|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва**  **«Юный Динамовец»** |  | **«Олимпи резерв дасянъя**  **«Юный Динамовец» спорт школа» ватсаса тодон-валан сётонъя муниципал коньдэтэн возиськись ужъюрт** |
| |  | | --- | | 426061, Удмуртская Республика, г. Ижевск, ул. Ворошилова, 68 т: 8(3412)463-063,  e-mail: [dinamovets@izh.udmr.ru](mailto:dinamovets@izh.udmr.ru), сайт: юдинамовец.рф | | | |

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮ  Директор МБУ ДО СШОР  «Юный Динамовец»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.В. Чуваков  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023г. |

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

Программа разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука», утвержденная приказом Министерства спорта РФ № 955 09 ноября 2022 года

(зарегистрировано в Минюсте России 16 декабря 2022 г. № 71574).

Срок реализации программы на этапах:

- начальной подготовки – 3 года;

- учебно-тренировочный (этап спортивной специализации) – 5 лет;

- этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений;

Разработчик программы:

инструктор-методист

Ефремова И.А.

г. Ижевск, 2023 г.

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

**I.** **Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки   
   по виду спорта «стрельба из лука» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке классической стрельбы из лука с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука», утвержденным приказом Минспорта России 09.11.2022 г. № 955 [[1]](#footnote-1) (далее – ФССП).
2. Целью Программы является достижение спортивных результатов   
   на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

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

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

Планируемые результаты освоения Примерной программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями

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

**II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
| для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД» | | | |
| Этап начальной подготовки | 3 | 10 | 10 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 12 | 8 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 13 | 2 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 15 | 1 |

1. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука»

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

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

учебно-тренировочные занятия - групповые; индивидуальные;

учебно-тренировочные мероприятия - участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кинокольцовок, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные 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) | | |
| Этап начально подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 |
| 1.2 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 |
| 1.3 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 |
| 1.4 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 |
| 1. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | |
| 2.1 | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 |
| 2.2 | Восстановительные мероприятия | - | - | до 10 суток |
| 2.3 | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | до 3 суток, но не более 2 раз в год |
| 2.4 | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - |
| 2.5 | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | до 60 суток | |

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификацией и [правилам](http://ivo.garant.ru/#/document/70772638/entry/0) вида спорта «стрельба из лука»;

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

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

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

Различают виды соревнований:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования внутри учреждения или группы.

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые (количественные) объемы соревновательной деятельности по виду спорта «стрельба из лука» представлены в таблице

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| до года | свыше года | до трех лет | свыше трех лет |
| для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ» | | | | | |
| Контрольные | 2 | 2 | 2 | 3 | 8 |
| Отборочные | - | - | 1 | 1 | 9 |
| Основные | - | 1 | 1 | 1 | 4 |

1. Годовой учебно-тренировочный план приведен в приложении № 1 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука».

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

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

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

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

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебного-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, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

1. Календарный план воспитательной работы (рекомендуемый образец приведен в приложении № 2 к Примерной программе).
2. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте   
   и борьбу с ним (рекомендуемый образец приведен в приложении № 3 к Примерной программе).

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- разучивание занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- разучивание занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

1. Планы инструкторской и судейской практики.

Представленная программа имеет цель подготовить не только спортсменов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила стрельбы из лука, правила поведения на площадке и вне её, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в числе других спортивных организаций, должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области.

Одной из задач организаций является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. 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: разминка, основная и заключительная части. 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 спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи. Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

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

Врачебный контроль за занимающимися на этапе начальной подготовки первого года обучения осуществляется врачом спортив­ной школы, на основании медицинской справки, выданной медицинским учреждением.

Врачебный контроль за занимающимися, начиная с этапа начальной подготовки второго года обучения, осуществляется врачебно-физкультурным диспансером.

Врач спортивной школы осуществляет медицинский контроль за тренировочным процессом и в период соревнований.

На каждого занимающегося, начиная с этапа начальной подготовки второго года обучения, заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, которая хранится во врачебно-физкультурным диспансере.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль режима дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

**III. Система контроля**

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

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «стрельба из лука»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «КЛ», «БЛ»;

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) для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «КЛ», «БЛ».

