

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ)
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА Г. ИРКУТСКА»**

РАССМОТРЕНО:
Тренерским советом ФГБУ ПОО
ГУОР г. Иркутска

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска
И.Ю. Резник

«22» марта 2023 г.

«14» апреля 2023 г.

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

Срок реализации программы на этапах:

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) — 2 года
Этап совершенствования спортивного мастерства — без ограничений
Этап высшего спортивного мастерства — без ограничений

Иркутск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

I Общие положения	3
II Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки	4
2.2. Объем Программы	5
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	11
2.5. Календарный план воспитательной работы	14
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15
2.7. План инструкторской и судейской практики	16
2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	18
III Система контроля	20
3.1. Рабочая программа по виду спорта стрельба из лука	21
3.2. Оценка результатов освоения Программы	22
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки	23
IV Рабочая программа по виду спорта стрельба из лука	27
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	27
V Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным видам спортивным дисциплинам	29
VI Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	30
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	30
6.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки	32
6.3. Обеспечение спортивной экипировкой	42
6.4. Кадровые условия реализации Программы	46
6.5. Информационно-методические условия реализации Программы	47
ПРИЛОЖЕНИЕ	49

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука» (далее-Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука» (далее – ФССП), утверждённого приказом министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 955 (зарегистрирован в Минюсте России 16.12.2022г., рег. № 71574) и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «стрельба из лука» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке.

Целью программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по стрельбе из лука; в эффективной организации процесса спортивной подготовки занимающихся в виде спорта «стрельба из лука».

Программа отражает установки и основу подготовки спортсменов по виду спорта стрельба из лука, построения, принципы выбора технологий обучения, методологию контроля достигнутого уровня тренировки. Программа охватывает комплекс параметров подготовки спортсменов на весь многолетний период тренировочного процесса – от начальной подготовки до высшего спортивного мастерства. Предусматривает последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства спортсменов, тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки, участие в соревнованиях, медицинского контроля).

Программа направлена на решение следующих задач:

- формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом вообще и стрельбе из лука в частности;
- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;
- обеспечение разносторонней физической подготовки стрелков и формирование специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях: силовой выносливости, статической выносливости, координированной (движений и внутримышечной), ловкости, скоростных способностей, равновесия, произвольного мышечного расслабления;
- усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в местах проведения стрельб, доведение их выполнения до автоматизма;
- изучение и освоение основных элементов техники выполнения выстрела, соединение их в единое действие, закрепление навыка по выполнению целостного выстрела;
- совершенствование техники и тактики стрельбы из лука в избранном виде, накопление опыта участия в соревнованиях; формирование умения на основе анализа результатов выступлений вносить коррективы в тренировочный процесс, цель которого - достижение вершин спортивного мастерства;
- совершенствование психических качеств, определяющих успешность овладения техникой и тактикой стрельбы из лука и выступлений стрелков на соревнованиях;
- воспитание черт характера, необходимых стрелку-спортсмену и соответствующих нормам высокой морали, гражданской и спортивной этики;
- изучение материальной части оружия и приобретение навыков устранения неполадок;
- овладение навыками инструкторской и судейской практик.

Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорт стрельба из лука, содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Программа разработана на основе следующих принципов.

Принцип **комплексности** выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической, соревновательной подготовок, медицинского контроля, восстановительных мероприятий.

Принцип **преемственности** прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов.

Принцип **вариативности** дает определенную свободу выбора средств и методов для подготовки спортсменов, исходя из конкретных обстоятельств, в зависимости от этапа подготовки, учета индивидуальных особенностей спортсменов, вариантов освоения программного материала, при решении той или иной спортивной задачи, тренеры могут вносить свои коррективы в построение тренировочных занятий.

Решение перечисленных задач осуществляется поэтапно с учетом возраста и уровня подготовленности занимающихся. Каждый целенаправленный и законченный этап тренировочного процесса является звеном в общей системе многолетней подготовки и решает определенные задачи.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Учебно-тренировочные занятия проводятся по расписанию, при составлении которого должна учитываться занятость спортсменов.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в течение всего календарного года. Продолжительность календарного года составляет 12 месяцев с максимальным объемом работы, рассчитанным на 52 недели тренировочных занятий. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая праздничные дни и каникулы.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			(min)	(max)
Для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ»				
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-5	12	8	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2	10
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1	10

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта стрельба из лука определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, самостоятельно, на основании требований федерального стандарта спортивной подготовки.

Для зачисления в группы спортивной подготовки необходимо:

- на этап начальной подготовки зачисляются дети с 10 лет, с предоставлением пакета документов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – иметь третий спортивный разряд;
- на этапе спортивного совершенствования мастерства – спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;
- на этапе высшего спортивного мастерства – спортивное звание «мастер спорта России».

Максимальный возраст лиц, осуществляющих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ), не ограничивается.

2.2. Объем Программы

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Учебно- тренировочный этап(этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин «КЛ»,«БЛ»,			
Количество часов в неделю	14-16	20-24	24-32
Общее количество часов в год	728-832	1040-1248	1040-1248

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

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);
- участие в тренировочных сборах;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Многолетняя подготовка спортсменов осуществляется поэтапно с учетом возраста и уровня подготовленности. Каждый целенаправленный и законченный этап является звеном в общей системе многолетней подготовки и решает определенные задачи. Из этапов спортивной подготовки, наполняемости групп на различных этапах и требований по спортивной подготовке складывается режим учебно-тренировочной работы.

Процесс многолетней подготовки спортсменов условно делится на этапы: предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной специализации в избранном виде спорта, спортивного совершенствования.

Достижение высоких спортивных результатов возможно лишь при настойчивых и рационально организованных тренировках спортсмена в течение ряда лет. Структура многолетних тренировок обуславливается многими факторами. В их числе: среднее количество лет регулярных тренировок, необходимое для достижения наивысших результатов; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсмена и достигаются наивысшие результаты; индивидуальные особенности спортсмена и темпы роста его спортивного мастерства.

