

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ПОМОРЬЕ»

Принята на заседании педагогического
совета

от 09 января 2023 года

Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГАУ АО «СШОР «Поморье»

А. А. Кузнецов

Приказ № 06/1 от 09.01.2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта стрельба из арбалета**

Срок реализации программы: 4 года

Авторы составители:

Инструктор-методист Пархоменко В.С.

Инструктор-методист Клементьева К.С.

Старший инструктор – методист Рыжова В.Ю.

Начальник отдела спортивной подготовки Копосова Д.В.

Начальник отдела спортивной подготовки Долина Т.В.

г. Архангельск

2023 год

Оглавление

1.1	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
1.2	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	5
1.2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6
1.2.2	Объем Программы	7
1.2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из арбалета»	8
1.2.4	Годовой учебно-тренировочный план	12
1.2.5	Календарный план воспитательной работы.....	14
1.2.6	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	17
1.2.7	Планы инструкторской и судейской практики.....	20
1.2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	22
1.3	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	24
1.3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	25
1.3.2	Оценка результатов освоения Программы.....	26
1.3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	26
1.4	Рабочую программу по виду спорта (спортивной дисциплине)	30
1.5	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	40
1.6	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.....	41
1.7	Информационно-методическое обеспечение	47

1.1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта стрельба из арбалета (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта стрельба из арбалета, утвержденным приказа Министерства спорта России от 15 ноября 2022 г. № 981 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта стрельба из арбалета» (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин

в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «Стрельба из арбалета» - 0850001411Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
	085	001	1	8	1	1	Я
АП - 10 м, 10 выстрелов или 40 выстрелов	085	001	1	8	1	1	Я
АП - 18 м, 30 выстрелов или 60 выстрелов	085	002	1	8	1	1	Я
АП - 18 м, 60 выстрелов - командные соревнования	085	003	1	8	1	1	Л
АП - 18 м, 120 выстрелов + финал	085	004	1	8	1	1	Я
АП - 25 м, 60 выстрелов	085	005	1	8	1	1	Я
АП - 35 м, 30 выстрелов	085	006	1	8	1	1	Я
АП - 50 м, 30 выстрелов	085	007	1	8	1	1	Я
АП - 65 м, 30 выстрелов	085	008	1	8	1	1	Я
АП - 65 м, 50 м, 35 м, 90 выстрелов (30+30+30)	085	009	1	8	1	1	Я
АП - 65 м, 50 м, 35 м, 180 выстрелов (60+60+60) + финал 50 м	085	010	1	8	1	1	Я
АМ - 10 м, 10 выстрелов или 40 выстрелов + финал	085	011	1	8	1	1	Я
АМ - 30 м, 30 выстрелов стоя	085	013	1	8	1	1	Я
АМ - 30 м, 30 выстрелов с колена	085	014	1	8	1	1	Я
АМ - 30 м, 30 выстрелов стоя + 30 выстрелов с колена + финал	085	015	1	8	1	1	Я

Программа разработана государственным автономным учреждением дополнительного образования Архангельской области «Спортивная школа олимпийского резерва «Поморье» (далее – Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из арбалета», утвержденной приказом Минспорта

России от 14 декабря 2022 г. № 1222, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне «(ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое

совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1) Этап высшего спортивного мастерства.

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. Обеспечение подготовкой спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации путем осуществления спортивной подготовки высшего спортивного мастерства.

1.2 ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Стрельба из арбалета – неолимпийский вид спорта, в котором тренировки и соревнования проходят с применением спортивного арбалета с целью поражения круглых мишеней установленных размеров с определенных дистанций метательными снарядами-стрелами и болтами.

Соревнования по стрельбе из арбалета проводятся в двух дивизионах: матчевый арбалет и полевой арбалет. Международный Арбалетный Союз проводит мировые первенства с 1979 года.

Соревнования по стрельбе из матчевого арбалета (АМ) проводятся в тире или на специально оборудованном полигоне на дистанциях на 10м

(стреляют только из положения «стоя») и 30 м (стреляют из положения «стоя» и «с колена») по черно-белой десятизонной мишени. Натяжение тетивы составляет 80 кг при стрельбе на дистанцию 10 м, и 120 кг при стрельбе на дистанцию 30 м. Конструкция матчевого арбалета отличается типом применяемого снаряда и имеющимися механизмами взведения.