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 лука»   
и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий   
и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором   
и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

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 лука»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов   
и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД» | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | не более | |
| без учета времени | | - | - |
| 1.2. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | | не более | |
| - | - | 8,20 | 8,55 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| 13 | 7 | 18 | 9 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| +4 | +5 | +5 | +6 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| 140 | 130 | 150 | 135 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4 м (пять попыток). Попадание в мишень | количество раз | не менее | | | |
| 3 | | | |
| 2.2. | Классическая планка. Исходное положение – лежа лицом вниз. Руки на 90° согнуты в локтях. Упор на предплечья и кончики пальцев ног. Прямая линия от макушки до пяток. | количество раз | не менее | | | |
| 50 | | 40 | |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | |
| мальчики/ юноши | девочки/ девушки | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД» | | | | | |
| 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 | |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД», «ассиметричный лук» | | | | | |
| 2.1. | Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4 м (пять попыток). Попадание в мишень | количество раз | не менее | | |
| 4 | | |
| 2.2. | Растягивание лука до касания подбородка за 60 с. | количество раз | не менее | | |
| 10 | | |
| 2.3. | Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения | с | не менее | | |
| 25 | | 20 |
| 1. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | | |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 | |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД», «ассиметричный лук» | | | | | |
| 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 |
| 1. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | | |

и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | | | Требования к уровню подготовки | |
| название | период | продолжительность | результаты выполнения этапных нормативов | спортивный разряд или спортивное звание |
| ЭНП | *До одного года* | 1-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП для *зачисления* на этап спортивной подготовки | - |
| *Свыше одного года* | 2-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП для *перевода* (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки | - |
| 3-й год | - |
| УТЭ (СС) | *Этап начальной спортивной специализации (до двух лет)* | 1-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для *зачисления* на этап спортивной подготовки | 3 юношеский разряд |
| 2-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для *перевода* (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки | 2 юношеский разряд |
| *Этап углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)* | 3-й год | 1 юношеский разряд |
| 4-й год | III разряд, II разряд |
| 5-й год | I разряд |
| ЭССМ | *Этап совершенствования спортивного мастерства* | Без ограничений | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для *зачисления* (перевода) на следующий год этапа спортивной подготовки | Кандидат в мастера спорта |

**V. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

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

Многолетняя подготовка стрелков осуществляется поэтапно. Каждый этап является составным звеном в общей системе многолетней подготовки и имеет свои цели, задачи и средства.

Процесс подготовки на первом этапе в группах начальной подготовки включает в себя:

- формирование сознательного отношения к занятиям физической культурой и стойкого интереса к стрельбе из лука;

- ознакомление с целями, задачами физической культуры и спорта, их значением в жизни человека; возникновением и развитием стрельбы из лука в Древнем мире и средние века;

- укрепление здоровья и закаливание организма начинающих стрелков из лука;

- обеспечение разносторонней физической подготовленности и развитие специальных физических качеств, необходимых стрелку из лука;

- ознакомление с мерами безопасности при обращении с оружием и правилами поведения в тирах и на стрельбищах, формирование умений их выполнения;

- ознакомление с материальной частью оружия (лук, стрелы, тетива и т.д.);

- ознакомление с прицельными приспособлениями (устройство, назначение, правила обращения);

- ознакомление с общими понятиями и правилами прицеливания, разновидностями мишеней;

- ознакомления с общими сведениями о выстреле, элементах техники его выполнения;

- общее ознакомление с понятиями «кучность», «разброс», «отрывы», средняя точка попадания (СТП), «несовмещение», «совмещение», обучение расчёту поправок и внесению необходимых изменений в прицельные приспособления;

- общее ознакомление с понятиями «точка прицеливании», «район прицеливания», «район колебаний», «ожидание», «сохранение особого состояния» до, во время и после выполнения выстрела; овладение умением выполнения выстрела в районе колебаний, не ожидая его и сохраняя рабочее состояние при подготовке к выстрелу, во время и после его выполнения;

- овладение умением произвольного расслабления пальцев, удерживающих тетиву (выпуск) или плавного выпуска тетивы размыкателем;

- разучивание элементов техники выполнения выстрела с резиновым жгутом и луком на укороченных дистанциях, выполнение одиночных выстрелов и серий выстрелов на кучность;

- ознакомление с обязанностями и правами участника соревнований, условиями выполнения стрелковых упражнений в соответствии с правилами соревнований;

- участие в классификационных соревнованиях и выполнение нормативов юношеских разрядов;

- ознакомление с целью и задачами разминки, овладение простейшими общеразвивающими и специальными упражнениями, входящими в разминку;

- общее ознакомление с понятием «внимание» и его значением для успешного выполнения выстрела из лука;

- общее ознакомление с опорно-двигательным аппаратом человека;

- ознакомление с общими правилами гигиены, закаливания, режима дня, пагубным воздействием вредных привычек (курение, алкоголь и др.);

- выполнение обязанностей помощника тренера при подготовке и уборке мест занятий, показу упражнений, ОФП;

- выполнение поручений главного судьи при подготовке к соревнованиям и в процессе их проведения.