Система многолетней подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношения между которыми постоянно изменяется;
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Этапы спортивной подготовки:

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта; формирование спортивной мотивации.

Этап совершенствования спортивного мастерства - повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья спортсменов.

Этап высшего спортивного мастерства - достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях.

Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки спортивная школа использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов, имеющих возможность достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает в себя:

- а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по стрельбе из лука;
- в) просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

Учебно-тренировочные мероприятия

№ 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)		
		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 соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебнотренировочные 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.	Учебнотренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток		

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки. Исходя из различной значимости результатов на соревнованиях и их воздействия на спортсменов, целесообразно определять ранг соревнований по значимости и месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать учебно-тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психоэмоциональное восстановление после соревнований.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста участника с учетом пола и статуса спортивного соревнования;
- уровень спортивной квалификации в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положением (регламентом) о спортивном соревновании и правилами по виду спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- динамические наблюдения (текущее медицинское наблюдение, периодические медицинские осмотры, углубленные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения) за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку и оформление специалистами соответствующего медицинского заключения о допуске к спортивной подготовке и участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение антидопинговых правил.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшегопортивного мастерства
	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ»			
Контрольные	3	8	6
Отборочные	1	9	И
Основные	1	4	6

Контрольные соревнования позволяют оценить уровень подготовленности спортсмена. На них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровня развития двигательных качеств, психическая подготовленность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность скорректировать тренировочный процесс подготовки.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высокого ранга. Особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива.

Основные соревнования – это соревнования, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе подготовки. На данных соревнованиях спортсмен должен проявить максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата.

Количество соревнований в течение года зависит от календаря спортивных мероприятий, квалификации обучаемого и готовности его к предстоящему состязанию. Выступление спортсмена на очередных соревнованиях своевременно и желательно тогда, когда он в хорошей форме и участие в состязании не вызовет чрезмерного нервного напряжения, не принесет вреда.

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Работа в учреждении проводится круглогодично на основании данной программы в соответствии с календарём физкультурных и спортивных мероприятий текущего года.

2.4.

Годовой учебно-тренировочный план

№	Разделы подготовки	Этапы спортивной подготовки (часы)			
		Для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ»			
		ТЭ		ССМ	ВСМ
		3 год	4-5 год		
		Недельная нагрузка в часах			
		14	16	24	32
1	Общая физическая подготовка	30% =218ч	30% =281ч	25%= 312ч	17%= 283ч
2	Специальная физическая подготовка	25% =182ч	25% =234ч	25%= 312ч	33%= 549ч
3	Участие в соревнованиях	7% =51ч	7% =66ч	12%= 150ч	11%= 183ч
4	Техническая подготовка	20% =146ч	20% =187ч	18%= 225ч	19%= 316ч
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10% =73ч	10% =94ч	10%= 125ч	10%= 166ч
6	Инструкторская и судейская практика	4%=29 ч	4%=37	5%=6 2	2%= 34ч
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	4%=29 ч	4%=37	5%=6 2	8%= 133ч
	Кол-во часов в год	728	936	1248	1664

№	Разделы подготовки	Этапы спортивной подготовки (часы)			
		Для спортивных дисциплины «ачери- биатлон»			
		ТЭ		ССМ	ВСМ
		3 год	4-5 год		
		Недельная нагрузка в часах			
		14	16	24	32
1	Общая физическая подготовка	35% =255	27% =225ч	20%= 250ч	15%= 250ч

2	Специальная физическая подготовка	30% =218ч	34% =283ч	35%= 438ч	35%= 582ч
3	Участие в соревнованиях	6%=44 ч	7% =58ч	10%= 125ч	10%= 167ч
4	Техническая подготовка	20% =145ч	14% =117ч	15%= 187ч	20 %= 333ч
5	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	7% =51ч	10% =83 ч	10%= 125ч	10%= 166ч
6	Инструкторская и судейская практика	-	4%=33 ч	4%= 50ч	2%= 33ч
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование контроль(%)	2%=15 ч	4%=33 ч	6%= 75ч	8%= 133ч
	Кол-во часов в год	728	832	1248	1664

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с возможностями организма в каждой возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

В процессе многолетней подготовки, режим тренировочных нагрузок постоянно меняется, в организме спортсменов происходят морфологические, функциональные и биохимические перестройки, способствующие повышению работоспособности. Такие изменения тесно связаны с процессом совершенствования технического, увеличения функциональной работоспособности, овладения тактическими навыками.

В теории и практике спорта существует целый ряд классификаций тренировочных нагрузок. По своему характеру воздействия нагрузки, применяющиеся в спорте, могут быть подразделены на:

- тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические;
- по величине – на малые, средние, значительные (околопредельные) и большие (предельные).

Объем индивидуальной спортивной подготовки

Выбор индивидуальной тренировочной программы (степень объема и степень интенсивности) на каждый год нужно осуществлять в зависимости от возраста и подготовленности спортсмена. При выборе каждой очередной учебно-тренировочной программы годового цикла следует руководствоваться полностью выполненной спортивной программой за прошедший год при систематическом тренерском, медицинском и психологическом контроле. Каждая выполненная учебно-тренировочная программа за год - это подготовка к освоению тренировочных и соревновательных нагрузок основных и вспомогательных средств подготовки на более высоком уровне в следующем году.

Учебно-тренировочная программа в процессе ее выполнения может быть изменена на любом этапе годового цикла, как в сторону понижения объема и степени интенсивности, так и в сторону повышения объема и интенсивности, либо только объема. Корректирование

выбранной тренировочной программы по объему или интенсивности на этапах годового цикла осуществляется с учетом результатов контрольно-тренировочных соревнований по ОФП и СФП, выполнения контрольных тренировок, медицинских осмотров.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах ССМ и ВСМ. В этом случае при составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена.

Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

- возрастание объема общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется, увеличение объема СФП и постепенное снижение объема ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах подготовки, и развитие отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Структура годичного цикла

Современные взгляды на основы построения спортивной тренировки связаны с признанием трех уровней в ее структуре:

1. Уровень микроструктуры - это структура отдельного учебно-тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий.
2. Уровень мезоструктуры - структура средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов.
3. Уровень макроструктуры - структура длительных тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодовых, годовых и многолетних.

Планирование годичного цикла тренировки занимающихся в СШ определяется:

- задачами, поставленными в годичном цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- календарным планом спортивных мероприятий.

Структура годичного цикла подготовки разрабатывается на основе комплексного планирования основных количественных и качественных показателей учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. Структура представляет собой конкретно выраженную и четкую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

Годичный цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительный (от 5 до 7 месяцев), соревновательный (от 1,5 до 5 месяцев) и переходный (от 3 до 6 недель) периоды.

Основная задача подготовительного периода - обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит стрелку выйти на уровень результатов, запланированный на соревновательный период. Подготовительный период условно делится на два этапа: общеподготовительный и специально подготовительный.

Первый этап направлен на повышение функциональных возможностей, совершенствование физических способностей и технической готовности с постепенным увеличением тренировочной нагрузки. На втором этапе, непосредственно переходящем в соревновательный период, нужно соединить в одно целое все элементы тренированности, тем самым подготовить к соревновательным достижениям спортсмена. Второй этап следует спланировать так, чтобы обеспечить к началу соревновательного периода достижение более высоких результатов, чем на предыдущих соревнованиях.

Основная задача соревновательного периода - стабилизировать результаты, достигнутые к концу подготовительного периода, и обеспечить их дальнейший более

высокий рост в соревновательный период.

Задача переходного периода - снять психологическое и физическое напряжения, накопившиеся за истекшие подготовительный и соревновательный периоды; провести в определенном объеме те восстановительные мероприятия, которые по данным текущего обследования показаны спортсменам. Переходный период - это, не перерыв в общем процессе подготовки. Он имеет четкую целевую направленность – подготовить организм спортсмена к новому циклу.

2.5. Календарный план воспитательной работы

№п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<ul style="list-style-type: none"> - изучение и применение правил вида спорта по стрельбе из лука; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к крещением спортивных судей. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам. 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> - организация и проведении дней здоровья спорта, спортивных мероприятий, направленных на ЗОЖ; - подготовка акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<ul style="list-style-type: none"> - организация правильного режима дня с учетом спортивного режима и учебы; - организация правильного питания; - восстановительные мероприятия. 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		

3.1.	Теоретическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - воспитание патриотизма (беседы, встречи, мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта); - ознакомление с государственными символами (герб, флаг, гимн); - служение Отечеству, его защита; - знаменитые спортсмены страны, региона; - просмотр фильмов. 	В течение года
3.2.	Практическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях; 	В течение года
		<ul style="list-style-type: none"> - организация тематических физкультурно-спортивных праздников. 	

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

Одна из наиболее острых проблем стоящих сегодня перед спортивным обществом – проблема допинга. Проблема допинга коснулась и молодых людей, не являющихся профессиональными спортсменами. Переоценка своих возможностей в самом начале спортивной карьеры объективно подталкивает спортсмена к использованию допинга и дальше, как средства достижения спортивных результатов. Ужесточение антидопинговых мер таких как допинг-контроль и дисквалификация - это, несомненно, важная составляющая борьбы с применением запрещенных препаратов. Следует отметить, что именно педагогический аспект антидопинговой политики играет огромную роль в формировании отношения к допингу у молодых спортсменов.

1. Искажение моральных ориентиров – опрос выявил у молодых спортсменов стремление к высоким спортивным результатам любой ценой. Отсутствие понятий честной спортивной игры, отсутствие понимания нарушения закона - это что может привести к временной или пожизненной дисквалификации.

2. Авторитет тренера – важное влияние на решение принимать или не принимать допинг, оказывает мнения тренера к данной проблеме. Отслеживается определенная взаимосвязь между мнениями спортсменов и тренерского состава.

3. Отсутствие антидопинговых знаний – здесь важным элементом проблемы является отношение администрации некоторых спортивных школ к проблеме допинга.

4. Влияние отношения друзей и сверстников молодых спортсменов к проблеме допинга – создаются прецеденты в командах нарушения антидопинговых правил, рекомендации друзей по принципу «не пойман не вор», отсутствие жесткой позиции тренерского состава и администрации, отсутствие моральных принципов.

Профилактика применения допинга в современном спорте – это сформировать у юных спортсменов отрицательное отношение к нарушению антидопинговых правил; привитие высоких морально-волевых качества, основу которых составляет внутреннее убеждение индивидуума о благородстве и справедливой спортивной борьбе. В результате она должна создать у юных спортсменов:

- представление о допинге в спорте и самое важное о его последствиях для спортсменов, общества и спорта высших достижений.
- представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте.
- четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам «Справедливой игры» в спорте.
- устойчивые ценностные ориентации к олимпийским идеалам и ценностям резко негативное отношение к допингу в спорте.

