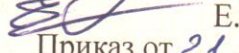


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА № 5 ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ**

ПРИНЯТА
решением педагогического совета
МБУ ДО СШ № 5 г. Ставрополя

Протокол от 21.02.2023 № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ № 5
г. Ставрополя


Е.И. Панченко
Приказ от 21.02.2023 № 22-02

СОГЛАСОВАНО:
руководитель комитета физической
культуры и спорта
администрации города Ставрополя


В.В. Бельчиков



ПОДПИСАНО
ЭЛЕКТРОННОЙ
ПОДПИСЬЮ

Подписано цифровой подписью: Панченко
Евгений Иванович
DN: cn=Е.И. Панченко, o=Ставропольский край,
ou=Ставрополь, ou=Министерство,
ou=Муниципальное бюджетное
учреждение дополнительного
образования спортивная школа № 5
города Ставрополя,
c=RU, email=panchenko@stavropol.gov.ru,
serial=0401530, cn=Евгений Иванович
Панченко
Date: 2023.04.11 11:52:52 +03'00'



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ по виду спорта
«СТРЕЛЬБА ИЗ АРБАЛЕТА»**

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Стрельба из арбалета», утвержденного приказом министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 № 981

Срок реализации Программы – без ограничения

Разработчики:
Земляная А.А. – заместитель директора
Ужевко А. В. - тренер

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из арбалета» (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативными документами:

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из арбалета», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 г. № 981 (далее – ФССП);

Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации».

Федеральный закон от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

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

Приказами Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», от 07.07.2022 г. № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 г. № 999», от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «стрельба из арбалета» с учетом, минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

2. Целью Программы являются:

достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

подготовка спортивного резерва для сборных команд города Ставрополя и Ставропольского края по виду спорта «стрельба из арбалета».

Программой решаются задачи организации, планирования, проведения тренировочного процесса и участия в соревнованиях в группе спортивной дисциплины вида спорта «стрельба из арбалета».

Программа является основным документом при организации и проведении учебно-тренировочных занятий по стрельбе из арбалета в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивной школе № 5 города Ставрополя (далее – Учреждение) и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта, специальные навыки, спортивное и специальное оборудование.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей обучающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по стрельбе из арбалета, в том числе:

увеличение в тренировочном процессе объемов специальной подготовки с повышенной степенью психологической напряженности;

учет прикладного характера стрельбы из арбалета.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по следующим этапам и периодам подготовки:

этап начальной подготовки – 3 года;

тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

- возрастных особенностей;
- спортивной квалификации;
- объемов недельной учебно-тренировочной нагрузки;
- результатов выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочного этапа, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Комплектование тренировочных групп проводится в соответствии с нормативами их численного состава, возраста обучающихся, а также по результатам выполнения контрольно-переводных нормативов и участия в спортивных соревнованиях соответствии с таблицей № 1.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (с учетом федерального стандарта спортивной подготовки)

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) по ФССП	Наполняемость групп (человек) по ФССП		
			минимальная	оптимальная	максимальная
Этап начальной подготовки	3	11	10	12	15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8	10	13
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	3	4	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1	3	5

Предельные тренировочные нагрузки определяются тренером-преподавателем с учётом пола, возраста, задач учебно-тренировочного периода,

индивидуальных особенностей обучающегося. При планировании объёмов нагрузки учитывается:

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность тренировочной нагрузки;
- интенсивность тренировочной нагрузки
- текущее физиологическое состояние тренированности обучающегося;
- меру индивидуальной величины нагрузки и её градации;
- индивидуальные темпы биологического развития.

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Стрельба из арбалета»

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства До года	Этап высшего спортивного мастерства Свыше года
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	8	12	16	22	28
Общее количество часов в год	312	416	624	832	1144	1456

5. Виды основные формы обучения, применяющиеся при реализации программы

5.1. Учебно-тренировочные занятия:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия (работа по индивидуальным планам, самостоятельная подготовка)
- смешанные учебно-тренировочные занятия (работа по индивидуальным планам в составе учебно-тренировочной группы)
- теоретические занятия;
- тестирование и контроль;
- медико-восстановительные мероприятия;
- Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом спортивных дисциплин вида спорта стрельба из арбалета, возрастных и гендерных особенностей обучающихся.

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися и включает в себя как учебно-тренировочные занятия с тренером-преподавателем, так и самостоятельную работу. 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.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10 % и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных учебно-тренировочным планом.

Теоретические занятия проводятся в составе учебно-тренировочной группы и направлены на освоение теоретического материала, включающего первоначальные знания в области анатомии, физиологии, общие основы теории и методики спорта,

правил личной гигиены, избранный вид спорта (правила соревнований), вопросы тактической подготовки, аналитические аспекты.

Тестирование и контроль представляет собой проведение промежуточной аттестации обучающихся, включающее прием контрольно-переводных нормативов по физической подготовке и проверку освоения теоретического материала. Перевод обучающегося на следующий этап (год обучения) осуществляется по результатам промежуточной аттестации.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия решают следующие задачи:

- обеспечение круглогодичности спортивной подготовки;
- подготовка к официальным спортивным соревнованиям различного уровня;
- повышение уровня спортивного мастерства;
- проведение мероприятий комплексного медицинского обследования;
- восстановление после повышенных физических нагрузок.

Учебно-тренировочные мероприятия, являются составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса. Перечень видов учебно-тренировочных мероприятий представлен в таблице 3.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

№ 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 соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным	-	14	14	14

	соревнованиям субъекта Российской Федерации				
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-тренировочного мероприятий в год		-	-

5.3. Участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях

Планирование соревновательной деятельности осуществляется с учетом целей и задач определенного этапа и года спортивной подготовки. Обучающиеся направляются Учреждением на спортивные соревнования в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий Учреждения на календарный год, составленного с учетом Единого календарного плана межрегиональных всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий министерства спорта России по стрельбе из арбалета на текущий год, календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий министерства спорта Ставропольского края по спортивному туризму на текущий год, календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий города Ставрополя по стрельбе из арбалета на текущий год.