Соревнования по стрельбе из полевых арбалетов (АП) проводятся и в помещениях, и на открытых площадках. Раньше подобные соревнования проводились на поле, отсюда и название – «полевой». Спортсмен стреляет из положения «стоя», делает 30 выстрелов на дистанции 35, 50 и 60 м по пятицветной десятидольной мишени, диаметр которой составляет 60 см. В отличие от соревнований по стрельбе из матчевого арбалета, в данном виде сила натяжения тетивы – не больше 43 кг.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2. В таблице 2 определяется минимальный возраст при зачислении и переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 2

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)
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации

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

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающихся;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта стрельба из арбалета.

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций.

1.2.2 Объем Программы

Объем Программы указан в таблице 3.

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки
	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	24-32
Общее количество часов в год	1248-1664

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-

тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

1.2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из арбалета»

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

Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

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

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

- 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.

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет и старше допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

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

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

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия

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

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

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

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)
		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
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	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	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарный план Архангельской области и

муниципального образования, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

Спортивные соревнования

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

Организация, направляет обучающегося 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.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки
	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	5
Отборочные	2

Контрольные соревнования – проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в главных соревнованиях.

Основные соревнования – целью этих соревнований является достижение победы или завоевание более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

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

Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапе высшего спортивного мастерства.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-

тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

1.2.4 Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапе высшего спортивного мастерства указан в таблице 6.

Таблица 6

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки
		Этап высшего спортивного мастерства
1.	Общая физическая подготовка (%)	9-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	22-30
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	8-11
4.	Техническая подготовка (%)	38-45
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8-17
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	6-8
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	4-6

Годовой учебно-тренировочный план указан в таблице 7.

Таблица 7

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Этап высшего спортивного мастерства	
		Недельная нагрузка в часах	
		24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		4	
		Наполняемость групп (человек)	
		1	
1.	Общая физическая подготовка	112-187	
2.	Специальная физическая подготовка	275-374	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	100-137	
4.	Техническая подготовка	474-562	
5.	Тактическая подготовка	38-75	
6.	Теоретическая подготовка	38-75	
7.	Психологическая подготовка	24-62	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	13-20	
9.	Инструкторская практика	38-50	
10.	Судейская практика	37-50	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	13-18	
12.	Восстановительные мероприятия	24-37	
Общее количество часов в год		1248	

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

1.2.5 Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человек, приобретение им умений и

знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 8.

Таблица 8

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - 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,	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений	В течение года

	направленных на формирование здорового образа жизни	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.	
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 физкультурных мероприятий)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия),	В течение года

	спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
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

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

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

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты,

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

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 9.

Таблица 9

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап высшего спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по виду спорта стрельба из арбалета.

1.2.7 Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

На этапе высшего спортивного мастерства:

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь составить конспект и провести занятия в группе;
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении приема у товарища по команде;
- провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;
- уметь провести подготовку спортсмена к соревнованиям;
- уметь руководить спортсменом на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- уметь составить положение для проведения первенства школы по стрельбе из арбалета;
- уметь вести протокол соревнований;
- участвовать в судействе совместно с тренером-преподавателем;
- судейство на соревнованиях (самостоятельно);
- участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 10.

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятий
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуационные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятиях, уметь составлять Положение о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории».

1.2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 11.

Таблица 11

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и
применения восстановительных средств**

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

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивно подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях».

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

1.3 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования,

необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

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

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

1.3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

Прием в Организацию для прохождения спортивной подготовки осуществляется на основании нормативных документов, утвержденных приказом директора Учреждения, результатов индивидуальных испытаний, которые заключаются в оценке общей физической и специальной физической подготовки поступающих в соответствии с нормативами, определенными Программой спортивной подготовки по виду спорта, стрельба из арбалета.