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ

«О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга

№п/п	Наименование мероприятия	Срок проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Тренеры			
1.	Прохождение тренерами обучения, семинаров по антидопингу	В течении года	РУСАДА образовательный курс
2.	Прохождение курсов РУСАДА	1 раз в год	РУСАДА образовательный курс
Этап начальной подготовки			
1.	Теоретическое занятие «Честная игра в спорте»	1 раз в год	согласно плану-графику
2.	Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список».	1 раз в год	согласно плану-графику
3.	Викторина на тему «Антидопинг»	по назначению	на физкультурно-спортивных мероприятиях
4.	Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры юного спортсмена»	1 раза в год	согласно плану-графику с использованием материалов РУСАДА
Тренировочный этап			
1.	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	РУСАДА образовательный курс
2.	Семинар для спортсменов и тренеров: «Виды нарушений антидопинговых правил. Наказания».	по назначению	согласно плану-графику с использованием материалов РУСАДА
3.	Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раза в год	согласно плану-графику с использованием материалов РУСАДА
Этапы совершенствования спортивного мастерства; Этап высшего спортивного мастерства			
1.	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	РУСАДА образовательный курс
2.	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроль», «Система АДАМС»	1-2 раза в год	согласно плану-графику с использованием материалов РУСАДА

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач СШ является подготовка спортсменов к роли помощника тренера и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Одной из задач, стоящих перед тренерами, является последовательная подготовка занимающихся к выполнению обязанностей помощника тренера, инструктора. Тренер должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их.

Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику выполнения, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений.

Принимать участие в судействе детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли ассистента, судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

Теоретическая подготовка:

- Общие правила соревнований и условия выполнения упражнений по различным стрелковым дисциплинам
- Общее положение по организации тренировок и соревнований
- Единая всероссийская спортивная классификация
- Всероссийский комплекс ГТО
- Общие принципы построения тренировок
- Положение о судьях
- Содержание работы тренера, инструктора и судейской коллегии

Инструкторская практика Тренировочный этап:

- выполнять обязанности дежурного;
- строить группу перед началом занятия, сдавать рапорт;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично указывать на них товарищам, объяснять недопустимость и опасность нарушений;
- рассказывать об основных мерах безопасности, объяснять их значение и смысл тем, кто пришел в тир впервые;
- показывать в разминке упражнения физической направленности, совершенствующие двигательные качества стрелка (1-й тренировочный год), и проводить 1-ю часть разминки в присутствии тренера (2-год тренировочный год);
- уметь показывать изготровки для стрельбы из избранного вида оружия;
- уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранению;
- оказывать помощь начинающим в изучении материальной части избранного вида оружия;

Знание правил соревнований - одно из основных требований, предъявляемых к стрелкам, участвующим в соревнованиях любого уровня. Знание правил соревнований, умение постоянно их применять на практике, выполняя соответствующие требования, являются одной из главных задач при подготовке стрелков любой квалификации: от начинающих до спортсменов высших разрядов. Глубокое знание правил соревнований достигается сочетанием теоретических занятий с практическим их выполнением в ходе обучения технике стрельбы.

Этап спортивного совершенствования:

Проводить первую часть разминки, состоящую из упражнений общефизической направленности. Проводить заключительную часть разминки, состоящую из упражнений специальной технической направленности. Проводить занятия в группах начальной подготовки в качестве помощника тренера. Проводить в присутствии тренера отдельные части практических и теоретических занятий в тренировочных группах. Оказывать помощь при проведении набора желающих заниматься пулевой стрельбой в начале учебного года. Составлять комплексы упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. Готовить планы-конспекты тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки. Самостоятельно вести спортивный дневник: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов, анализ выступления на соревнованиях.

Судейская практика

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Подготовка рабочих мест, таблиц, линии огня, мишеней. Шифровка мишеней. Подготовка рабочего места судьи КОР. Судейство соревнований по пулевой стрельбе в спортивной школе. Выполнение обязанностей судьи на линии мишеней, контролера, секретаря.

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

Два раза в течении тренировочного года спортсмены проходят углубленное медицинское обследование (УМО), которое позволяет установить исходный уровень за состоянием здоровья, физическим развитием и функциональной подготовленности. В процессе многолетней спортивной подготовки УМО должно выявить динамику состояния систем организма спортсмена, определить потенциальные возможности их развития. УМО – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначения необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста участника и статуса спортивного соревнования;
- уровень спортивной квалификации в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положением (регламентом) о спортивном соревновании и правилами по виду спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- динамические наблюдения (текущее медицинское наблюдение, периодические медицинские осмотры, углубленные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения) за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку и оформление специалистами соответствующего медицинского заключения о допуске к спортивной подготовке и участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение антидопинговых правил.

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

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Средства восстановления:

1. Педагогические средства восстановления:

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

2. Психологические средства восстановления:

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

3. Медико-биологические средства восстановления:

гигиенические средства:

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

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

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

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести

посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки – т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

Субъективно спортсмен не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности.

Объективные симптомы - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечнососудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

Важно не только иметь знания о средствах и мероприятиях по восстановлению работоспособности спортсменов, но систематически и грамотно их применять.

III. Система контроля

Видами контроля общей и специальной физической, технической и тактической, теоретической подготовки являются текущий, итоговый, оперативный контроль.

Текущий контроль – форма контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений спортсменов при освоении программ спортивной подготовки по видам спорта в процессе тренировок. Он предусматривает фиксацию средств, методов, величин тренировочных и соревновательных нагрузок, оценку состояния здоровья и подготовленности спортсмена.

Текущий контроль проводится непрерывно в процессе тренировочных занятий. Цель текущего контроля – определение показателей тренировочной и соревновательной деятельности; уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей занимающихся.

Основными задачами проведения текущего контроля являются:

- осуществление контроля за состоянием здоровья;
- определение уровня общей и специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов для предварительной оценки выполнения программ спортивной подготовки;
- определение эффективности подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки.

В качестве результатов текущего контроля анализируются следующие показатели:

- выполнение спортсменами требований программ спортивной подготовки, качество знаний, навыков и умений по избранной спортивной специализации, плановых заданий и планируемого спортивного результата;
- уровень физической и технико-тактической подготовленности спортсменов;

Формами текущего контроля являются:

- контрольные тренировки;
- соревнования;
- контрольные тесты по ОФП и СФП;
- теоретическое тестирование.

Итоговый контроль (тестирование) осуществляется в конце этапа, годового цикла подготовки. Данные итогового контроля позволяют оценить эффективность тренировочного процесса и внести коррективы в последующий план тренировки. Результаты итогового контроля служат критериями при переводе спортсменов на следующий этап или следующий период этапа спортивной подготовки.

Задачи итогового контроля:

- определение фактического уровня подготовленности спортсменов по каждому разделу программы подготовки;
- сопоставление этого уровня с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по стрельбе из лука;
- перевод спортсменов на этапы (периоды этапов) спортивной подготовки, комплектование групп в соответствии с уровнем подготовки спортсменов.

Формы итогового контроля: контрольные переводные нормативы по общей физической подготовке, специальной физической подготовке;

- тестирование в форме собеседования по теоретической подготовке;
- технико-тактическая и психологическая подготовка (степень владения техникой и тактикой избранного вида спорта) – выполнение требований для присвоения спортивных разрядов, результаты участия в соревнованиях.

Итоговый контроль проводится один раз в конце тренировочного года или этапа при подведении итогов освоения спортсменами программ спортивной подготовки.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом.

3.1. Освоение Программы по виду спорта стрельба из лука Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки

Результатом освоения Программы по предметным областям в пулевой стрельбе является приобретение спортсменами знаний, умений и навыков в разделах спортивной подготовки:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта, федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука»; общероссийские и международные антидопинговые правила; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека; гигиенические знания, умения и навыки; режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; основы спортивного питания; требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; требования техники безопасности при занятиях по стрельбе из лука.

В области общей и специальной физической подготовки:

- развитие основных физических качеств (силы, координации, выносливости) и психологических качеств, а также их гармоничное сочетание;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма.

В области избранного вида спорта:

- освоение дисциплин по стрельбе из лука;
- овладение основами техники и тактики;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов, и званий.

В области специальных навыков:

- умение развивать профессионально необходимые физические качества средствами

специальных навыков;

- соблюдение требований техники безопасности;
- формирование навыков сохранения собственной физической формы;
- обладание психологической устойчивостью к действиям в различных ситуациях и во время спортивных соревнований.

В области спортивного и специального оборудования знание устройства спортивного оружия; - навыки содержания спортивного оружия.

3.2. Оценка результатов освоение программы

На первом этапе занятий *в группах начальной подготовки* необходимо следующее:

- формирование сознательного отношения к занятиям физической культурой и стойкого интереса к стрельбе из лука;
- усвоение сведений о физической культуре и спорте, их значении в жизни человека; о возникновении и развитии спорта;
- укрепление здоровья и закаливание организма юных стрелков;
- обеспечение разносторонней физической подготовленности и формирование специальных качеств, определяющих успехи в пулевой стрельбе: силовой выносливости, статической выносливости, равновесия, координирования движений, ловкости;
- усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в тирах, формирование навыков их выполнения;
- овладение основами техники вида спорта «пулевая стрельба»;
- ознакомление с общими сведениями о выстреле, элементах техники его выполнения;
- ознакомление с антидопинговыми правилами, соблюдать антидопинговые правила;
- участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- выполнение правил безопасности на учебно-тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;
- изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
- овладение теоретическими знаниями о правилах вида спорта «пулевая стрельба»;
- изучение и соблюдение антидопинговых правил;
- выполнение контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки;
- участие в официальных спортивных соревнованиях;
- выполнение нормативов массовых спортивных разрядов, необходимых для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технико-тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая

самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «пулевая стрельба»;
- знать и соблюдать антидопинговые правила;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;
- динамика спортивных достижений и результатов выступлений в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня региональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства: совершенствовать уровень физической, технико-тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

Этапный контроль связан с циклами тренировок и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень подготовленности спортсмена.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения спортивной программы спортсмены сдают нормативы общей физической и специальной подготовки. По результатам сдачи нормативов осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки.

Контроль общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся осуществляется на основе комплекса упражнений (тестов), направленных на выявление скоростных, силовых, качеств, выносливости, координационных способностей, гибкости.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки. Нормативы изменяются в зависимости от этапа спортивной подготовки.

Требования (нормативы) для зачисления поступающих, перевода лиц, проходящих подготовку по пулевой стрельбе, на этап спортивной подготовки представлены в таблицах.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативам по видам спортивной подготовки

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчик и/юноши	девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ»				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	140
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ачери-биатлон», «асимметричный лук»				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.40	11.40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ»				
3.1.	Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4 м (пять попыток). Попадание в мишень	количество раз	не менее	
			4	
3.2.	Растягивание лука до касания подбородка за 60 с	количество раз	не менее	
			10	
3.3.	Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения	с	не менее	
			25	20

4. Уровень спортивной квалификации		
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ»				
2.1.	Прыжки через скакалку	количество раз	не менее	
			115	105
2.2.	Растягивание лука до касания подбородка за 60 с	количество раз	не менее	
			18	17
2.3.	Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения	с	не менее	
			30	25
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ»				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.2.	Наклон вперед из положения стоя	см	не менее	

	на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+11	+15
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			185	155
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ»				
2.1.	Классическая планка. Исходное положение – лежа лицом вниз. Руки на 90° согнуты в локтях. Упор на предплечья и кончики пальцев ног. Прямая линия от макушки до пяток	мин	не менее	
			4	3
2.2.	Растягивание лука до касания подбородка. Фиксация положения	с	не менее	
			20	
2.3.	Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения	с	не менее	
			35	30
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта стрельба из лука

Программный материал для учебно-тренировочных занятий разрабатывается тренером-преподавателем на весь тренировочный процесс в зависимости от этапа подготовки и уровня подготовленности спортсмена.