На втором этапе спортивной специализации спортивная подготовка включает в себя:

- укрепление интереса к занятиям стрельбой из лука;

- усвоение сведений общего и специального характера о физической культуре как о части культуры общества, важнейшем средстве укрепления здоровья, развития организма человека; об истории развития стрельбы из лука в СССР, России и за рубежом; о причинах и целях развития стрельбы из лука; о воспитательном и прикладном значении стрельбы из лука; о Единой спортивной классификации; спортивных разрядах и званиях;

- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание спортсменов;

- повышение уровня общей и специальной физической и психологической подготовленности стрелков из лука;

- закрепление знаний о мерах безопасности при обращении с оружием и правилах поведения в тирах и на стрельбищах, закрепление навыков их выполнения;

- расширение и углубление знаний о выстреле из лука и элементах техники его выполнения;

- формирование умения синхронизации выполнения элементов выстрела и повышение уровня координационных способностей с целью сохранения устойчивости системы «стрелок-оружие» в процессе выполнения выстрела из лука;

- формирование умения выполнения выстрела в районе колебаний, без ожидания;

- формирование умения сохранения рабочего состояния при выполнении выстрела (до, во время и после него);

- увеличение специализированной тренировочной нагрузки (количество выстрелов и имитационных упражнений, сокращение интервалов отдыха);

- совершенствование выполнения отдельных элементов выстрела;

- общее ознакомление с основными психическими процессами, лежащими в основе эффективности выполнения выстрела из лука и успешности ведения стрельбы в тренировочных и соревновательных условиях;

- развитие внутреннего контроля (умение «слушать себя») в процессе выполнения выстрела;

- ознакомление с понятиями «утомление», «переутомление», средствами и мероприятиями по их профилактике;

- ознакомление с понятием «самоконтроль», необходимостью контроля психоэмоционального состояния, правилами ведения дневника;

- ознакомление с деятельностью сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

- усвоение общих сведений о гигиене одежды, обуви, мест занятий спортом; об уходе за телом, кожными покровами пальцев руки, выполняющей удержание и выпуск тетивы; о гигиене сна; об естественных факторах природы (воздух, солнце и вода); о режиме питания, о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики) и отрицательном влиянии длительного пребывания пред экраном телевизор, компьютера;

- выполнение обязанностей дежурного, построение группы перед занятием, сдача рапорта; умение в разминке показать упражнения общефизической направленности (первый год обучения) и проводить первую часть разминки в присутствии тренера (второй год обучения); показать основные элементы техники выстрела из лука; оказывать помощь младшим в изучении материальной части оружия; находить ошибки в действиях товарищей и помогать их исправлять; пропагандировать стрельбу из лука среди товарищей по школе;

- участие в соревнованиях; классификационных и календарных, выполнение первого разряда или КМС;

- твёрдое усвоение обязанностей и прав участника соревнований и условий выполнения стрелковых упражнений в соответствии с правилами соревнований;

- участие в работе судейской коллегии, выполнение различных поручений по организации и проведению соревнований; работа в качестве судьи и помощника судьи различной направленности.

На третьем этапе стрелковой подготовки в группах спортивного совершенствования спортивная подготовка включает в себя:

- усвоение сведений о целях и задачах коллективов физической культуры, спортивных секций, ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ; об участии советских и российских спортсменов в Олимпийских играх, чемпионатах мира, Европы и других крупнейших международных соревнованиях; о развитии стрельбы из лука в нашей стране; об организации государственного руководства физической культурой и спортом, общественных организациях, ведущих работу по пропаганде и развитию физической культуры и спорта; о значении развития массового спорта и подготовке резерва для сборных команд разного уровня;

- дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической и психологической подготовки стрелков из лука;

- периодическая проверка знаний о мерах безопасности при обращении с оружием и правилах поведения в тирах и на стрельбищах, доведение их выполнения до автоматизма; проверка умения проводить с начинающими стрелками занятия по этой важнейшей теме и проведение их в присутствии тренера;