Требования для перевода лиц на последующие годы и этапы спортивной подготовки:

- соответствие возраста;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, соответствующих данному этапу спортивной подготовки;

- медицинское заключение (справка), подтверждающее отсутствие медицинских противопоказаний для занятий выбранным видом спорта;

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

На этапе высшего спортивного мастерства для зачисления, перевода и

дальнейшего прохождения спортивной подготовки необходимо выполнение следующих критериев:

- необходимо наличие действующего спортивного разряда - «мастер спорта России»;
- выполнение нормативных показателей по общей физической и специальной физической подготовке.

При равенстве баллов за выполнение нормативных показателей по общей физической и специальной физической подготовке на этапе высшего спортивного мастерства приоритет отдается спортсмену при выполнении критериев в следующей последовательности:

Если спортсмен входит в списочный состав кандидатов в сборную команду Российской Федерации;

1. Если спортсмен входит в списочный состав кандидатов в сборную команду Архангельской области;
2. Более высокое место на официальных всероссийских соревнованиях в следующем порядке (чемпионат России, первенство России);
3. Более высокое место на официальных межрегиональных соревнованиях в следующем порядке (чемпионат СЗФО, первенство СЗФО);
4. Более высокое место на официальных областных соревнованиях (чемпионат Архангельской области).

1.3.2 Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией, 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.

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год.

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

1.3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающиеся, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «стрельба из арбалета» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «стрельба из арбалета».

Комплексы контрольный упражнений и уровень спортивной квалификации указаны в таблице 12.

Таблица 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив					
			юноши/ мужчины			девушки/ женщины		
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	1	2	3	1	2	3
			балл	балла	балла	балл	балла	балла
			49	51	52	43	45	46

1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			36	38	39	15	17	18
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «АМ»								
2.1.	Поднятие и удержание арбалета в позе-изготовке для стрельбы с колена	мин	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			12	13	14	9	10	11
2.2.	Поднятие и удержание арбалета в позе изготовления для стрельбы стоя	мин	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			7	8	9	5	6	7
2.3.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			35	37	39	35	37	39
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «АП»								
3.1.	Удержание арбалета в позе изготовления для стрельбы стоя в течение 35 с, отдых не более 20 с	количество раз	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			10	11	12	9	10	11
3.2.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			40	42	44	40	42	44
4. Уровень спортивной квалификации								
4.1	Спортивное звание «мастер спорта России»							

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз). Исходное положение (ИП далее) - упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Спортсмен, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы»

высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Поднятие и удержание арбалета в позе-изготовке для стрельбы с колена (мин). Стрелок располагается на пятке правой ноги, слегка наклонившись вперед, так, чтобы изготовка с оружием была приближена к изготовке «лежа». Левая рука – выдвинута вперед, согнута в локтевом суставе под углом 90 – 120 градусов, локоть левой руки упирается в район коленной чашечки левой ноги. Арбалет лежит цевьем на ладони в районе мякоти основания большого пальца. Желательно, чтобы локоть левой руки находился под арбалетом или чуть левее плоскость стрельбы; затыльник приклада упирается в ключицу в районе дельтовидной мышцы; кисть охватывает рукоятку приклада с усилием, не мешающим плавно нажимать на спусковой крючок; система «стрелок-оружие» удерживается ремнем и правым плечом без мышечных усилий; указательный палец нажимает на спусковой крючок конечной (ногтевой) фалангой так, чтобы усилие, необходимое для преодоления натяжения спуска было направлено вдоль оси канала ствола; голова лежит, упираясь щекой, на гребень приклада, глаз смотрит в центр диоптра прямо, мышцы шеи находятся в естественном напряжении. Для левшей все параметры положения тела противоположные.

Критерием оценки нормативов на удержание служит время удержания позы изготовки.

Поднятие и удержание арбалета в позе изготовки для стрельбы стоя (мин). Исходное положение: ступни должны быть поставлены примерно на ширине плеч или немного шире. Ступни располагаются параллельно под углом 90° к мишени, одна нога слегка отставлена назад. Ноги прямые, бедро выставлено параллельно линии выстрела от комплекции стрелка, выдвигается вперед. Верхняя часть туловища должна быть слегка отклонена назад, а плечевой пояс слегка повернут в сторону мишени.