Показатели и объемы соревновательной деятельности по виду спорта «стрельба из арбалета».

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	3	3	5	5
Отборочные	-	1	1	1	2	2
Основные	-	1	3	3	3	3

Контрольные соревнования. Результаты этих соревнований служат основой для суждения об уровне подготовленности спортсмена. Контрольные соревнования, как правило, завершают отдельные этапы и периоды подготовки. В них оценивается уровень развития физических качеств, технической и тактической подготовки, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные

контрольные соревнования.

Отборочные соревнования. В отборочных соревнованиях ставится задача показать результат (результаты) позволяющий попасть в состав сборной команды для участия в основных (главных) соревнованиях и выполнение требований и норм Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные (главные) соревнования являются способом достижения цели подготовки спортсмена. Такой целью может быть: завоевание титула, занятие высокого места на соревнованиях высокого ранга, показ спортсменом результата позволяющего набрать рейтинговые очки, улучшающие его положение в рейтинге сильнейших спортсменов, выполнение требований и нормативов Единой всероссийской спортивной классификации. В кульминационных соревнованиях спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спортивный туризм;

соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта стрельба из арбалета;

выполнение плана спортивной подготовки;

прохождение предварительного соревновательного отбора (при необходимости);

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

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

6. Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели в год, включая период самостоятельной подготовки и организацию летних спортивно-оздоровительных лагерей в каникулярный период.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических 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, инструкторская и судейская практика.

В приложении № 1 представлен годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из арбалета».

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы 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		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	12	16	22	28
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10-15		8-13		3-6	
1.	Общая физическая подготовка	187	145	206	228	240	189
2.	Специальная физическая подготовка	68	104	131	191	252	320
3.	Спортивные соревнования	-	8	18	41	92	131
4.	Техническая подготовка	44	116	218	291	400	553
5.	Тактическая подготовка	3	12	9	14	19	39
6.	Теоретическая подготовка	3	12	9	14	19	39
7.	Психологическая подготовка	3	12	9	14	19	39
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	1	4	5	15	20

9.	Инструкторская практика	-	2	6	12	29	44
10.	Судейская практика	-	2	6	12	29	44
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	1	4	5	15	20
12.	Восстановительные мероприятия	2	1	4	5	15	20
Общее количество часов в год		312	416	624	832	1144	1456

7. Календарный план воспитательной работы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм» представлен в приложении № 2.

Календарный план воспитательной работы

Приложение № 2

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ...	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ...	В течение года
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	В течение года

		<p>формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</p> <p>- ...</p>	
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <p>- 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);</p> <p>- ...</p>	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	В течение года
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в:</p> <p>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</p> <p>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;</p> <p>- ...</p>	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p>	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <p>- формирование умений и навыков, способствующих достижению</p>	В течение года

		спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

Реализация календарного плана воспитательной работы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм» осуществляется на всех этапах спортивной подготовки с учетом их возрастных особенностей (физических, интеллектуальных, психологических) и оказывает воспитательное воздействие, как на весь коллектив учебно-тренировочной группы, так и на отдельно взятую личность обучающегося. Специфика воспитательной работы в Учреждении состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее непосредственно во время учебно-тренировочного процесса, в процессе внеурочной деятельности, в процессе участия в соревнованиях и на учебно-тренировочных сборах, где используется свободное время обучающихся.

Цель воспитательной работы: создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а так же к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в обществе.

Задачи воспитательной работы:

- профориентационная направленность;
- патриотическое воспитание обучающихся;
- формирование у обучающихся понимания значимости здоровья и успешной самореализации;
- формирование осознанного восприятия обучающимися ценности своего здоровья;
- обучение обладанию эмоционально-волевой регуляции, необходимой для успешного достижения поставленных целей;
- развитие познавательного интереса, творческой способности обучающихся, для дальнейшего развития и самореализации личности;
- создание условий для личностного развития обучающихся, расширения опыта позитивного взаимодействия с окружающим миром для повышения уровня воспитанности, укрепления здоровья детей;
- организация работы по созданию условий для самовыражения и самореализации обучающихся;
- развитие ключевых компетенций личности (учебной, исследовательской, социально-личностной, коммуникативной, организаторской деятельности).

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (рекомендуемый образец приведен в приложении № 3 к Примерной программе).

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Физкультурное мероприятия «Веселые старты» по теме «честная игра» Цель: • ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры. • формирование “нулевой терпимости к допингу” равенство и справедливость;	1-й год обучения, УТГ-1 декабрь	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие по теме «Ценности спорта. Честная игра»	2-й год обучения УТГ НП-2 январь	Подготовить теоретический материал с использованием ресурсов РУСАДА
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	2-й год обучения УТГ НП-2 сентябрь, декабрь	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	4. Антидопинговая викторина	3-й год обучения УТГ НП-3 февраль	Проведение викторины на школьных спортивных мероприятиях.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	3-й год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть

		обучения УТГ – 3 февраль	системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	2 раза в год	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год январь	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	2. Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	Проведение викторины на школьных спортивных мероприятиях.
	3. Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей	февраль	В первую очередь ответственный за антидопинговое обеспечение проводит семинар с тренерами-преподавателями. Далее тренеры-преподаватели проводят семинар с обучающимися
	4. Родительское собрание	1 раз в год	Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации
Этапы совершенствования спортивного мастерства и	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год, январь-февраль	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net

высшего спортивного мастерства	2. Семинары на тему - виды нарушений антидопинговых правил; - процедура допинг-контроля; - подача запроса на ТИ - Система АДАМС	1 раз в год	Провести контрольное тестирование
--------------------------------------	---	-------------	-----------------------------------

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы 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		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	12	16	22	28
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10-15		8-13		3-6	
1.	Общая физическая подготовка	187	145	206	228	240	189
2.	Специальная физическая подготовка	68	104	131	191	252	320
3.	Спортивные соревнования	-	8	18	41	92	131
4.	Техническая подготовка	44	116	218	291	400	553
5.	Тактическая подготовка	3	12	9	14	19	39
6.	Теоретическая подготовка	3	12	9	14	19	39
7.	Психологическая подготовка	3	12	9	14	19	39
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	1	4	5	15	20

9.	Инструкторская практика	-	2	6	12	29	44
10.	Судейская практика	-	2	6	12	29	44
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	1	4	5	15	20
12.	Восстановительные мероприятия	2	1	4	5	15	20
Общее количество часов в год		312	416	624	832	1144	1456

7. Календарный план воспитательной работы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из арбалета» представлен в приложении № 2.

