. ISBN 978-5-6047734-3-7.
18. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. – Москва: Спорт, 2022. – 656 с.: ил. - ISBN 978-5-9500183-3-6. - Текст: непосредственный.
19. Платонов, В. Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В. Н. Платонов. - М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. - Т. 1. - 592 с.: ил. ISBN 978-5-6046191-0-0. - Текст: непосредственный.
20. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В. Н. Платонов. - К.: Олимп. лит., 2015. - Кн. 1. - 2015. - 680 с.: ил.

ISBN 978-966-8708-88-6. - Текст: непосредственный. Просвещение, 1980.

21. Российское антидопинговое агентство РУСАДА: официальный сайт. – Москва. - URL: <http://www.rusada.ru>. – Текст: электронный.
22. Корх А.Я. Спортивная стрельба. – М.: ФиС, 1987.
23. Кэрти Б. Психология в современном спорте. /Пер. с англ. /. – М.: Фис, 1978.
24. Лаптев А.П., Шилин Ю.Н. Спортивный режим стрелка из лука. - М.: РГАФК, 1997.
25. Немогаев В.В., Шилин Ю.Н. Стрельба из лука//Стрелковый спорт и методика преподавания. - М.: ФиС, 1986.
26. Петросян Г.М., Резников В.Г. О положении лука при прицеливании. – М.: ФиС, 1983.
27. Психология/ Под редакцией Мельникова В.М. – М.: ФиС, 1987.
28. 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.
29. Современная тренировка стрелка из лука/Под редакцией Калиниченко Н.А. - Киев, 1972.
30. Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры. – СПб., 1999.
31. Стрельба из лука. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. /Под редакцией Шилина Ю.Н., Тарасовой Л.В., Насоновой А.А. – М.: Советский спорт, 2006.
32. Стрельба из лука. Справочник. – М.: Фис, 1980.
33. Струк Б.И. Тренировка стрелка из лука с применением технических средств срочной информации. // «Теория и практика физической культуры», 1976, № 11.
34. Тарасова Л. В. Особенности развития организма юных стрелков в подростковом периоде. М.: ВНИИФК, 2002.
35. Тарасова Л. В. Управление тренировочным процессом стрелков из лука. - Волгоград, 2004.

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