Левое плечо, должно быть слегка выдвинуто в сторону мишени, а правое плечо должно быть опущено. Арбалет упирается в правое плечо. Для левшей все параметры положения тела противоположные.

Критерием оценки нормативов на удержание служит время удержания позы изготовки.

Удержание арбалета в позе изготовки для стрельбы стоя в течение 35 с, отдых не более 20 с (раз). Исходное положение: ступни должны быть поставлены примерно на ширине плеч или немного шире. Ступни располагаются параллельно под углом 90° к мишени, одна нога слегка отставлена назад.

Ноги прямые, бедро выставлено параллельно линии выстрела от комплекции стрелка, выдвигается вперед. Верхняя часть туловища должна быть слегка отклонена назад, а плечевой пояс слегка повернут в сторону мишени.

Левое плечо, должно быть слегка выдвинуто в сторону мишени, а правое плечо должно быть опущено. Арбалет упирается в правое плечо. Для левшей все параметры положения тела противоположные.

Стрелок удерживает данное положение в течении 35 секунд, затем отдыхает не более 20 секунд и повторяет действие. Критерием оценки служит количество раз, которое стрелок сможет выполнить, не нарушая критериев.

Прыжки со скакалкой без остановки (раз). Исходное положение – основная стойка, скакалка сзади, концы скакалки в руках. Упражнение выполняется без остановки на двух ногах с вращением скакалки вперед, на каждое вращение скакалки – один прыжок. При задевании скакалки ногами и вынужденной остановке счет останавливается и обнуляется. Дается 2 попытки. Фиксируется максимальное количество прыжков без остановки.

Ошибки: 1. Перешагивание скакалки (прыжки с ноги на ногу). 2. Два прыжка на 1 вращение скакалки.

Критерием служит максимальное количество прыжков, выполненных без остановки без ошибок.

1.4 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)

Программный материал для практических занятий разрабатывается самим тренером-преподавателем в соответствии с нормативами федерального стандарта по неолимпийскому виду спорта стрельба из арбалета в зависимости от этапа подготовки и уровня подготовленности обучающихся. Для эффективного учебно-тренировочного процесса спортивной подготовки по неолимпийскому виду спорта стрельба из арбалета в Организации по мере необходимости могут вноситься дополнения.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе высшего спортивного мастерства

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся.

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

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

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

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

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

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

Общая подготовленность предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей органов и систем организма, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности.

Для достижения цели тренировки и решения соответствующих задач используются многочисленные средства и методы. Средство – это конкретное содержание действий спортсмена, а метод – способ действий.

Основными средствами тренировки являются физические упражнения. Кроме того, тренирующее воздействие оказывают идеомоторные упражнения, аутогенная тренировка, восстановительные средства, правильно организованная гигиена (личная гигиена, режим, массаж и др.) и естественные силы природы (воздух, солнце, вода и др.).

Физическая подготовка делится на общую физическую подготовку и специальную подготовку. Если спортсмен правильно относится к своему здоровью и хочет добиться высоких результатов, то может в союзе со своим тренером выработать хорошую программу подготовки. Эта программа будет состоять из ОФП, направленной на подъем общего физического тонуса организма и специальной подготовки на совершенствование специальных стрелковых навыков.

Стрельба не требует огромной силы и высокой скорости. Она требует, скорее, тщательной физической подготовки и в невероятной степени развитого контроля над своими физическими действиями.

Специфика выполнения упражнения из арбалета такова, что от стрелка требуется достаточно высокая степень развития физических качеств. По правилам соревнования взведение тетивы лука на арбалете должно производиться руками, без каких-либо приспособлений, а это натяжение тетивы составляет от 30 до 43 кг. Ее надо взвести на 25 – 30 см. Снижение натяжения тетивы не дает положительного эффекта т.к. на дистанции 65 м. Стрела может просто не долететь до щита.

Вес арбалета допустим до 10 кг., в реальности от 7 до 9 кг. Снижение веса арбалета отрицательно сказывается на кучности стрельбы (возможно из-за вибрации, создаваемой плечами лука при выстреле – этот вопрос требует дополнительного изучения). При выполнении упражнения стрелок должен произвести более двухсот выстрелов.