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

Для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение **конкретных задач:**

1. Учебно-тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации - до двух лет и этап углубленной спортивной специализации - свыше двух лет):

- а) дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма;
- б) формирование знаний о возникновении и развитии стрельбы из лука в России; об участии стрелков из России в чемпионатах мира и Олимпийских играх;
- в) повышение уровня общей и специальной физической и психической подготовленности стрелков из лука;
- г) закрепление знаний о мерах безопасности при обращении с оружием и правилах поведения в тирах и на стрельбищах, закрепление навыков их выполнения;
- д) расширение и углубление знаний о выстреле из лука и элементах техники его выполнения;
- е) совершенствование специальных психических качеств, определяющих успешность овладения техникой стрельбы из лука и выступления стрелков на соревнованиях;
- ж) участие в соревнованиях: классификационных и календарных, выполнение взрослых разрядов или КМС;
- з) накопление опыта участия в соревнованиях; формирование умения на основе анализа результатов выступлений вносить коррективы в учебно-тренировочный и соревновательный процессы;
- и) ознакомление с деятельностью и значением сердечно-сосудистой и дыхательной систем в подготовке спортсмена;
- к) освоение знаний о гигиене спорта, антидопинговом контроле; л) овладение навыками инструкторской и судейской практик.

2. Этап совершенствования спортивного мастерства:

- а) дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической, психической и интеллектуальной подготовленности стрелков из лука, совершенствование навыков самоуправления психофизическим состоянием для формирования индивидуального оптимального психофизического состояния (ОПС);
- б) изучение материальной части новых моделей луков избранного вида стрельбы, овладение навыками устранения неполадок;
- в) ознакомление с понятиями и законами внутренней и внешней баллистики;
- г) дальнейшее освоение и совершенствование техники выполнения выстрела из лука;
- д) формирование тактического мышления и повышение уровня тактической подготовленности;
- е) увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- ж) участие в календарных соревнованиях разного уровня, выполнение нормативов

кандидата в мастера спорта или мастера спорта, подтверждение выполнения норматива кандидата в мастера спорта;

з) ознакомление со строением и организацией центральной и периферической нервной системы и их ролью в жизнедеятельности организма;

и) ознакомление с принципами построения учебно-тренировочного занятия (второй год), углубление знаний о построении занятий, самостоятельное составление планов личных тренировок и проведения отдельных занятий в группах начальной подготовки по заданию тренера-преподавателя (третий год);

к) проведение в группах начальной подготовки первых занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, а в учебно-тренировочных группах - отдельных частей практических и теоретических занятий в присутствии тренера; оказание помощи тренерам-преподавателям спортивной школы при проведении набора желающих заниматься стрельбой из лука;

л) расширение и углубление знаний о судействе; участие в работе судейской коллегии; работа в качестве судьи; участие в организации и проведении соревнований.

3. Этап высшего спортивного мастерства:

а) формирование умений и навыков по выполнению упражнений, направленных на произвольное управление мышечным тонусом;

б) совершенствование навыков выполнения необходимых упражнений саморегуляции психических состояний; совершенствование навыков по формированию индивидуального оптимального психофизического состояния (ОПС);

в) увеличение специализированной учебно-тренировочной нагрузки; г) увеличение соревновательных нагрузок;

д) ознакомление с восстановительными мероприятиями и регулярное их проведение;

е) совершенствование знаний в области теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки, развитие интеллектуальных способностей;

ж) развитие внутреннего самоконтроля в процессе тренировок и соревнований;

з) совершенствование тактического мышления и повышение уровня тактической подготовленности;

и) углубление знаний об утомлении и переутомлении, о методах профилактики этих состояний;

к) углубление знаний о самоконтроле, показателях общего состояния спортсмена; ведение дневника; приобретение навыков выполнения анализа результатов, формулирования выводов и предложений;

л) совершенствование навыков вариативности и помехоустойчивости техники стрельбы из лука;

м) дальнейшее совершенствование элементов техники выполнения выстрела из лука;

н) участие в календарных соревнованиях разного уровня, выполнение разряда кандидата в мастера спорта (КМС), нормативов мастера спорта (МС) и мастера спорта международного класса (МСМК), завоевание права быть кандидатом и членом сборных команд, обществ, ведомств, страны;

о) углубление знаний о внимании, проявлении волевых качеств и методах их развития, темпераменте и характере, которые влияют на поведение, подготовку и успешность выступлений спортсмена на соревнованиях, о мотивационной сфере и целях деятельности спортсмена;

п) усвоение сведений о принципах построения рационального питания, о значении

жиров, белков, углеводов, минеральных веществ и витаминов;

р) проведение в группах начальной подготовки первых занятий в качестве помощника тренера-преподавателя;

с) работа в составе судейской бригады, участие в организации и проведении соревнований.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «стрельба из лука», содержащим в своем наименовании аббревиатуру «КЛ», «БЛ» (далее соответственно - «КЛ», «БЛ»),

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную Команду субъекта Российской Федерации по виду спорта

«стрельба из лука» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта

«стрельба из лука» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

Участие в соревнованиях.

Соревнования различного уровня являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы спортсмена, целесообразно определять уровень соревнований по значимости и месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психоэмоциональное восстановление после соревнований.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста участника с учетом пола и статуса спортивного соревнования;
- уровень спортивной квалификации в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положением (регламентом) о спортивном соревновании и правилами по виду спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- динамические наблюдения (текущее медицинское наблюдение, периодические медицинские осмотры, углубленные медицинские обследования, врачебно-

педагогические наблюдения) за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку и оформление специалистами соответствующего медицинского заключения о допуске к спортивной подготовке и участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение антидопинговых правил.

Судейская практика.

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Подготовка рабочих мест, таблиц, линии огня, мишеней. Шифровка мишеней. Подготовка рабочего места судьи КОР. Судейство соревнований по пулевой стрельбе в спортивной школе. Выполнение обязанностей судьи на линии мишеней, контролера, секретаря.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта стрельба из лука основываются на требованиях к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, необходимых для прохождения спортивной подготовки

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

наличие мастерской, оснащенной станками, специальным инвентарем;

наличие оборудованного тира, мишенными установками для спортивных дисциплин по стрельбе из лука;

наличие тира 25м или 50 м, оборудованного мишенными установками для спортивных дисциплин, по стрельбе из лука;

наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Спортивные дисциплины	
			«КЛ»	«БЛ»
			Количество изделий	
1.	Мишень разных размеров (формат «3Д»)	штук	-	-
2.	Бинокль (кратность не меньше 12)	штук	3	3
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	-	-
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	-	-
5.	Динамометр для измерения силы лука	штук	1	
6.	Доска информационная	штук	-	-
7.	Древка деревянная для стрел	штук	-	-
8.	Заколка для мишени	штук	40	
9.	Канат для ограждения площадки для стрельбы из лука	метр	300	
10.	Каркас для мишеней	штук	-	-
11.	Клей для оперения	штук	10	10
12.	Кликер для классического лука	комплект	12	-
13.	Колчан для переноски лука и стрел	штук	-	-
14.	Колчан для переноски стрел	штук	-	-
15.	Колчан для стрел	штук	10	10

16.	Приспособления для проверки лука (специализированная линейка, линейка, циркуль, скоростимер, лазерный нивелир, вставки на плечи для центровки лука)	комплект	1	-
17.	Крепление для мишеней	штук	-	-
18.	Крепления для гоночных лыж	пар	-	-
19.	Лента (веревка) для разметки стрельбища, ширина до 3 см (белый цвет)	метр	2500	
20.	Лук асимметричный	штук	-	-
21.	Лук специализация «ЗД» (длинный лук)	штук	-	-
22.	Лук специализация «ЗД» (составной лук – деревянная рукоятка, плечи)	штук	-	-
23.	Лук спортивный блочный, в сборе (лук блочный, система стабилизации, прицел, скоп, пип-сайт, полочка)	штук	-	10
24.	Лук спортивный классический, в сборе (рукоятка, плечи, плунжер, прицел)	штук	-	-
25.	Лук спортивный классический, в сборе (рукоятка, плечи, плунжер, система стабилизации, прицел)	штук	10	-
26.	Лыжероллеры	пар	-	-
27.	Лыжи гоночные (для свободного стиля)	пар	-	-
28.	Мат гимнастический	штук	-	-
29.	Медицинбол переменной массы (от 1 до 5 кг)	комплект	2	-
30.	Мишень 36 см	штук	-	-
31.	Мишень разных диаметров	штук	240	
32.	Мишень для стрельбы из лука механическая	штук	-	-

33.	Мяч баскетбольный	штук	1	
34.	Мяч волейбольный	штук	1	
35.	Мяч теннисный	штук	10	
36.	Мяч футбольной	штук	1	
37.	Наконечник для алюминиевых стрел	штук	120	120
38.	Наконечник для деревянных стрел	штук	-	-
39.	Наконечник для карбоновых стрел	штук	120	120
40.	Насос для накачивания мячей	штук	1	
41.	Нить для обмотки тетивы (катушка)	штук	4	-
42.	Нить для тетивы (бобина)	штук	4	-
43.	Обмоточная машинка для тетивы	штук	2	-
44.	Оперение для стрел	штук	450	450
45.	Оперение натуральное для стрел	штук	-	-
46.	Палки для лыжных гонок	пар	-	-
47.	Перекладина гимнастическая	штук	-	-
48.	Пин для стрел	штук	240	240
49.	Подставка под блочный лук	штук	-	10
50.	Подставка под классический лук	штук	10	-

51.	Полочка для блочного лука	штук	-	20
52.	Полочка для классического лука	штук	20	-
53.	Пояс утяжелительный	штук	-	-
54.	Релиз (размыкатель)	штук	-	10
55.	Рулетка металлическая 100 м	штук	1	
56.	Рулетка металлическая 30 м	штук	-	-
57.	Рулетка металлическая 50 м	штук	-	-
58.	Сетка заградительная (для улавливания стрел)	метр	80	80
59.	Скакалка гимнастическая	штук	10	
60.	Скамейка гимнастическая	штук	-	-
61.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс (типа ратрак)	штук	-	-
62.	Станок для намотки тетивы	комплект	1	
63.	Станок для резки стрел	комплект	1	
64.	Стенка гимнастическая	штук	-	-
65.	Стойка для луков	штук	-	-
66.	Стойка для ограждения канатом площадки для стрельбы из лука	штук	50	
67.	Стойки для удержания щита	комплект	12	12

68.	Стол для подготовки лыж	комплект	-	-
69.	Стрелковый мат (200x150 см)	штук	-	-
70.	Стрелоулавливающий материал (прессованный пористый эластичный материал) из 5 блоков	комплект	30	30
71.	Стрела в сборе (трубка, наконечник, хвостовик, перья)	штук	120	120
72.	Стрела в сборе на короткую дистанцию (трубка, наконечник, хвостовик)	штук	-	-
73.	Табло с обратным отсчетом времени с четырьмя режимами и пультом управления, для стрельбы из лука	штук	1	-
74.	Тележка для перевозки щитов мишеней для стрельбы из лука	штук	2	
75.	Тетива	комплект	-	-
76.	Тренажер (специализированный резиновый лук-тренажер)	штук	-	-
77.	Трубка алюминиевая для стрел	штук	120	120
78.	Трубка карбоновая для стрел	штук	120	120
79.	Устройство для замены тетивы тросов блочного лука	комплект	-	1
80.	Утяжелители для ног	комплект	-	-
81.	Утяжелители для рук	комплект	-	-
82.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	-	-
83.	Флажок для указания направления при стрельбе из лука	штук	6	
84.	Хвостовик для алюминиевых стрел	штук	240	240
85.	Хвостовик для деревянных стрел	штук	-	-