- ознакомление с понятиями внутренней и внешней баллистики;

- изучение материальной части новых моделей луков избранного вида стрельбы, овладение навыками устранения неполадок;

- дальнейшее освоение и совершенствование техники выполнения выстрела из лука избранного вида стрельбы;

- совершенствование умения сохранения рабочего состояния при выполнении выстрела из лука (до, во время и после него);

- ознакомление с достижениями советских и российских стрелков из лука на Олимпийских играх, чемпионатах и первенствах мира и Европы; с системой проводимых в стране соревнований; с успехами одарённых стрелков на соревнованиях в стране и за рубежом, выступающих в разных возрастных группах;

- дальнейшее системное укрепление здоровья и закаливание организма спортсмена;

- совершенствование разносторонней физической подготовленности;

- совершенствование специальных двигательных и психических способностей стрелков из лука;

- совершенствование навыков самоуправления психофизическим состоянием;

- дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрела из оружия избранного вида стрельбы;

- увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок;

- совершенствование внутреннего самоконтроля в процессе тренировок и соревнований;

- совершенствование навыков синхронизации одновременного выполнения элементов техники выстрела и поддержания на высоком уровне устойчивости системы «стрелок-оружие-мишень» в процессе выполнения выстрела из лука;

- ознакомление со строением и организацией ЦНС и её ролью в жизнедеятельности организма; с влиянием занятий физической культурой и спортом на ЦНС и обмен веществ в организме; с совершенствованием функций сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем организма в процессе занятий физкультурой и спортом;

- усвоение сведений об основных принципах построения питания, чувстве сытости, питьевом режиме, о калорийности, усвояемости пищевых веществ и витаминов; периодическое напоминание о пагубном воздействии вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики) и отрицательном влиянии длительного пребывания перед экранами телевизора и компьютера;

- ознакомление с принципами построения 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 (третий год обучения);

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

- твёрдое знание обязанностей и прав участника соревнований, условий выполнения стрелковых упражнений в соответствии с правилами соревнований, требований к оружию, экипировке;

- участие в календарных соревнованиях разного уровня, выполнении нормативов кандидата в мастера спорта, мастера спорта, подтверждение выполнения норматива мастера спорта;

- расширение и углубления знаний о судействе; участие в работе судейской коллегии, работа в качестве судьи; участие в организации и проведении соревнований.

Рекомендации по организации психологической подготовки.

Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях. Итог целенаправленной подготовки - состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач. Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.). Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия. Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний. Особое место в психологической подготовке спортсмена занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед поединками и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. *Общая психологическая подготовка* осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

* воспитание высоконравственной личности спортсмена;
* развитие процессов восприятия;
* развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
* развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
* развитие способности управлять своими эмоциями;
* развитие волевых качеств.

*Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.* В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, раз­носторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

*2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (поединкам)* состоит в следующем:

* осознание спортсменами задач на предстоящий поединок;
* изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и  
  место поединков, освещенность, температура и т.п.);
* изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
* осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
* преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим поединком;
* формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем поединке.

Каждый спортсмен испытывает перед поединком, да и во время него сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время поединка их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

1) состояние боевой готовности;

2) предсоревновательная лихорадка;

3) предсоревновательная апатия;

4) состояние самоуспокоенности.

1. Состояние боевой готовности является самым благоприятным и ха­рактеризует высокую степень готовности спортсменов к поединку. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем поединке, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

2. Предыгровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

3. Предыгровая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предыгровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т. п.

4.Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предыгровых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;

- одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других — воздействует успокаивающее воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящему поединку, а также в процессе самого поединка.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера по спорту. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

Планы применения восстановительных средств.

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно - соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;

-срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузки;

- стресс - восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза супер компенсации.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

***Педагогические средства*** восстановления включают:

-рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

-построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

-варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

-разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

-разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

***Психолого-педагогические средства*** включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

***Медико-гигиенические средства*** восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно – гигиеническим требованиям.

***Психологические средства*** восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой цель используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

1. Учебно-тематический план приведен в приложении № 4 к Программе.

**VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

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

- Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «стрельба из лука», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

- Возраст обучающихся на 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».

**VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

1. Материально-технические условия реализации Программы предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие площадки для стрельбы из лука (стрелковой поляны) и (или) лукодрома;

- наличие комнаты хранения спортивного инвентаря;

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 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:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Спортивные дисциплины | | |
| «КЛ» | | «БЛ» |
| Количество изделий | | |
| 1. | Бинокль | штук | 3 | | 3 |
| 2. | Динамометр для измерения силы лука | штук | 1 | | |
| 3. | Заколка для мишени | штук | 40 | | |
| 4. | Канат для ограждения площадки для стрельбы из лука | метр | 300 | | |
| 5. | Клей для оперения | штук | 10 | | 10 |
| 6. | Кликер для классического лука | комплект | 12 | | - |
| 7. | Колчан для стрел | штук | 10 | | 10 |
| 8. | Приспособления для проверки лука (специализированная линейка, линейка, циркуль, скоростимер, лазерный нивелир, вставки на плечи для центровки лука) | комплект | 1 | | - |
| 9. | Лента (веревка) для разметки стрельбища, ширина до 3 см (белый цвет) | метр | 2500 | | |
| 10. | Лук спортивный блочный, в сборе (лук блочный, система стабилизации, прицел, скоп, пип-сайт, полочка) | штук | - | | 10 |
| 11. | Медицинбол переменной массы (от 1 до 5 кг) | комплект | 2 | | - |
| 12. | Мишень разных диаметров | штук | 240 | | |
| 13. | Мяч баскетбольный | штук | 1 | | |
| 14. | Мяч волейбольный | штук | 1 | | |
| 15. | Мяч теннисный | штук | 10 | | |
| 16. | Мяч футбольный | штук | 1 | | |
| 17. | Наконечник для алюминиевых стрел | штук | 120 | 120 | |
| 18. | Наконечник для карбоновых стрел | штук | 120 | 120 | |
| 19. | Насос для накачивания мячей | штук | 1 | | |
| 20. | Нить для обмотки тетивы (катушка) | штук | 4 | - | |
| 21. | Нить для тетивы (бобина) | штук | 4 | - | |
| 22. | Обмоточная машинка для тетивы | штук | 2 | - | |
| 23. | Оперение для стрел | штук | 450 | 450 | |
| 24. | Пин для стрел | штук | 240 | 240 | |
| 25. | Подставка под блочный лук | штук | - | 10 | |
| 26. | Подставка под классический лук | штук | 10 | - | |
| 27. | Подставка для блочного лука | штук | - | 20 | |
| 28. | Полочка для классического лука | штук | 20 | - | |
| 29. | Релиз (размыкатель) | штук | - | 10 | |
| 30. | Рулетка металлическая 100 м | штук | 1 | | |
| 31. | Сетка заградительная (для улавливания стрел) | метр | 80 | 80 | |
| 32. | Скакалка гимнастическая | штук | 10 | | |
| 33. | Станок для намотки тетивы | комплект | 1 | | |
| 34. | Станок для резки стрел | комплект | 1 | | |
| 35. | Стойка для ограждения канатом площадки для стрельбы из лука | штук | 50 | | |
| 36. | Стойки для удержания щита | комплект | 12 | 12 | |
| 37. | Стрелоулавливающий материал (прессованный пористый эластичный материал) из 5 блоков | комплект | 30 | 30 | |
| 38. | Стрела в сборе (трубка, наконечник, хвостик, перья) | штук | 120 | 120 | |
| 39. | Табло с обратным отсчетом времени с четырьмя режимами и пультом управления, для стрельбы из лука | штук | 1 | - | |
| 40. | Тележки для перевозки щитов мишеней для стрельбы из лука | штук | 2 | | |
| 41. | Трубка алюминиевая для стрел | штук | 120 | 120 | |
| 42. | Трубка карбоновая для стрел | штук | 120 | 120 | |
| 43. | Устройство для замены тетивы тросов блочного лука | комплект | - | 1 | |
| 44. | Флажок для указания направления при стрельбе из лука | штук | 6 | | |
| 45. | Хвостовик для алюминиевых стрел | штук | 240 | 240 | |
| 46. | Хвостовик для карбоновых стрел | штук | 240 | 240 | |
| 47. | Щит для стрельбы из лука | штук | 6 | 6 | |
| 48. | Эспандер двойного действия | штук | 10 | | |
| 49. | Эспандер ленточный резиновый | штук | 10 | | |
| 50. | Эспандер плечевой | штук | 10 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |  | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |  |  |
| Для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ» | | | | | | | | | | | |
|  | Грузик | штук | на обучающегося | - | - | 8 | 4 | 8 | 4 |  |  |
|  | Демпфер | штук | на обучающегося | - | - | 6 | 1 | 6 | 1 |  |  |
|  | Зрительная труба, штатив (кратность  не меньше 20) | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 3 |  |  |
|  | Кейс/чехол/рюкзак для переноски и хранения лука и стрел | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |  |  |
|  | Клей для оперенья | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 |  |  |
|  | Кликер для классического лука | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |  |  |
|  | Колчан для стрел | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 |  |  |
|  | Лук спортивный блочный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |  |  |
|  | Лук спортивный классический | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |
|  | Мушка | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 |  |  |
|  | Наконечники для алюминиевых стрел | штук | на обучающегося | - | - | 12 | 1 | 12 | 1 |  |  |
|  | Наконечники для карбоновых стрел | штук | на обучающегося | - | - | 12 | 1 | 12 | 1 |  |  |
|  | Нить для обмотки тетивы (катушка) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |  |  |
|  | Нить для тетивы (бобина) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |
|  | Оперение для стрел | штук | на обучающегося | - | - | 50 | 1 | 100 | 1 |  |  |
|  | Пин для стрел | штук | на обучающегося | - | - | 50 | 1 | 100 | 1 |  |  |
|  | Пип-сайт для блочного лука | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |  |  |
|  | Плечи для классического лука | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 |  |  |
|  | Плунжер для классического лука | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |  |  |
|  | Подставка под блочный лук | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 |  |  |
|  | Подставка под классический лук | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 |  |  |
|  | Полочка для блочного лука | штук | на обучающегося | - | - | 5 | 1 | 5 | 1 |  |  |
|  | Полочка для классического лука | штук | на обучающегося | - | - | 5 | 1 | 5 | 1 |  |  |
|  | Прицел | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |  |  |
|  | Рукоятка к луку | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |  |  |
|  | Скоп для блочного лука | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 |  |  |
|  | Стабилизатор длинный (передний) (размер – 26, 28, 30, 31, 32 дюймов) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |  |  |
|  | Стабилизатор короткий (боковой) (размер – 10, 12, 15 дюймов) | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |
|  | Тройник для системы стабилизаторов | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |  |  |
|  | Трубка алюминиевая для стрел | штук | на обучающегося | - | - | 12 | 1 | 12 | 1 |  |  |
|  | Трубка карбоновая для стрел | штук | на обучающегося | - | - | 12 | 1 | 12 | 1 |  |  |
|  | Трубка алюминиевая для стрел с наконечниками | штук | на обучающегося | - | - | 12 | 1 | 24 | 1 |  |  |
|  | Трубка карбоновая для стрел с наконечниками | штук | на обучающегося | - | - | 12 | 1 | 24 | 1 |  |  |
|  | Усик на полочку для блочного лука | штук | на обучающегося | - | - | 7 | 1 | 7 | 1 |  |  |
|  | Хвостовик для алюминиевых стрел | штук | на обучающегося | - | - | 50 | 1 | 100 | 1 |  |  |
|  | Хвостовик для карбоновых стрел | штук | на обучающегося | - | - | 50 | 1 | 100 | 1 |  |  |
|  | Экстендер – переходник (для системы стабилизаторов) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| Для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ» | | | | | | | | | | |
|  | Брюки спортивные для выступления (белые) | пар | на обучающегося | - | | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
|  | Головной убор (панама, кепка, шапка) | штук | на обучающегося | - | | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
|  | Жилет утепленный | штук | на обучающегося | - | | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
|  | Костюм спортивный | штук | на обучающегося | - | | - | 1 | 2 | 2 | 2 |
|  | Костюм спортивный ветрозащитный | штук | на обучающегося | - | | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
|  | Костюм спортивный утепленный | штук | на обучающегося | - | | - | - | - | 1 | 2 |
|  | Крага (защита) | штук | на обучающегося | 1 | | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
|  | Кроссовки спортивные | пар | на обучающегося | - | | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
|  | Нагрудник | штук | на обучающегося | 1 | | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
|  | Напальчник для стрельбы  для классического лука | штук | на обучающегося | 1 | | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
|  | Релиз (размыкатель) для блочного лука | штук | на обучающегося | 1 | | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
|  | Сапоги резиновые | пар | на обучающегося | - | | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
|  | Футболка с длинным рукавом (белая) | штук | на обучающегося | 1 | | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Юбка для выступлений (белая) | штук | на обучающегося | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

1. Кадровые условия реализации Программы:

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

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным [стандартом](consultantplus://offline/ref=BD7EDB4DC6C0B4934D927EB14B2F1FA8004DC5DB640150451FFA1A8839D04C936201141CB4DA58313D9C7A81725A4C35B79A1C0F81783C07T2A8Q) «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

1. Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Министерство спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru)

2. Российское антидопинговое агентство (http://www.rusada.ru)

3. Всемирное антидопинговое агентство (http://www.wada-ama.org)

4. Олимпийский комитет России (http://www.roc.ru/)

5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)

Приложение № 1

**Годовой учебно-тренировочный план**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Недельная нагрузка в часах | | | | |
| 4,5-6 | 6-8 | 12-14 | 14-16 | 20-24 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) | | | | |
| 10 | | 8 | | 2 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 145 | 150 | 240 | 228 | 260 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 40 | 70 | 140 | 1800 | 260 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | 5 | 50 | 60 | 120 |
| 4. | Техническая подготовка | 30 | 54 | 110 | 130 | 190 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 15 | 25 | 50 | 80 | 120 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | - | - | 15 | 25 | 40 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 4 | 8 | 19 | 25 | 50 |
| Общее количество часов в год | | 234-312 | 312-416 | 624-728 | 728-832 | 1040-1248 |

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

Приложение № 3

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Этап начальной подготовки | **Теоретическое занятие «Что такое допинг? Исторический обзор проблемы допинга»**  Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента регламентации честной спортивной борьбы. 10 антидопинговых правил, виды их нарушений (Всемирный антидопинговый кодекс). Принципы "фейр плей". Исторические предпосылки допинга - препараты, оказывающие стимулирующий эффект, повышающие работоспособность, обладающие психоактивным действием (стимуляторы растительного происхождения, алкоголь), их применение в античном спорте, в военном деле. Этимология понятия "допинг". Причины роста внимания к проблеме допинга в последние десятилетия. | 1 раз в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение.  Задание для самостоятельной работы. Заполнение анкеты "Личное отношение к допингу". |
| **Веселые старты «Честная игра»**  Ознакомление с ценностями спорта и принципами честной игры, формирование “нулевой терпимости к допингу”. Проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА: равенство и справедливость; роль правил в спорте; важность стратегии; необходимость разделения ответственности; гендерное равенство. | 1 раз в год | Обязательное составление отчета о  проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| **Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования я антидопингов ой культуры»**  Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры: определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу; виды нарушений антидопинговых правил; роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена; роль родителей в системе профилактики употребления допинга; группы риска; проблема допинга вне профессионального спорта; знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net; сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций; последствия допинга; деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА». | 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». Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. |
| Учебно-тренировочный  этап (этап спортивной специализации) | **Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)**  Принцип строгой ответственности: спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм. Запрещенный список: критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список; отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред здоровью спортсмена; противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты; маскирует использование других запрещенных субстанций. Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год; Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия– на официальном сайте РУСАДА. Сервисы по проверке препаратов: list.rusada.ru. Принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.) Опасность БАДов: регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения); менее строгие стандарты качества; риск производственной халатности. Оформление разрешения на ТИ: критерии получения разрешения на ТИ; процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить); процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки); ретроактивное разрешение на ТИ. | 1 раз в год | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3  лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).  Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» |
| **Антидопинговая викторина "Играй честно".**  Цель: проверить спортсменов на знание антидопинговых правил | По назначению | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| **Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования я антидопингов ой культуры»**  Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры: определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу; виды нарушений антидопинговых правил; роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена; роль родителей в системе профилактики употребления допинга; группы риска; проблема допинга вне профессионального спорта; знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net; сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций; последствия допинга; деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА». | 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». Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и  высшего спортивного мастерства | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |

Приложение № 4

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:** | **≈ 120/180** |  |  |
| История возникновения вида спорта и его развитие | ≈13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | ≈13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-трениро-вочный  этап (этап спортивной специализа-ции) | **Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:** | **≈ 600/960** |  |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского движения | ≈70/107 | октябрь | **Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).** |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | ≈70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | ≈60/106 | сентябрь- апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершен-ствования спортивного мастерства | **Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:** | **≈ 1200** |  |  |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈200 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность | ≈200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | ≈200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈200 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |

1. [↑](#footnote-ref-1)