Исходя из этих технических данных не трудно подсчитать какую физическую нагрузку испытывает стрелок, взводя, поднимая и удерживая арбалет при выстреле. Задержка дыхания, неестественная поза, концентрация внимания – дополнительно увеличивают нагрузку. Из всего этого становится очевидным, какое огромное значение для стрелка имеет физическая подготовка. Не менее важное значение приобретает она в отношении перестройки деятельности центральной нервной системы стрелка – увеличение подвижности в протекании нервных процессов в коре больших полушарий, образования новых условно-рефлекторных связей, формирования динамического стереотипа, выработке и закреплении положительных двигательных навыков, постановки правильного дыхания и увеличения жизненной емкости легких, укрепления мышечного аппарата, выработки силовой и статической выносливости, ловкости, работоспособности, самообладания и др.

Основываясь на опыте ведущих стрелков и тренеров, можно сделать определенные выводы о характере физической подготовки спортсмена-стрелка:

- достаточно развитая мышечная система и выносливость, чтобы произвести большое количество выстрелов, не снижая их качества;
- умение расслаблять и выключать из работы те группы мышц, которые не принимают непосредственного участия в удержании тела при изготовке и нажатии на спусковой крючок;
- точность и согласованность движений, быстрота реакции, хорошо развитое чувство равновесия и т.д.;
- хорошо развитая дыхательная система.

На развитие этих качеств должна быть направлена общая и специальная физическая подготовка стрелка.

Общая физическая подготовка.

Физическая подготовка стрелка-спортсмена должна проводиться регулярно (но с различной интенсивностью) в течение всего тренировочного года.

В этом отношении особое значение приобретает утренняя зарядка, которая должна быть обязательной частью режима и включает в себя достаточное количество упражнений общего типа, направленных на укрепление мышечного аппарата в целом, постановку дыхания, выработки гибкости тела и точности движений. Учитывая специфику стрелкового спорта зарядка должна включать упражнения для развития сгибателей верхних конечностей, мышц плечевого пояса, поясничной части спины, статических напряжений (небольшой дозировке), упражнений для развития равновесия. Нагрузка при зарядке должна быть такой, чтобы после нее чувствовалась бодрость, а не утомление.

ОФП стрелка не зависимо от специализации стрелкового спорта должна быть направлена на развитие физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.

Выносливость – один из основных двигательных параметров спортсмена. Характеризуется способностью спортсмена противостоять утомлению. Для стрельбы это качество особо необходимо, потому что стрелок испытывает большие статические нагрузки на протяжении всего упражнения (примерно 4 часа). Выносливость является базой для развития таких качеств, как быстрота, координация движений.

Развитие выносливости достигается длительностью физической нагрузки.

Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. С целью развития силы применяются общеразвивающие упражнения. Это простые упражнения с отягощениями и без них. Нагрузка зависит от подбора упражнений, характера выполнения и количества.

Ловкость и быстрота – эти качества крайне необходимы для стрелка. При их развитии повышается способность быстро осваивать новые движения, успешно действовать в изменяющихся условиях ведения стрельбы, совершенствуется умение распределять и концентрировать внимание, ускоряется реакция, приобретается ряд других, важных для стрелка качеств. Хорошим средством воспитания быстроты и ловкости являются спортивные игры (теннис, футбол, хоккей, баскетбол и др.). Но, вместе с тем необходимо помнить, что ударное воздействие на фаланги пальцев вызывает увеличение тремора рук, отрицательно влияющего на результативность стрельбы. В полевом арбалете взведение тетивы производится пальцами, это естественно влияет на чувствительность пальцев. Возможно в этом случае можно рекомендовать занятия баскетболом и волейболом для укрепления пальцев рук, этому также способствует игра на гитаре.

Гибкость – характеризуется хорошей подвижностью суставов опорно-двигательного аппарата. Значение гибкости заключается в том, что при оптимальном уровне ее развития спортсмен имеет возможность быстрее и лучше овладеть техникой.

Развитие дыхания – одна из важных задач подготовки стрелка, т.к. дыхание является физиологическим процессом, связанным с жизнедеятельностью организма, а недостатки развития дыхательной системы сказываются на общем состоянии стрелка и его результатов.