Приложение № 2

Календарный план воспитательной работы

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

		- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ...	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков,	В течение года

	результатов)	способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

Реализация календарного плана воспитательной работы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из арбалета» осуществляется одновременно во всех возрастных группах с учетом их возрастных особенностей (физических, интеллектуальных, психологических) и оказывает воспитательное воздействие, как на весь коллектив, так и на отдельно взятую личность обучающегося. Специфика воспитательной работы в Учреждении состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее непосредственно во время учебно-тренировочного процесса, в процессе внеурочной деятельности, в процессе участия в соревнованиях и на учебно-тренировочных сборах, где используется свободное время обучающихся.

Цель воспитательной работы: создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а так же к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в обществе.

Задачи воспитательной работы:

- профориентационная направленность;
- патриотическое воспитание обучающихся;
- формирование у обучающихся всех возрастов понимания значимости здоровья и успешной самореализации;
- формирование осознанного восприятия обучающимися ценности своего здоровья;
- обучение обладанию эмоционально-волевой регуляции, необходимой для успешного достижения поставленных целей;
- развитие познавательного интереса, творческой способности обучающихся, для дальнейшего развития и самореализации личности;
- создание условий для личностного развития обучающихся, расширения опыта позитивного взаимодействия с окружающим миром для повышения уровня воспитанности, укрепления здоровья детей;
- организация работы по созданию условий для самовыражения и самореализации обучающихся;
- развитие ключевых компетенций личности (учебной, исследовательской, социально-личностной, коммуникативной, организаторской деятельности).

8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в приложении № 3.

План мероприятий, направленных 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	<p>3. Физкультурное мероприятия «Веселые старты» по теме «честная игра»</p> <p>Цель:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры. • формирование “нулевой терпимости к допингу” равенство и справедливость; 	1-й год обучения, УТГ-1 декабрь	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	4. Теоретическое занятие по теме «Ценности спорта. Честная игра»	2-й год обучения УТГ НП-2 январь	Подготовить теоретический материал с использованием ресурсов РУСАДА
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	2-й год обучения УТГ НП-2 сентябрь, декабрь	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	8. Антидопинговая викторина	3-й год обучения УТГ НП-3 февраль	Проведение викторины на школьных спортивных мероприятиях.
	9. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	3-й год обучения УТГ – 3 февраль	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net

	10. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	11. Семинар для тренеров-преподавателей	2 раза в год	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год январь	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	6. Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	Проведение викторины на школьных спортивных мероприятиях.
	7. Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей	февраль	В первую очередь ответственный за антидопинговое обеспечение проводит семинар с тренерами-преподавателями. Далее тренеры-преподаватели проводят семинар с обучающимися
	8. Родительское собрание	1 раз в год	Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год, январь-февраль	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	4. Семинары на тему - виды нарушений антидопинговых правил; - процедура допинг-контроля; - подача запроса на ТИ - Система АДАМС	1 раз в год	Провести контрольное тестирование

Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать нормативные документы:

Международный стандарт ВАДА по тестированию;

Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс;

раскрытие перед обучающимися возможностей для роста спортивных результатов, которые дают общепринятые средства спортивной подготовки, в том числе психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

формирование у обучающихся более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекалывания ответственности на третьих лиц;

пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

повышение в глазах обучающихся ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера-преподавателя, проведения отдельных частей учебно-тренировочного занятия в присутствии тренера-преподавателя или самостоятельно. На инструкторской практике приобретаются необходимые теоретические знания, которые далее применяются на практических учебно-тренировочных занятиях.

План инструкторской практики

Таблица 5

№ п/п	Содержание	Сроки исполнения
1. Этап начальной подготовки		
1.1.	Изучение основных положений и правил соревнований различного уровня, ведения учебно-тренировочного процесса	в течение года
1.2.	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	

2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
2.1.	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	в течение года
2.2.	Подготовка мест занятия и инвентаря для проведения учебно-тренировочного занятия	
3. Этап совершенствования спортивного мастерства		
3.1.	Подготовка мест занятия и инвентаря для проведения учебно-тренировочного занятия	в течение года
3.2.	Проведение подготовительной и заключительной частей занятий	в течение года
3.3.	Составление положения о соревновании (спортивном мероприятии) в школе	согласно календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МБУ ДО СШ № 5 г. Ставрополя
4. Этап высшего спортивного мастерства		
4.1.	Составление положения о соревновании (спортивном мероприятии) в школе	согласно календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МБУ ДО СШ № 5 г. Ставрополя
4.2.	Составление рабочих планов по микроциклам, конспектов занятий	в течение года
4.3.	Проведение учебно-тренировочных занятий в тренировочных группах	

Занятия, включающие освоение инструкторской практики проводятся в форме теоретических занятий (бесед, семинаров, изучения специальной литературы), практических занятий и самостоятельной подготовки.

Судейская практика осуществляется для решения следующих задач:

- подготовка кадрового потенциала для организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, муниципального образования;
- задачи профориентационной направленности.

План судейской практики

Таблица 6

№ п/п	Содержание	Сроки исполнения
1. Этап начальной подготовки		
1.1.	Изучение основных положений и правил соревнований различного уровня	в течение года
2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
2.1.	Участие в организации спортивных соревнований различного уровня, в	в течение года

	<p>рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и участия в организации и проведении 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 	
2.2.	Судейство соревнований в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований школьного уровня	согласно календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МБУ ДО СШ № 5 г. Ставрополя
3. Этап совершенствования спортивного мастерства		
3.1.	Участие в организации и проведении соревнований школьного уровня. Практика судейства городских соревнований	согласно календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МБУ ДО СШ № 5 г. Ставрополя
3.2.	Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение документации соревнований	
4. Этап высшего спортивного мастерства		
4.1.	Участие в организации и проведении соревнований муниципального уровня	согласно календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МБУ ДО СШ № 5 г. Ставрополя

Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии участия в судействе официальных соревнований по стрельбе из арбалета и не достигшим возраста 16 лет, может быть присвоена судейская категория «Юный спортивный судья».