86.	Хвостовик для карбоновых стрел	штук	240	240
87.	Штанга тренировочная	штук	-	-
88.	Щит для стрельбы из лука	штук	6	6
89.	Эспандер двойного действия	штук	10	
90.	Эспандер ленточный резиновый	штук	10	
91.	Эспандер плечевой	штук	10	

Таблица № 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной 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)
Для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ»									
1.	Грузик	штук	на обучающегося	8	4	8	4	8	4
2.	Демпфер	штук	на обучающегося	6	1	6	1	6	1
3.	Зрительная труба, штатив (кратность не меньше 20)	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3
4.	Кейс/чехол/рюкзак для переноски и хранения лука и стрел	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2
5.	Клей для оперенья	штук	на обучающегося	2	1	3	1	4	6
6.	Кликер для классического лука	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
7.	Колчан для стрел	штук	на обучающегося	1	3	1	2	1	2
8.	Лук спортивный блочный	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1

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

26.	Скоп для блочного лука	штук	на обучающегося	2	1	3	1	3	1
27.	Стабилизатор длинный (передний) (размер – 26, 28, 30, 31, 32 дюймов)	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2
28.	Стабилизатор короткий (боковой) (размер – 10, 12, 15 дюймов)	штук	на обучающегося	2	2	2	2	2	2
29.	Тройник для системы стабилизаторов	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2
30.	Трубка алюминиевая для стрел	штук	на обучающегося	12	1	12	1	24	1
31.	Трубка карбоновая для стрел	штук	на обучающегося	12	1	12	1	24	1
32.	Трубка алюминиевая для стрел с наконечниками	штук	на обучающегося	12	1	24	1	36	1
33.	Трубка карбоновая для стрел с наконечниками	штук	на обучающегося	12	1	24	1	36	1
34.	Усик на полочку для блочного лука	штук	на обучающегося	7	1	7	1	7	1
35.	Хвостовик для алюминиевых стрел	штук	на обучающегося	50	1	100	1	150	1
36.	Хвостовик для карбоновых стрел	штук	на обучающегося	50	1	100	1	150	1
37.	Экстендер – переходник (для системы стабилизаторов)	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной 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)
Для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ»									
1.	Брюки спортивные для выступления (белые)	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
2.	Головной убор (панاما, кепка, шапка)	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
3.	Жилет утепленный	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2
4.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	1	2	2	2	2	2
5.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2
6.	Костюм спортивный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
7.	Крага (защита)	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
8.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
9.	Нагрудник	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2
10.	Напальчник для стрельбы для классического лука	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1

11.	Релиз (размыкатель) для блочного лука	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1
12.	Сапоги резиновые	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	2
13.	Футболка с длинным рукавом (белая)	штук	на обучающегося	2	1	2	1	2	1
14.	Юбка для выступлений (белая)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1

6.3. Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «ачери-биатлон»			
1.	Ботинки лыжные для конькового стиля	пар	10
2.	Ботинки лыжные для классического стиля	пар	10
3.	Нагрудный номер	штук	100
4.	Чехол для гоночных лыж	штук	10

6.4. Кадровые условия реализации Программы

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

Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании привлекать к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется указанными организациями.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта

«пулевая стрельба», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Кадровые условия реализации спортивной программы.

Спортивная подготовка осуществляется работниками, уровень квалификации которых, соответствует требованиям, установленным:

- профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н, «Тренер» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н), «Инструктор-методист» (приказ Минтруда России от 08.09.2014 № 630н) 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), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 716н).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в четыре года.

Информационно-методические условия реализации Программы

Используемая литература

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! – М; ФиС, 2003.
2. Артамонов М. Как научиться метко стрелять – М: ОГИЗ, 1934.
3. Белкин А. А. Идеомоторная подготовка в спорте – .: ФиС, 1983.
4. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер – М: Изд. ДОСААФ, 1977.
5. Вайнштейн Л.М, Основы стрелкового мастерства – М: ДОСААФ, 1960.
6. Володина И. С., Физическая подготовка стрелка-спортсмена. Лекция для студентов и слушателей РГАФК – М.: Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1997.
7. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсмена – М: ФиС, 1976.
8. Жилина А.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена – М: Изд. ДОСААФ, 1986.
9. Идеомоторные представления и их значение в спортивной тренировке – М: ФиС, 1967.
10. Корх А.Я., Комова Е.В. Комплексный контроль в пулевой стрельбе. – М: Изд. Редакционно-издательского отдела ГЦОЛИФКа, 1987.
11. *Корх А.Я.* Совершенствование в пулевой стрельбе – М: Изд. ДОСААФ, 1975.
12. Правила соревнований. Пулевая стрельба – М: изд. Советский спорт, 2006.
13. Пулевая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и УОР, ШВСМ. – М: Изд. Советский спорт, 2005.
14. Сарычев Н.Г. Скоростная стрельба по силуэтам – М: Изд. ДОСААФ, 1974.
15. Спортивная стрельба. Учебник для институтов физической культуры – М; Изд. Физкультура и спорт, 1987.
16. Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. Учебное пособие – Краснодар: Изд. Редакционно- издательского совета Кубанской государственной академии ФК, 1995.
17. Шилин Ю., Насонова А. Спортивная пулевая стрельба. Учебное пособие – М: Изд. Дивизион, 2012.
18. Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба – М: Изд. Воениздат. 1976.

Перечень Интернет-ресурсов

1. <http://www.minsport.gov.ru/>-Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.rusada.ru/>- Российское антидопинговое агентство
3. <https://www.wada-ama.org/>- Всемирное антидопинговое агентство
4. <http://www.roc.ru/>- Олимпийский комитет России
5. <http://www.olympic.org/>- Международный Олимпийский комитет
6. <https://rusada.ru/education/for-children/> РУСАДА для детей.