Тренировка по ОФП должна проходить на воздухе или хорошо проветриваемом помещении. Плотность упражнений, их вид, специфика, интенсивность должны быть спланированными, а также зависеть от физиологического состояния спортсмена на этот период.

Занятие должно давать положительный эмоциональный эффект. ОФП играет роль фундамента для спортивной специализации; развивает функциональные возможности спортсмена, обогащает его разнообразными двигательными навыками и умениями. Общая подготовка тесно связана со специализацией и должна отражать ее особенности.

Специальная физическая подготовка.

Средствами СФП являются, прежде всего, основные упражнения (стрелковые) или их элементы, а также специальные подготовительные (подводящие) упражнения.

Методика развития специальных качеств характеризуется некоторыми особенностями. Как правило сочетание физических нагрузок с ювелирной точностью действий по производству выстрела находится во взаимном противоречии. Например, совершенствование выносливости к статическим нагрузкам «загрубляет» тонкие координационные функции двигательной системы.

Развитие привычки к неудобной позе.

Каждый, кто тренировался в положении стоя, изгибая при этом спину и закручивая туловище, знает, что нижние мышцы спины болят около недели, пока не привыкнут к изгойке. Следовательно стрелок должен привыкать к неестественному прогибу спины. Специальной подготовкой можно достичь того, чтобы поза стрелка стала достаточно удобной, а эта одна из задач тренировки.

Развитие силы и выносливости при удержании арбалета.

Арбалет удерживается, главным образом, костями скелета, а не мышцами и все же мышцы стрелка должны быть определенным образом подготовлены для приобретения выносливости. Мышцы, которые взводят тетиву и поднимают арбалет для прицеливания, должны быть подготовлены до такой степени, чтобы они могли это делать многократно. Мышцы, которые поддерживают или удерживают тело в определенном положении при изготовке должны быть в состоянии выдержать без усталости в течение всего упражнения, иначе они могут произвольно подергиваться и дрожать. Мышцы спортсмена должны быть способны к значительному напряжению и стрельба не является в этом отношении исключением. Лучшим способом соответствующего развития определенных групп мышц является выполнение упражнений на удержание. Стрелок прицеливается и удерживается арбалет, пока у него не устанут мышцы, а затем опускает арбалет.

После короткого отдыха стрелок вновь повторяет упражнение. Сначала длительность периодов удержания будет сравнительно невелика, а количество удержаний (пока мышцы не устанут) будет небольшим. Затем постепенно количество и длительность возрастут. Желательно, чтобы стрелок прицеливаясь мог удерживать арбалет 10 – 12 минут и при этом не испытывать неудобства. Это пригодится при стрельбе в ветер. Нужно стремиться, чтобы стрелок не уставал стрелять по 2 часа подряд, т.к. упражнение в целом может длиться до 4-х часов, правда с перерывами при переходе с одной дистанции на другую. Сюда также относятся варианты с изменением балансировки оружия, площади опоры. Применение специальных тренажеров помогает дальнейшему совершенствованию спортсмена. Одним из таких тренажеров является «Скатт», который можно использовать для тренировки стрелков из арбалета.

Развитие кинестетического чувства.

Еще одной задачей тренировки является развитие кинестетического чувства. Кинестезия – это ощущение стрелком своего тела, его положения и

взаимосвязи отдельных частей. Это то самое чувство, которое позволяет нам с закрытыми глазами коснуться любым пальцем любой части тела, причем сделать это безошибочно. Способность кинестезии появляется только через некоторое время после специальных упражнений. Кинестетическое чувство позволяет запомнить ощущение изготровки и чувствовать состояние каждой мышцы своего тела. Именно это качество позволяет предупреждать нежелательные движения мышц, что необычайно важно, поскольку благодаря ему стрелок может оценивать длительность удержания арбалета.

Развитие мышечного тонуса.