Судейская практика начинается на учебно-тренировочном этапе и продолжается на всех последующих этапах.

Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

Показатели и объемы инструкторско-судейской деятельности

Таблица № 7

Виды спортивных	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап	Учебно-	Этап	Этап высшего

соревнований	начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		совершенствования спортивного мастерства	спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Инструкторская практика	-	2	6	12	29	44
Судейская практика	-	2	6	12	29	44

10. Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия осуществляются в ходе учебно-тренировочного процесса, целью которых является проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля и восстановления. Врачебный-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля. Цель комплексного контроля - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого обучающегося.

Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы комплексного контроля: обследование соревновательной деятельности, углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО), этапные комплексные обследования, текущие обследования. На основании данных такого контроля оценивается степень соответствия процесса тренировочных занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию, тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.

Восстановление - неотъемлемая часть тренировочного процесса. Практическое использование различных восстановительных средств в системе подготовки спортсменов - важный резерв для повышения эффективности тренировки и достижения высокого уровня подготовленности. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки.

Восстановительные средства делятся на три группы: педагогические, медико-биологические и психологические.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств на различных этапах спортивной подготовки приведен в таблице.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица 8

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			

Развитие физических качеств с учетом специфики стрельбы из арбалета, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Ежедневно: гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Учебно-Тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап спортивного совершенствования мастерства этап высшего спортивного мастерства			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение.	3 мин
		Разминка	10-20 мин
		Массаж	5-15 мин (разминание 60%)
		Искусственная активизация мышц	Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38— 43°C
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и гетерорегуляция
Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности	В процессе тренировки.
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание,	3-8 мин
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и гетерорегуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений: ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины	8- 10 мин

		Душ - теплый/умеренно холодный теплый.	5-10 мин
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в <u>соревнованиях и</u> <u>свободный</u> от спаррингов день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки.
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка,
		Сауна, общий массаж, душ	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок,	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	Восстановительные тренировки
Перманентно	Обеспечение биоритмических процессов	Сбалансированное питание, витаминация, щелочные минеральные воды	4300 - 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция
	Профилактика переутомления	Сауна	1 раз в 3 - 5 дней

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «стрельба из арбалета»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года подготовки;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации)

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

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «стрельба из арбалета» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «стрельба из арбалета»;

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 муниципального уровня на первом и втором году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «стрельба из арбалета»;

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 межрегионального уровня;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. 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 видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

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

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

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, 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.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки приведены в Таблицах № 9 - № 18:

Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «стрельба из арбалета»

Таблица № 9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив первого года обучения	
			мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Челночный бег 3x10	с	не более	
			9,0	9,4
1.2	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Поднятие и удержание арбалета в позе-изготовке для стрельбы стоя	с	не менее	
			30	20
2.2	Отрывание от пола спортивного снаряда до линии пояса с выпрямлением спины	кг	не менее	
			10	8
2.3	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			20	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на этап начальной подготовки второго года обучения по виду спорта «Стрельба из арбалета»

Таблица № 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив первого года обучения	
			мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки				

1.1	Челночный бег 3x10	с	не более	
			8,7	9,1
1.2	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Поднятие и удержание арбалета в позе-изготовке для стрельбы стоя	с	не менее	
			40	30
2.2	Отрывание от пола спортивного снаряда до линии пояса с выпрямлением спины	кг	не менее	
			10	8
2.3	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			22	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на этап начальной подготовки третьего года обучения по виду спорта «Стрельба из арбалета»

Таблица № 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив первого года обучения	
			мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Челночный бег 3x10	с	не более	
			8,4	8,8
1.2	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	32
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			23	11
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Поднятие и удержание арбалета в позе-изготовке для стрельбы стоя	с	не менее	
			50	40
2.2	Отрывание от пола спортивного снаряда до линии пояса с выпрямлением спины	кг	не менее	
			10	8
2.3	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			25	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого года обучения по виду спорта «стрельба из арбалета»

Таблица № 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре	количество	не менее	

	лежа на полу	раз	18	9
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «АП»				
2.1	Удержание арбалета в позе-изготовке для стрельбы стоя в течение 30 с, отдых не более 30 с	количество раз	не менее	
			10	9
2.2	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			25	
2.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее	
			+5	+6
3. Уровень спортивной квалификации				
Период обучения на этапе спортивной подготовки			Уровень спортивной квалификации	
до трех лет			спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
свыше трех лет			спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) второго года обучения по виду спорта «стрельба из арбалета»

Таблица № 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	33
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	11
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «АП»				
2.1	Удержание арбалета в позе-изготовке для стрельбы стоя в течение 30 с, отдых не более 30 с	количество раз	не менее	
			11	10
2.2	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			28	
2.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее	
			+6	+7

3. Уровень спортивной квалификации	
Период обучения на этапе спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации
до трех лет	спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
свыше трех лет	спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) третьего года обучения по виду спорта «стрельба из арбалета»

Таблица № 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			41	35
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	12
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «АП»				
2.1	Удержание арбалета в позе-изготовке для стрельбы стоя в течение 30 с, отдых не более 30 с	количество раз	не менее	
			12	11
2.2	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			32	
2.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее	
			+6	+7
3. Уровень спортивной квалификации				
Период обучения на этапе спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации			
до трех лет	спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»			

свыше трех лет	спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
----------------	--

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) четвёртого года обучения по виду спорта «стрельба из арбалета»

Таблица № 15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			43	37
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	13
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «АП»				
2.1	Удержание арбалета в позе-изготовке для стрельбы стоя в течение 30 с, отдых не более 30 с	количество раз	не менее	
			14	12
2.2	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			32	
2.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее	
			+7	+8
3. Уровень спортивной квалификации				
Период обучения на этапе спортивной подготовки			Уровень спортивной квалификации	
до трех лет			спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
свыше трех лет			спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) пятого года обучения по виду спорта «стрельба из арбалета»

Таблица № 16

№ п/ п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	38
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			26	14
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «АП»				
2.1	Удержание арбалета в позе-изготовке для стрельбы стоя в течение 30 с, отдых не более 30 с	количество раз	не менее	
			15	13
2.2	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			40	
2.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее	
			+8	+10
3. Уровень спортивной квалификации				
Период обучения на этапе спортивной подготовки			Уровень спортивной квалификации	
до трех лет			спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
свыше трех лет			спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

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

Таблица 17

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	количество раз	не более	
			49	43
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «АП»				

2.1.	Удержание арбалета в позе-изготовке для стрельбы стоя в течение 35 с, отдых не более 30 с	количество раз	не менее	
			10	9
2.2.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			45	
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

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

Таблица 18

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за (1 мин)	количество раз	не менее	
			50	45
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			38	16
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «АП»				
2.1.	Удержание арбалета в позе-изготовке для стрельбы стоя в течение 35 с, отдых не более 20 с	количество раз	не менее	
			12	10
2.2.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			50	
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные звания)				
Спортивный разряд «мастер спорта России»				

IV. Рабочая программа по виду спорта стрельба из арбалета

14. Учебно-тренировочный процесс характеризуется разнообразием средств, методов, организационных форм с широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. Игровой метод помогает детям эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, поддерживает у них интерес к учебно-тренировочным занятиям. Значительное внимание уделяется развитию таких качеств, как сила, ловкость и быстрота. Проведение учебно-тренировочных занятий с большими физическими и психическими нагрузками недопустимо.

Составными частями физической подготовки являются общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП). Каждая из этих частей имеет свои задачи, средства, методы, свою специфику.

14.1. *Общая физическая подготовка (ОФП)* - это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в виде спорта «стрельба из арбалета». Перед ОФП поставлены следующие задачи:

достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;

приобрести общую выносливость;
повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;

увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц;
улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения;

научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться.

14.2. *Специальная физическая подготовка (СФП)* непосредственно направлена на развитие двигательных качеств, формирование физических воздействий и совершенствование двигательных навыков, специфичных для стрельбы из арбалета.

Средствами специальной физической подготовки являются основные и специально подготовительные упражнения.

К основным относятся непосредственно сама стрельба. Специально подготовительные упражнения направлены на развитие специальных качеств (физических, психических и т.д.) применительно к стрельбе из арбалета и представляют собой в основном различные сочетания имитации, как отдельных элементов, так и выстрела в целом, выполняемые с резиновым жгутом, арбалетом и с помощью тренажерных устройств в различных специально моделируемых соревновательных условиях.

Стрельба из арбалета характеризуется рядом особенностей, предъявляющих повышенные требования к организму арбалетчика в связи со спецификой его спортивной деятельности.

Поза стрелка существенно отличается от обычной позы стоящего человека. Для стрелка из арбалета необходимо создать такое рабочее положение, при котором обеспечивалась бы наибольшая устойчивость системы «стрелок-оружие».

Для этого требуются значительные мышечные усилия, которые необходимо проявлять в течение нескольких часов.

В теории и методике спорта принято понимать под физической подготовкой спортсмена процесс развития его физических качеств, проявляющихся в двигательных способностях.

К физическим качествам относят скоростные способности, выносливость, силу, гибкость, ловкость (координационные способности).

Данные способности лежат в основе спортивной работоспособности, проявляясь непосредственно через технику и тактику стрельбы.

Физическая подготовка осуществляется с помощью основных и подготовительных упражнений. К первым относятся непосредственно стрельба, ко вторым - общеразвивающие и специальные упражнения. К общеразвивающим упражнениям обычно относят занятия другими (вспомогательными) видами спорта или занятия любой физической деятельностью, естественно, ориентированной на развитие определенных способностей с учетом специфики избранного вида спорта. Это плавание, бег, езда на велосипеде, настольный теннис и т.д.

Специальные упражнения направлены на развитие физических качеств, непосредственно обеспечивающих эффективное выполнение основного спортивного движения, т.е. выстрела из арбалета.

14.3. *Техническая подготовка*

Техническая подготовка - это процесс овладения техникой стрельбы из арбалета и приобретения высокого уровня спортивного мастерства, обеспечивающего достижение наивысших результатов в соревновательных условиях.

Основными задачами технической подготовки являются:

1. Освоение основных элементов выстрела из арбалета.
2. Совершенствование техники стрельбы.

Решение первой задачи состоит в обучении начинающих спортсменов основным элементам техники выполнения выстрела, к которым относится прицеливание (как процесс), натяжение арбалета, выполнение выпуска (расслабление пальцев и освобождение тетивы из захвата).

Основная задача совершенствования состоит в выполнении точного, свободного и вариативного технического приема (действия). Достигается это при многократном его повторении в усложненных условиях.

К частным педагогическим задачам можно отнести изолированное совершенствование:

- 1) основных элементов техники выстрела (прицеливания, натяжения арбалета и выполнения выпуска);
- 2) элементов выстрела (изготовка, способ удержания арбалета, удержание тетивы, управления дыханием, собственно прицеливание);
- 3) микроэлементов (положение ног, туловища, рук, головы, способа натяжения арбалета, способы удержания тетивы и т.п.);
- 4) техники выполнения выстрела в целом.

14.4. Тактическая подготовка.

Под тактической подготовкой в стрельбе из арбалета понимается целенаправленный процесс овладения специальными тактическими знаниями, умениями и навыками, позволяющими наиболее эффективно использовать все разнообразие технических приемов и способов их выполнения и развивать у стрелков способность формировать, выбирать и реализовывать наиболее рациональные условия программы тактики выполнения одиночного выстрела, стрелковой серии и упражнения в целом в зависимости от изменения ситуации в процессе соревновательной борьбы.

Целью тактической подготовки является формирование у арбалетчиков тактического мышления и обучения их необходимым действиям и приемам, рациональный выбор и применение которых позволяют грамотно организовать процесс ведения стрельбы в конкретных соревновательных условиях с учетом своих индивидуальных особенностей, общего уровня подготовленности (физической, технической, психологической, интеллектуальной) и поставленных задач.

Тактику стрельбы из арбалета целесообразно рассматривать как:

- тактику выполнения одиночного выстрела;
- тактику выполнения стрелковой серии;
- тактику выполнения стрелкового упражнения в целом.

Тактика выполнения одиночного выстрела является составной частью тактики выполнения стрелковой серии и определяется способностью стрелка из арбалета предвидеть возможные негативные воздействия на него определенных факторов (внешние, внутренние) и осуществлять оперативную коррекцию двигательных действий для обеспечения эффективного прицельного выстрела.

Тактика выполнения стрелковой серии является составной частью выполнения упражнения в целом и определяется как проявление способности стрелка из арбалета управлять своим поведением в процессе выполнения стрелковой серии (грамотно распределить отведенное на нее количество времени и сил, т.е. увеличить или уменьшить время отдыха, изменить его содержание в зависимости от уровня физической и психической подготовленности, самочувствия, наличия травм и т.д.; внести по мере необходимости коррективы в прицельные приспособления, заменить стрелу и т.д.; правильно определить момент подготовки и выполнения следующего выстрела в зависимости от изменений условий внешней среды: порывы ветра, интенсивность осадков и т.п.) с учетом результативности одиночных выстрелов, возможного изменения установки на выстрел, динамики психического состояния.

14.5 Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка стрелков из арбалета направлена на овладение системой знаний мировоззренческого, общенаучного и специально-прикладного характера, необходимых для всестороннего развития и формирования полноценной личности спортсмена, а также обеспечения постоянного роста его спортивного мастерства.

Материал для проведения теоретических занятий во многом един для всех возрастных групп. Общее представление и небольшой объем знаний по многим вопросам спортсмены получают уже на начальном этапе обучения. С ростом мастерства на разных этапах подготовки возникает необходимость в более широком освещении и глубоком понимании этих же проблем. Наиболее полно раскрываются и освещаются теоретические вопросы в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего мастерства в соответствии с потребностью в этих знаниях у спортсменов этого уровня.

Теоретические занятия проводятся с учетом возраста спортсменов и объемов имеющихся знаний. Для сообщения теоретических сведений используются различные формы: рассказ, объяснение, беседа, по отдельным вопросам - лекции с демонстрацией наглядных пособий. Они должны быть частью учебно-тренировочного занятия, их продолжительность определяется объемом информации. Лекции и беседы по вопросам гигиены, медицинского контроля, строения и функций организма человека проводятся тренером или врачом.

14.6. Психологическая подготовка

Подготовка стрелка из арбалета к спортивной деятельности заключается в формировании его общей готовности (физической, технической, тактической, теоретической и т.д.) к эффективному участию в ней.

Для того чтобы наиболее полно и продуктивно реализовать накопленный в результате различных видов подготовки потенциал, стрелок должен быть подготовлен психологически, так как приобретенные им знания, умения и навыки он должен будет применять в напряженных, подчас меняющихся, а значит, новых и неожиданных для него условиях. Это значит, что ему нужно будет эффективно осуществлять свою деятельность в тех ситуациях, в которых, возможно, раньше он этого никогда не делал. Следовательно, его необходимо к этому готовить.

Для решения этой задачи существует психологическая подготовка, в результате которой происходит формирование и совершенствование наиболее значимых для спортивной деятельности свойств личности стрелка, психических процессов, обеспечивающих ее продуктивность, и обучение лучников наиболее эффективным приемам и методам саморегуляции психических состояний с целью создания и поддержания состояния психической готовности к многолетнему учебно-тренировочному процессу и участию в соревнованиях любого ранга.

Психологическая подготовка спортсмена предусматривает:

- психологическую подготовку к многолетнему учебно-тренировочному процессу;
- общую психологическую подготовку к соревновательной деятельности;
- специальную психологическую подготовку к конкретному соревнованию;
- симптоматическое управление и самоуправление психическим состоянием и поведением стрелка из арбалета.

Достижение высоких и стабильных результатов возможно, как правило, только в процессе многолетней систематической тренировки, характеризующейся большими объемами и высокой интенсивностью самой разнообразной по характеру и содержанию учебно-тренировочной работы. Для того чтобы этот процесс был эффективным, стрелок обязан на протяжении всей своей спортивной карьеры строго соблюдать общий и спортивный режим.

В связи с этим необходимо сформировать устойчивую направленность личности стрелка, заключающуюся в создании совокупности устойчивых мотивов,

ориентирующих его многолетнюю спортивную деятельность и являющихся относительно независимыми от различных сложных ситуаций.

14.7. Спортивные соревнования - это целая система мероприятий по физическому воспитанию, в ходе подготовки и проведения которых создаются чрезвычайно благоприятные условия для воспитательной работы с обучающимися в целях развития у них чувства коллективизма, дисциплин, честности, ответственности, самообладания, воли к победе и других важных морально-волевых и нравственных человеческих черт.

Спортивные соревнования являются важной формой учебно-спортивной работы, продолжением учебно-тренировочного процесса.

Во время соревнования осуществляется совершенствование общей физической и специальной спортивно-технической подготовленности обучающихся, улучшения их техники и тактики.

В то же время соревнования - наиболее эффективное средство проверки качества учебно-тренировочной работы и педагогического мастерства тренеров-преподавателей.

По характеру зачета и определению результатов все спортивные соревнования делятся на личные, лично-командные и командные.

В системе физического воспитания обучающихся спортивные соревнования занимают большое место.

Соревнования способствуют обмену передовым опытом тренеров-преподавателей и самих обучающихся, распространению новой высокой техники и наиболее совершенных методов тренировки. Они являются средством агитации и пропаганды спорта среди обучающихся.

Педагогическое значение спортивных соревнований заключается в том, что они приучают спортсменов применять приобретенные в процессе учебно-тренировочных занятий двигательные навыки и умения в сложной и постоянно меняющейся обстановке спортивной борьбы и максимального напряжения сил.

Основными задачами любых соревнований являются:

содействие воспитанию спортсменов;

демонстрация социально ценных качеств личности (мужества, смелости, уважения к партнерам и противникам);

совершенствование двигательных способностей.

Участие в соревнованиях позволяет в значительной мере мобилизовать физические и функциональные возможности спортсмена, чем любая учебно-тренировочная программа. Только в процессе соревнований спортсмен может выйти на уровень предельных функциональных проявлений и выполнить такую работу, которая во время учебно-тренировочных занятий оказывается непосильной.

Соревнования бывают разными по цели, масштабу и степени физической напряженности. В связи с задачами подготовки и состоянием тренированности спортсмена преимущественная направленность соревнований может быть различной: на победу, рекорд, контрольная, тренировочная, тактическая, приучение к условиям соревнований.

Участие в состязаниях с любой целью оказывает многостороннее воздействие на физические и психические качества спортсмена, дает знания и опыт.

Невозможно достичь высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Именно на соревнованиях проявляются потенциальные возможности спортсмена и его мастерство, выявляются недостатки в технике, воспитываются волевые качества. Вот почему отличительной чертой современной методики тренировки является значительное увеличение числа соревнований в году, что, естественно, удлиняет соревновательный период.

К главным состязаниям спортсмен стремится достигнуть высшей спортивной формы, подходя к этому через серию менее ответственных соревнований. Вхождение в спортивную форму во многом зависит от количества и характера этих соревнований. С

приближением главных соревнований непременно должна возрастать острота спортивных встреч, но обязательно следует чередовать более напряженные соревнования с менее трудными.

Успех в соревнованиях обеспечивается многолетней тренировкой, в которой предусматривается и подготовка к соревнованиям. Она осуществляется постоянно в процессе годичной тренировки. Наряду с этим, необходима специальная, в том числе и психологическая подготовка. Наибольшее значение имеет приучение к условиям соревнований - тренировки в условиях, моделирующих соревновательные. Необходимо также подготовить спортсменов к возможным отклонениям от моделируемых условий, к неожиданным ситуациям и непредвиденным трудностям.

То есть, соревновательная подготовка является одновременно и средством и методом форсированной физической, технической, тактической и психологической подготовки спортсменов.

14.8 Восстановительные мероприятия и медицинское обследование

Тренировка и восстановление - составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством.

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.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразии 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 учебно-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;
- корректирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

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

14.9 Врачебный и тренерский контроль

В результате проведения врачебно-педагогического контроля в различные периоды подготовки и выступлений спортсмена в соревнованиях тренер-преподаватель и врач должны получить о нем данные по следующим показателям:

- функциональное состояние;
- уровень подготовленности (физический, технический, психологический, тактический и интеллектуальный);
- контроль за техникой спортивного туризма;
- 4. Контроль за уровнем психической работоспособности.
- 5. Состояние здоровья.

К этим показателям прибавляются данные, полученные при самоконтроле спортсмена.

14.10 Контроль за уровнем функционального состояния

Основной задачей контроля является определение способности организма реализовать свои возможности в процессе выполнения нагрузки.

Контроль за функциональным состоянием осуществляется по следующим показателям: точности мышечно-суставной чувствительности, точности воспроизведения временных параметров, скорости двигательной реакции, внимания, ЧСС, АД и др.

Методы контроля:

анкетирование, опрос;

педагогическое наблюдение;

тестирование с помощью следующих методов: треморометрия, треморография; определение точности восприятия мышечной, суставной и временной чувствительности; определение скорости двигательной реакции; регистрация свойств внимания; пульсометрия; регистрация артериального давления и др.

Учет и анализ показателей функциональных состояний проводится регулярно на основе накопленных данных в результате самоконтроля, бесед, анкетирования, тестирования. Полученные показатели сравниваются с запланированными, выявляются их соответствие или расхождение и в случае необходимости проводится коррекция в системе подготовки.

15. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план

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

	Режим дня и питание обучающихся	14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	600/960		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70/107	май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников

				спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	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 учебно-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 учебно-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

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по виду спорта стрельба из арбалета относятся:

- для зачисления на этап спортивной подготовки лица, желающие пройти спортивную подготовку, должны 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 арбалета» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «стрельба из арбалета» 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 арбалета».

Учебно-тренировочный процесс проходит в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки в течении всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель учебно-тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель - по индивидуальным планам спортивной подготовки, в период организации летних оздоровительных лагерей, на учебно-тренировочных сборах в каникулярный период и во время самостоятельной работы обучающихся.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на других этапах спортивной подготовки во время участия в учебно-тренировочных мероприятиях.

Для проведения занятий кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по общефизической и специальной физической подготовке. При условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Перевод на следующий этап (год обучения) лиц, не выполнивших предъявляемые требования к результатам прохождения программы, не допускается.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы:

Требования к материально-техническим условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по стрельбе из арбалета предусматривают:

- наличие площадки для стрельбы из арбалета (стрелковой поляны);
- наличие комнаты хранения спортивного инвентаря;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих

пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 4);

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 5);

- 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.

Перечень оборудования, необходимого для прохождения спортивной подготовки указан в таблице 19.

Таблица 19

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Бумажная цветная мишень	штук	5000
2	Заколка для мишени	штук	40
3	Канат для разметки площадки (100 м)	штук	5
4	Клей для перьев (упаковка 3 г)	штук	2
5	Лента для ограждения площадки (100 м)	штук	3
6	Наконечники для стрелы	штук	60
7	Нить для тетивы (бобина)	штук	1
8	Перо для стрелы	штук	180
9	Плечи (лук) для полевого арбалета	штук	6
10	Подставка для арбалета	штук	2
11	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
12	Скакалка гимнастическая	штук	10
13	Специальный снаряд для оценки силы рук (8 кг, 10 кг)	штук	2
14	Спортивный арбалет	штук	2
15	Стрела	штук	300
16	Тетива для полевого арбалета	штук	12
17	Труба зрительная (со штативом) с переменной кратностью	штук	2
18	Трубка для стрел	штук	60
19	Флажок для указания направления ветра при стрельбе	штук	2
20	Хвостовик для стрел	штук	60
21	Щит мишени для стрельбы	штук	2
22	Электронный стрелковый тренажер «СКАТТ»	штук	1

23	Эспандер кистевой	штук	10
24	Эспандер плечевой	штук	10

Перечень спортивного инвентаря, передаваемого в индивидуальное пользование и перечень спортивной экипировки указаны в таблице 20 и в таблице 21

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	ресурс эксплуатации	количество	ресурс эксплуатации	количество	ресурс эксплуатации	количество	ресурс эксплуатации
Для спортивных дисциплин, содержащих в своём наименовании аббревиатур «АП»											
1.	Бумажная цветная мишень	штук	на обучающегося	-	-	500	10 выстрелов	500	10 выстрелов	500	10 выстрелов
2.	Заколка для мишени	штук	на обучающегося	-	-	4	1 год	4	1 год	4	1 год
3.	Клей для перьев (упаковка 3 грамма)	штук	на обучающегося	-	-	2	1 год	3	1 год	4	1 год
4.	Наконечник для стрелы и стрел	штук	на обучающегося	-	-	6	0	6	-	6	-
5.	Нить для тетевы (бобина)	штук	на обучающегося	-	-	1	1 год	1	1 год	1	1 год
6.	Перо для стрелы	штук	на обучающегося	-	-	18	-	18	-	18	-
7.	Плечи (лук) для арбалета	штук	на обучающегося	-	-	1,5	10000 выстрелов	3	10000 выстрелов	3	10000 выстрелов
8.	Подставка для арбалета	штук	на обучающегося	-	-	0,25	5 лет	1	5 лет	1	5 лет
9.	Спортивный арбалет	штук	на обучающегося	-	-	0,25	50000 выстрелов	1	50000 выстрелов	1	50000 выстрелов
10.	Стрела	штук	на обучающегося	-	-	30	500	30	500	30	500

							выстрелов		выстрелов		выстрелов
11.	Тетива для арбалета	штук	на обучающегося	-	-	6	2500 выстрелов	8	2500 выстрелов	8	2500 выстрелов
12.	Труба зрительная (со штативом) с переменной кратностью	штук	на обучающегося	-	-	0,25	2 года	1	2 года	1	2 года
13.	Трубка для стрелы	штук	на обучающегося	-	-	6	-	6	-	6	-
14.	Хвостовик для стрелы	штук	на обучающегося	-	-	150	1 год	100	1 год	150	1 год

Таблица 21

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Колчан для стрел	штук	10
2	Наушники-антифоны	штук	10
3	Оправа стрелковая (моноколь)	штук	10
4	Ремень стрелковый	штук	10
5	Футляр для перевозки арбалетов	штук	10

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин, содержащих аббревиатуру «АП»											
1.	Костям спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
4.	Наушники-антифоны	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
5.	Оправа стрелковая (моноколь)	штук	на обучающегося	-	-	0,5	4	0,5	4	1	4
6.	Колчан для стрел	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
7.	Обувь стрелковая	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
8.	Футляр для перевозки арбалетов	штук	на обучающегося	-	-	1	6	1	4	1	2
9.	Футляр для перевозки стрел	штук	на обучающегося	-	-	1	6	1	4	1	2

18. Кадровые условия реализации Программы:

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

Требования к кадровому составу Учреждения:

уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203)

Требования к образованию и обучению	Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя
Требования к опыту практической работы	Не менее двух лет работы по профилю профессиональной деятельности для занятия должности «старший тренер-преподаватель»
Особые условия допуска к работе	Отсутствие запрета на работу по виду профессиональной деятельности в соответствии с законодательством Российской Федерации Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) Прохождение инструктажа по охране труда
Другие характеристики	С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в три года. Должность «старший тренер-преподаватель» применяется при наличии результатов достижений предыдущих лет по практике и организации работы в случае исполнения работниками дополнительных трудовых действий, связанных с координацией работы не менее двух тренеров - преподавателей и (или) иных специалистов

19. Информационно-методические условия реализации Программы:
1. Федеральный закон от 14.12.07 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) [электронный ресурс]. Режим доступа: http://zakonrf.net/o_fizicheskoy_kulture_i_sporte_v_rf/tekst.htm.
 2. Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
 3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
 4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08. 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.rg.ru/2013/12/11/obr-dok.html>.
 5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки». 5. Бакунина М.И. Основы здорового образа жизни 1-4 кл. ФГОС 15г. - Москва: Гостехиздат, 2015. - 924 с.
 6. Володина, И.С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена / И.С. Володина. - М: РГАФК, 1995.
 7. ГОСТ Р 52115-2003 Метательное оружие. Луки спортивные, луки для отдыха и развлечения и стрелы к ним. Общие технические требования. Методы испытаний на безопасность. Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/1200032564>.
 8. Корх, А.Я. Спортивная стрельба / А.Я. Корх. - М: ФиС, 1987.
 9. Кубланов, М. М. Основы техники стрельбы / М. М. Кубланов, И. А. Зозулина. – Воронеж: Полиграфия, 2005. – 134 с.
 10. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жиров. - М.: Академия, 2016. - 256 с.
 11. Под ред. Г.А. Макаровой, Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов, 2022 – 511 с.
 12. Е.А. Гаврилова, Безопасный спорт, 2022 -511 с.
- Суслов, Ф.П. Современная система спортивной подготовки / Ф. П. Суслов, В. Л. Сыч. – М.: Владос-Пресс, 2002. – 213 с.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. <https://sudact.ru/law/pravila-vida-sporta-strelba-iz-arbaleta-utv/pravila/> правила вида спорта «стрельба из арбалета».
2. Демонстрация учебных фильмов.
3. Видеозаписи техники выполнения выстрела тем или иным стрелком в различных ситуациях.
4. Плакаты, схемы, содержащие наглядную информацию о том или ином виде подготовки.