Мышечный тонус тесно связан с кинестезией, а также с удержанием. Тонус – величина напряжения в мышце, когда человек полностью ее расслабляет. Люди, ведущие сидячий образ жизни или находящиеся в плохом физическом состоянии, имеют мягкие, вялые мышцы или очень низкий тонус. Наличие высокого тонуса – признак сильных, хорошо тренированных мышц. При этом хороший тонус улучшает, как кинестетическое чувство, так и способность управления мышцами, и обеспечивает хорошее удержание. Здоровый тонус усиливает обратную связь от нервных окончаний к мышцам и повышает их способность воспринимать сигналы с двигательных нервных волокон, которые управляют движением этих мышц.

Развитие полуусловных рефлексов.

Учась управлять своими мышцами человек проходит два этапа. Первый этап, во время которого он учится управлять мышцами, называется периодом полуусловных рефлексов. В это время человек сознательно сосредотачивается на управлении мышцами, выполняя какое-то действие. Второй этап – когда человек научился, то он выполняет свои действия, зная что делает, при этом не концентрируется на их выполнении. Это и называется полуусловным рефлексом – действовать более или менее автоматически. Полуусловный рефлекс имеет три особенности. Первая – человек может сконцентрироваться на том действии, которое перед этим выполнял автоматически. Вторая – когда одни полуусловные рефлексы могут

быть заменены другими. Третья – человек, усвоивший во время тренировки два или три полуусловных рефлекса и должен быть способен пользоваться одним из них в определенной ситуации. С процессом стрельбы связано множество полуусловных рефлексов, 4 из которых можно выделить особенно: компенсация колебаний, управление дыханием, зрительное управление и спуск курка.

Упражнения для развития этих рефлексов, а также для мышечного тонуса, используются следующие:

- тренировка вхолостую с «выстрелом»;
- с увеличением или ослаблением натяжения спуска;
- стрельба с закрытыми глазами;
- тренировка вхолостую в темной комнате;
- тренировка по белому листу.

В зависимости от подготовленности стрелка, эти упражнения усложняются, вводятся новые элементы. Доля специальной подготовки в начале освоения самого большого по продолжительности упражнения (R 900) тратится 40 – 50% тренировочного времени, по мере освоения объем снижается до 15 – 20%. Особенно следует уделять внимание специальной подготовке в начале каждого подготовительного и предсоревновательного периода.

Учебно-тематический план указан в таблице 13.

Таблица 13

Учебно-тематический план

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

1.5 ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «стрельба из арбалета» основаны на особенностях вида спорта «стрельба из арбалета» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «стрельба из арбалета», по которым осуществляется спортивная подготовка.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта относятся:

- 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 арбалета» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «стрельба из арбалета» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

1.6 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ВКЛЮЧАЮЩИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ, КАДРОВЫЕ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

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

- наличие 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 (таблица 14,15);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 16, 17);
- обеспечение спортивной экипировкой для тренерско-преподавательского состава (таблица 18);
- 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.

Таблица 14

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бумажная цветная мишень	штук	5000
2.	Заколка для мишени	штук	40
3.	Канат для разметки площадки (100 м)	штук	5
4.	Клей для перьев (упаковка 3 г)	штук	2

5.	Лента для ограждения площадки (100 м)	штук	3
6.	Наконечник для стрелы	штук	60
7.	Нить для тетивы (бобина)	штук	1
8.	Перо для стрелы	штук	180
9.	Плечи (лук) для арбалета «АП»	штук	6
10.	Подставка для арбалета	штук	2
11.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
12.	Скакалка гимнастическая	штук	10
13.	Специальный снаряд для оценки силы рук (8 кг, 10 кг)	штук	2
14.	Спортивный арбалет	штук	2
15.	Стрела	штук	300
16.	Тетива для арбалета «АП»	штук	12
17.	Труба зрительная (со штативом) с переменной кратностью	штук	2
18.	Трубка для стрел	штук	60
19.	Флажок для указания направления ветра при стрельбе	штук	2
20.	Хвостовик для стрел	штук	60
21.	Щит мишени для стрельбы	штук	2
22.	Электронный стрелковый тренажер «СКАТТ»	штук	1
23.	Эспандер кистевой	штук	10
24.	Эспандер плечевой	штук	10

Таблица 15

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование					
№ п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки	
				Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	ресурс эксплуатации
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «АМ»					
1.	Болт (спортивный снаряд для арбалетов с дистанцией стрельбы 10 м)	штук	на обучающегося	8	500 выстрелов
2.	Болт (спортивный снаряд для арбалетов с дистанцией стрельбы 30 м)	штук	на обучающегося	8	500 выстрелов

3.	Валик для стрельбы с колена	штук	на обучающегося	1	2 года
4.	Мишень картонная (для арбалетов с дистанцией стрельбы 10 м)	штук	на обучающегося	4000	-
5.	Мишень картонная (для арбалетов с дистанцией стрельбы 30 м)	штук	на обучающегося	4000	-
6.	Свинцовая шайба для мишенных установок (для стрельбы из арбалетов на дистанцию 10 м)	штук	на обучающегося	134	-
7.	Свинцовая шайба для мишенных установок (для стрельбы из арбалетов на дистанцию 30 м)	штук	на обучающегося	134	-
8.	Спортивный арбалет	штук	на обучающегося	1	50000 выстрелов
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «АП»					
9.	Бумажная цветная мишень	штук	на обучающегося	500	10 выстрелов
10	Заколка для мишени	штук	на обучающегося	4	1 год
11	Клей для перьев (упаковка 3 грамма)	штук	на обучающегося	4	1 год
12	Наконечник для стрелы	штук	на обучающегося	6	-
13	Нить для тетивы (бобина)	штук	на обучающегося	1	1 год
14	Перо для стрелы	штук	на обучающегося	18	-
15	Плечи (лук) для арбалета	штук	на обучающегося	3	10000 выстрелов
16	Подставка для арбалета	штук	на обучающегося	1	5 лет
17	Спортивный арбалет	штук	на обучающегося	1	50000 выстрелов
18	Стрела	штук	на обучающегося	30	500 выстрелов
19	Тетива для арбалета	штук	на обучающегося	8	2500 выстрелов
20	Труба зрительная (со штативом) с переменной кратностью	штук	на обучающегося	1	2 года
21	Трубка для стрелы	штук	на обучающегося	6	-
22	Хвостовик для стрелы	штук	на обучающегося	150	1 год

Таблица 16

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Таблица 17

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки	
				Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	1	1
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	2
4.	Наушники-антифоны	штук	на обучающегося	1	2
5.	Оправа стрелковая (монокль)	штук	на обучающегося	1	4
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «АМ»					
6.	Белье нательное	штук	на обучающегося	1	1
7.	Ботинки стрелковые	пар	на обучающегося	1	2
8.	Брюки стрелковые	штук	на обучающегося	1	1
9.	Куртка стрелковая	штук	на обучающегося	1	1
10.	Перчатки стрелковые	пар	на обучающегося	1	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «АП»					
11.	Колчан для стрел	штук	на обучающегося	1	2

12.	Обувь стрелковая	пар	на обучающегося	1	1
13.	Футляр для перевозки арбалетов	штук	на обучающегося	1	2
14.	Футляр для перевозки стрел	штук	на обучающегося	1	2
15.	Футболка	штук	на обучающегося	1	1
16.	Футболка поло	штук	на обучающегося	1	1
17.	Костюм парадный	штук	на обучающегося	1	1

Таблица 18

**Спортивная экипировка
для тренерско-преподавательского состава**

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество	Срок эксплуатации
1.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на тренера-преподавателя	1	1
2.	Кроссовки	пара	на тренера-преподавателя	1	1
3.	Футболка	штук	на тренера-преподавателя	1	1
4.	Рубашка поло	штук	на тренера-преподавателя	1	1

Требования к кадровому составу Организации реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

1) Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), 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», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) 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).

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

1.7 ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

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

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

3 Приказ Минспорта России от 15 ноября 2022 г. № 981 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта стрельба из арбалета»;

4 Приказ Минспорта России от 14 декабря 2022 г. № 1222 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из арбалета»;

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

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

7 Приказ 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

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

9 Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н;

10 Единая всероссийская спортивная классификация видов спорта;

11 Правила вида спорта «стрельба из арбалета»;

12 Устав ГАУ АО «СШОР «Поморье»;

13 Методические рекомендации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта».