

СМОЛЕНСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО АДАПТИВНОМУ СПОРТУ»

СОГЛАСОВАНО

педагогическим советом

СОГБОУДО «Спортивная школа по
адаптивному спорту»

Протокол № 1
от «21» 09 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора

СОГБОУДО «Спортивная школа по
адаптивному спорту»

М.А. Титова
Приказ № 24 от «27» 09 2023 г.



Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта
«спорт лиц с ПОДА»
(дисциплина стрельба из лука)

Разработчик

тренер-преподаватель Султанов Ф.М.

Срок реализации программы
бессрочно
возраст обучающихся
от 11 лет

г. Смоленск,
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Название главы	Страницы
I.	Общие положения	3
II.	Характеристика программы	3
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки	3
2.2.	Функциональные группы, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий спортивной дисциплиной вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	4
2.3.	Объем Программы	8
2.4.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	9
2.5.	Годовой учебно-тренировочный план	11
2.6.	Календарный план воспитательной работы	13
2.7.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	16
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	17
III.	Система контроля	19
IV.	Рабочая программа	23
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	41
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	43
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	43
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	45
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	47

І. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Стрельба из лука ПОДА» (далее – Программа) ГБУ ДО «СШОР по адаптивным и национальным видам спорта» Забайкальского края предназначена для образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденным приказом Минспорта России от 28 ноября № 1084 (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.

ІІ. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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, 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)	Функциональные группы	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	Не ограничивается	11	ІІІ	1
			ІІ	1
			І	1
Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	13	ІІІ	1
			ІІ	1
			І	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	ІІІ	1
			ІІ	1
			І	1
Этап высшего	не		ІІІ	

спортивного мастерства	ограничивается	16	II	1
			I	

2.2 Функциональные группы, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий спортивной дисциплиной вида спорта спорт лиц с поражением ОДА.

Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражений опорно-двигательного аппарата	Спортивный класс
I	Функциональные возможности ограничены значительно, спортсмены постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	1. Гипертонус мышц («b735»): спортсмены с тяжелыми формами церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, выраженный спастический тетрапарез, трипарез, парапарез, гемипарез и другие); 2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): выраженные координационные нарушения, приводящие к невозможности самостоятельно выполнять необходимые действия в соответствующей дисциплине спорта лиц с поражением ОДА (например, выраженная атаксическая форма церебрального паралича (включая ДЦП), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие); 3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне шейного и грудного отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с выраженным поражением верхних и нижних конечностей и (или) выраженностью слабостью мышц туловища, при которых спортсмен не может передвигаться без коляски; 4. Нарушение диапазона пассивных	Стрельба из лука: «W1», «W2»;

		движений («b7100»-«b7102»): значительное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей, например, выраженный артрогрипоз с поражением верхних и нижних конечностей или сопоставимые выраженные ограничения пассивного диапазона движений в крупных суставах конечностей в результате других заболеваний	
		(анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов); 5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации всех четырех конечностей: обеих верхних конечностей на уровне выше локтевых суставов и обеих нижних конечностей на уровне выше коленных суставов, ампутации трех конечностей на аналогичных уровнях, ампутации обеих нижних конечностей на уровне верхней трети бедер и выше (спортсмен не может пользоваться протезами) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей.	
II	Функциональные возможности ограничены умеренно, спортсмены могут пользоваться коляской и (или) другими техническими средствами опоры, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	1. Гипертонус мышц («b735»): спортсмены с умеренными формами церебрального паралича (включая ДЦП), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, умеренный спастический парапарез, гемипарез, монопарез); 2. Атаксия («b760») или атетоз («b765»): умеренные очевидные координационные нарушения (например, умеренная атаксическая форма церебрального паралича (включая ДЦП), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие); 3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне поясничного и крестцового отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний, при которых спортсмен способен	Стрельба из лука: «W2», «Standing class»;

		самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры) и выполнять другие необходимые действия в соответствующей дисциплине вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»; 4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»- «b7102»): умеренное ограничение	
		подвижности суставов конечностей, при которых спортсмен способен самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры), например, артрогрипоз с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов); 5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации обеих верхних конечностей на уровне лучезапястного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях); ампутация одной нижней конечности на уровне коленного сустава и выше, ампутации обеих нижних конечностей на уровне голеностопного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) нижних конечностей.	

III	Функциональные возможности ограничены незначительно	1. Гипертонус мышц («b735»): спортсмены с легкими формами церебрального паралича (включая ДЦП), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, спастический парализ, гемипарез, монопарез легкой степени выраженности); 2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов (например, атаксическая форма церебрального паралича (включая ДЦП), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие). 3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга неполное повреждение на уровне любого отдела позвоночника) или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с минимальными функциональными ограничениями в нижних конечностях; 4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»- «b7102»): ограничение подвижности суставов конечностей легкой степени, например, артрогрипоз легкой степени с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний; 5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной нижней конечности; 6. Разница длины нижних конечностей («s75000», «s75010», «s75020»): минимум 7 см; Низкий рост («s730.343», «s750.343», «s760.349»): снижение роста в результате ахондроплазии или дисфункции гормона роста и другие	Стрельба из лука: «Standing class»;

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

«b735», «b760», «b765», «b730», «b7100», «b7101», «b7102», «s720», «s730», «s740», «s750», «s75000», «s75010», «s75020», «s730.343», «s750.343», «s760.349» – коды Международной классификации функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья Всемирной ГБУ ДО «СШОР по адаптивным и национальным видам спорта» здравоохранения («ICF»);

«W1», «W2», «Standing class» – спортивные классы в спортивной дисциплине стрельба из лука, установленные в соответствии с классификационными правилами Всемирной федерации стрельбы из лука, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей

2.3 Объем Программы.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	1 год об-я	2 год об-я	1 год об-я	2 год об-я	3 год об-я	4 год об-я	1 год об-я	2 год об-я	
Количество часов в неделю	6	9	12	12	12	14	16	18	22
Общее количество часов в год	312	468	624	624	624	728	832	936	1144

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

- Учебно-тренировочные занятия;

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика; - медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

- Учебно-тренировочные мероприятия;

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 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	18
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

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	3	2	3	3

Отборочные	2	2	4	4
Основные	1	2	3	3
Всего за год	6	6	10	10

2.5. Годовой учебно-тренировочный план.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/ п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.	Общая физическая подготовка (%)	53	38	28	13
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20	27	30	40
3.	Техническая подготовка (%)	14	16	14	12
4.	Тактическая подготовка (%)	1	1	2	3
5.	Психологическая подготовка (%)	2	1	2	3
6.	Теоретическая подготовка (%)	2	3	4	4
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1	2	3	6
8.	Инструкторская и судейская практика	2	4	6	8

9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1	2	2	6
----	---	---	---	---	---

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.

2.6. Календарный план воспитательной работы.

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 тренерапреподавателя, инструктора; - составление конспекта учебнотренировочного 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	В течение года

		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); - ...	
2.3	Профилактика простудных, инфекционных заболеваний	Разъяснительные беседы. Мероприятия по контролю за соблюдением обучающимися требований к одежде и головным уборам в холодное время после занятий: за соблюдением антиковидных мер на соревнованиях, при посещении спортивных объектов.	Постоянно
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 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	В течение года
		спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	

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

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

№	Наименование мероприятий	Сроки проведения	Форма проведения
1	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах	Январь-февраль	Лекции, беседы, индивидуальные консультации
2	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу)	Январь-февраль	Лекции, беседы, индивидуальные консультации
3	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами, и санкциями за их нарушения	В течение года	Лекции, беседы, индивидуальные консультации
4	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья	В течение года	Лекции, беседы, индивидуальные консультации
5	Контроль знаний антидопинговых правил	В течение года	Опрос

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

Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль тренера-преподавателя и врача за здоровьем спортсмена. Сопоставление данных, полученных тренером-преподавателем и врачом, дает более полное и объективное представление о состоянии здоровья занимающегося, о правильности хода тренировочного процесса или необходимости внесения определенных изменений.

Медицинский контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований.

Врачебный контроль включает:

оценку методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;

- оценку воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм занимающихся;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви занимающихся;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил безопасности.

С помощью медицинского контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный тренировочные эффекты.

Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха.

Отставленный тренировочный эффект дает возможность выявить изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений в ближайший период отдыха; изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления на другой и последующие после нагрузки дни.

Кумулятивный тренировочный эффект показывает те изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки.

В процессе врачебных наблюдений решаются следующие основные

задачи: - изучение воздействия физических нагрузок на организм занимающихся с целью оценки адекватности их уровню подготовленности данного спортсмена;

- определение состояния здоровья и функционального состояния организма занимающегося для оценки уровня функциональной готовности на различных этапах подготовки;

- оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки ее задачам и возможностям спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации тренировочного процесса;

- оценка и выбор медицинских, педагогических и психологических средств и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок;

- оценка условий по адаптивным и национальным видам спорта» тренировочных занятий.

Результаты врачебного наблюдения для устранения выявленных недостатков доводят до сведения руководителей предприятий, учреждений, учебных заведений, спортивных организаций, преподавателей физического воспитания, тренеров-преподавателей.

Наблюдения врача в ходе тренировочных занятий непосредственно в спортивном зале, на площадке и других местах занятий физкультурой и спортом имеют очень большое значение. Врач может дать существенные указания преподавателю физкультуры о характере физической нагрузки, как для всей группы, так и для отдельных лиц, занимающихся физическими упражнениями. Такая нагрузка может быть чрезмерной, не соответствующей силам и подготовленности физкультурников и спортсменов. В результате наблюдения врач может выявить признаки переутомления и своевременно предупредить его вредные последствия.

При этом выявляются отклонения в состоянии здоровья или функциональном состоянии, уточняется степень тренированности и способность выполнять запланированные нагрузки, а также принимаются меры в случае недостаточной эффективности тренировки.

III. Система контроля

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:

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»; получить общие знания об антидопинговых правилах;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки; проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт лиц с поражением ОДА» 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 «спорт лиц с поражением ОДА»; изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года; получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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 «спорт лиц с поражением ОДА»; 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; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня; получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства; проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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 их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже

всероссийского уровня; 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; проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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.

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Норматив				
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	мужчины	женщины
			Для спортивной дисциплины стрельба из лука (I, II, III функциональные группы)	

1.1.	Бег на 200 м или бег на коляске 100 м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	с	за минимальное время
1.2.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг.	количество раз	максимальное
1.3.	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное
1.5.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места	м	не менее 0,50
1.6.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины стрельба из лука (I, II, III функциональные группы)				
1	Кистевая динамометрия максимальная	кг	не менее	
			18	
2	Бег 400 м или бег на коляске 200м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
	И.П. – сидя и стоя. Бросок	количество раз	не менее	
3	медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы (на максимальное расстояние)		1	
4	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5	И.П. – лёжа на спине. Подъём туловища	количество раз	максимальное	
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	максимальное	

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 «спорт лиц с поражением ОДА»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины стрельба из лука (I, II, III функциональные группы)				
1.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			23	
2.	Бег 800 м или бег на коляске 300 м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	с		
3.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола (2 кг) двумя руками из-за головы (на максимальное расстояние)	количество о раз	не менее	
			1	
4.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество о раз	не менее	
			1	
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество о раз	максимальное	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество о раз	максимальное	
7.	И.П. – сидя или стоя. Удержание растянутого лука в позе изготовления (максимальное время)	количество о раз	не менее	
			1	

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины стрельба из лука (I, II, III функциональные группы)				
1	Кистевая динамометрия максимальная	кг	не менее	
			28	
2	Бег 1000 м или бег на коляске	количество раз	не менее	
	400м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)		1	
3	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
	И.П. – сидя и стоя. Бросок	количество раз	не менее	

4	медицинбола (2 кг) руками из-за головы (на максимальное расстояние)		1
5	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	максимальное
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	максимальное
7	Удержание растянутого лука в позе изготовки (на максимальное время)	количество раз	не менее 1
8	Натяжение тетивы лука до касания подбородка	количество раз	не менее 15

Сокращения, используемые в таблице:

«И.П.» – исходное положение;

«Обязательная техническая программа» – комплекс обязательных технических упражнений, разработанный с учетом этапа спортивной подготовки, функциональных групп лиц, проходящих спортивную подготовку, и спортивных дисциплин вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

IV. Рабочая программа по виду спорта «стрельба из лука» (спорт лиц с поражением ОДА)

Программный материал занятий этапа начальной подготовки

Темы Программный материал	Этапы подготовки	УТГ		ССМ		ВС М
	Периоды подготовки	До года	Свыше года	До года	Свыше года	
	Количество часов	26	29	33	37	
Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	Физическая культура – составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности и к обороне государства.					

История развития избранного вида спорта	Возникновение и развитие стрельбы из лука. Основные функции стрельбы из лука в Древнем мире и в средние века. Особенности техники выполнения выстрела из лука и различия в изготовлении материальной части оружия у различных народов мира. Современный этап развития стрельбы из лука					
---	---	--	--	--	--	--

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	Значение соревнований, их цели и задачи. Характер соревнований, участники соревнований. Возрастные группы. Права и обязанности участников соревнований. Судейская коллегия соревнований. Права и обязанности каждого члена судейской коллегии. Правила стрельбы. Определение результатов стрельбы. Положение о рекордах. Жеребьёвка. Условия и порядок выполнения упражнений. Стрельбище (тир). Снаряжение и инвентарь. Мишени. Основные документы, необходимые для организации и проведения соревнований, их оформление. Положение о соревнованиях. Нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по стрельбе из лука. Федеральные стандарты спортивной подготовки по спорту лиц с ПОДА. Общероссийские антидопинговые правила, утверждённые федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утверждённые					
---	---	--	--	--	--	--

	международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.					
Основные методы рекреационной деятельности	Рекреалогия как наука. Рекреалогия – восстановления. Понятие рекреалогии как науки о восстановлении духовных, физических, моральных, нравственных сил человека, оздоровления его с помощью природы (природных факторов). Рекреационная индустрия (туризм. Спорт, оздоровление, санаторно-курортное лечение)					

Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	Понятие о баллистике. Внешняя и внутренняя баллистика. Силы (факторы), действующие на стрелу при выстреле. Силы, воздействующие на стрелу во время её полёта. Основные факторы, определяющие начальную скорость стрелы. Угол вылета и причины его возможного непостоянства. Образование траектории полёта стрелы, элементы траектории. Понятие о прицеливании. Основные факторы, определяющие рассеивание выстрелов. Понятие о средней точке попадания (СТП). Влияние метеоусловий на меткость и кучность стрельбы. Понятие о технике стрельбы. Цели, задачи и значения технической подготовки. Анализ техники выполнения прицельного выстрела из лука. Характеристика основных элементов, микроэлементов и технических действий. Средства					
---	---	--	--	--	--	--

	и методы технической подготовки. Понятие о тактической подготовке стрелка из лука. Цели, задачи и значения тактической подготовки. Характеристика тактического мышления, тактических действий и приёмов. Основные средства и методы развития тактического мышления. Основные средства и методы тактической подготовки.					
--	---	--	--	--	--	--

Сведения о строении и функциях организма человека	Общие сведения о строении организма. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строения и взаимодействие. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма человека. Ощущения, восприятия, внимание, память, эмоции, мышления, представление и специализирование их проявлений в спортивной деятельности. Центральная и периферическая нервные системы. Их роль и значение для обеспечения нормальной жизнедеятельности организма человека. Органы чувств. Влияние занятий физической культурой и спортом организм спортсменов. Систематическое занятие физическими упражнениями как важнейшее средство и условие укрепления здоровья, развитие психологических и двигательных качеств. Спортивная тренировка как целенаправленный процесс совершенствования функций организма. Анатомо-физиологическая характеристика стрельбы из лука.					
Гигиенически	Понятие «здоровый образ					

е знания, умения и навыки	жизни». Основы спортивного питания. Использование естественных сил природы\солнце, воздух и вода\ для закаливания организма спортсмена. Значение и техника спортивного массажа и самомассажа. Личная гигиена спортсмена. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учётом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля.					
---------------------------	--	--	--	--	--	--

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	Характеристика мест для занятий стрельбой из лука: стрелковый тир (или другое отвечающее необходимым требованиям помещение), стрельбище. Современные требования к оборудованию и устройству мест для занятий и проведение соревнований по стрельбе из лука: размеры, освещение, вентиляция, температурный режим и т.п. Информационная аппаратура. Щиты. Мишени. Оружие: луки, стрелы. Характеристика материальной части оружия: луков, стрел, наконечников для стрел, оперения, хвостовиков, тетивы, прицельных приспособлений, полочек, кликеров, плунжеров и т.п. Методы индивидуального подбора, отладки, подгонки и мелкого ремонта материальной					
--	---	--	--	--	--	--

	части оружия. Приспособления и инструменты, необходимые для этого. Снаряжение лучника: индивидуальные средства защиты (крага, напальчник, нагрудник),					
	колчан, размыкатель, бинокль, увеличительная труба и т.п. Одежда стрелка из лука (для тренировок, соревнований и стрельбы в неблагоприятных климатических и метеорологических условиях).					

Техника безопасности при занятиях избранным видом спорта	Правила поведения стрелка из лука в тире и на стрельбище. Правила поведения стрелка на линии стрельбы. Порядок обращения с оружием. Правила переноса оружия и обращения с ним на стрельбище. Правила транспортировки оружия к месту проведения соревнований. Меры обеспечения безопасности во время тренировок и соревнований, проводимых на стрельбищах. Лица, ответственные за соблюдение правил безопасности. Проведение инструктожа. Снижение нагрузки в случае утомления. Первые признаки утомления.					
--	---	--	--	--	--	--

Общая физическая подготовка

Темы программный материала	Этапы подготовки	УТГ		ССМ		В С М
	Периоды подготовки	До года	Свыше года	До года	Свыше года	
	Количество часов	104	146	125	141	

1. Общеразвивающие и коррекционные упражнения

Строевые упражнения:	Общие понятия о строе и команде. Построения. Строй, шеренга, фланг, дистанция, интервал. Предварительная и исполнительная команда. Ходьба в строю. Повороты на месте и в движении. Перестроения,					
----------------------	--	--	--	--	--	--

	размыкания.					
--	-------------	--	--	--	--	--

Упражнения для плечей пояса	Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.				
Упражнения для ног	Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.				
Упражнения для шеи и туловища	Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.				
Упражнения для всех групп мышц	Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).				

2. Упражнения для развития силы	Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).				
---------------------------------	---	--	--	--	--

3. Упражнения для развития быстроты	Бег с высоким подниманием бедра и переходом на быстрый бег. Бег на месте под уклон. Семенящий бег. Повторный бег на 20-30 м с максимальной скоростью. Различные эстафеты. Подвижные и спортивные игры (лапта, ручной мяч, настольный теннис). Повторный бег на коротких отрезках 30-60 м; бег в упоре в максимальном темпе. Имитация движений рук при беге в максимальном темпе. Бег на короткие дистанции (30-80 м) с низкого и высокого старта. Ускорения (100-150 м) на велосипеде. Плавание с максимальной интенсивностью на коротких отрезках 20-40 м. Прыжки с места – тройной, пятерной; многоскоки на отрезках 20-40 м. Спортивные игры: футбол, баскетбол.				
4. Упражнения для развития равновесия	Различные упражнения на уменьшенной и повышенной опоре с движениями рук, ног, туловища; с поворотами и передвижением по гимнастической скамейке, бревну.				

5. Упражнения для развития ловкости, гибкости, координации	Ходьба и бег по бревну, прыжки через препятствия и прыжковые упражнения из необычного положения (дополнительно усложняемые движениями рук и ног и различными поворотами перед приземлением). Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнений. Удары по мячу, броски камней, палок, мячей с места и с разбега				
7. Упражнения для расслабления	Поочерёдное потряхивание расслабленными ногами и руками, вращение расслабленного туловища. Стоя на одной ноге (с опорой и без опоры руками) свободное раскачивание другой, с				

	максимальным расслаблением мышц. Лёжа на спине, ноги вверху, встряхивание ног поочередно и одновременно, расслабленная езда на велосипеде. Различные упражнения на расслабление в парах. Поднимание рук вверх и постепенное опускание вниз расслабленных кистей, предплечий, плеч с наклоном туловища вперед.				
--	---	--	--	--	--

Упражнения для развития скоростнокачественных	Прыжки «прыжковые» упражнения – многократные прыжки с места, на одной и двух ногах из различных исходных положений (из глубокого приседа на всей ступне или на носках) в различных направлениях (вверх, вперед, вверх по склону или по лестнице, впрыгивание на препятствие, через невысокие барьеры, в глубину с тумбы или обрыва и т.п.). Прыжковые упражнения с отягощением. Прыжки на двух ногах на отрезке 10 или 20 м, то же, но с преодолением 5-ти барьеров высотой 80 см и т.п. Упражнения с внешними отягощениями (набивными мячами, ядрами, гантелями), а также с отягощением собственным весом. Имитационные упражнения с отягощениями.				
Упражнения для развития общей выносливости	Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы. Езда на велосипеде, гребля, плавание, спортивные игры. Смешанное передвижение по пересеченной местности; различные чередования бега равномерной и переменной интенсивности с ходьбой.				

Специальная физическая подготовка

Темы Программный материал	Этапы подготовки	ТГ		ССМ	
	Периоды подготовки	До года	Свыше года	До года	Свыше года
	Количество часов	156	218	300	356

--	--	--	--	--	--	--

Развитие силы	Упражнения, связанные с удержанием лука в статическом положении и его растяжением. Упражнения, обеспечивающие быстрый подъем лука и его растяжение при стрельбе в неблагоприятных метеорологических условиях и при дефиците времени, оставшегося на выполнение выстрела. Упражнения, на поддержание длительное время оптимальных силовых напряжений, относится непосредственно сама стрельба. Имитация выстрела. Натяжение лука и удержание лука или тетивы на тренажере определенное время в специфической позе изготовления. Упражнения, имитирующие натяжение лука (как с луком, так и без него или на тренажере в замедленном темпе).				
Развитие статической силовой выносливости	Удержание растянутого лука с сопротивлением 60% от максимального условия в течение 5-6 с с интервалами отдыха 2-3 с; Удержание растянутого лука с сопротивлением в течение 5-6 с с интервалом отдыха 10-15 с; Прицеливание с растянутым луком на различных дистанциях; Прицеливание с растянутым луком по уменьшенной мишени.				

Развитие динамической силовой выносливости	Многократная имитация натяжения лука с сопротивлением 25-50% от максимальной силы в среднем темпе 20 раз в минуту до полного утомления (работа на тренажере с выключением руки, удерживающей лук, или с резиновым жгутом); Многократное натяжение лука с сопротивлением 60-70% от максимального усилия в среднем темпе 20-25 раз в минуту; выполнять в виде серий с					
--	---	--	--	--	--	--

	перерывом в 1 минуту.					
Развития скоростно-силовых качеств	Упражнения, связанные с имитацией отдельных элементов выстрела (принятие изготровки, натяжение лука ментов выстрела (принятие изготровки, натяжение лука стрельба на различных дистанциях с определенными заданиями (например, выполнить по команде выстрел или серию выстрелов с максимально возможной для стрелка скоростью при сохранении качественной техники выстрела.					

Техническая подготовка

Темы Программный материал	Этапы подготовки	ТГ		ССМ		
	Переоды подготовки	До года	Свыше года	До года	Свыше года	
	Количество часов	145	211	224	272	

Обучение элементам техники выстрела	Обучение изготовке. Положение ног; положение туловища; положение головы; положение рук. Обучение хвату, Обучение захвату (способ удержания тетивы). Обучение натяжению лука. Обучение прицеливанию. Упражнения: удержание мушки на фоне чистого щита; удержание мушки на фоне белого листа бумаги небольшого размера; удержание мушки в перекрестии, нарисованном на белом листе бумаги; удержание мушки в круге разного диаметра и др. Обучение выполнению выпуска (спуска). Согласованное выполнение всех элементов техники выстрела со стрелой без кликера. Обучение управлению дыханием.				
Обучение выполнению целостного выстрела	Стрельба с кликером по чистому щиту на короткой дистанции (3-5 м); Стрельба по щиту на различных дистанциях (18,25,30,50,70,90 м); Стрельба по				
	экрану (белому листу бумаги) на кучность; Стрельба по мишени на кучность; Стрельба на совмещение средней точки попадания отстреливаемых серий; Стрельба на результат.				

Совершенствования элементов техники стрельбы из лука	Стрелковая дистанция - 3-5 м. Приняв изготовку, выполнить элементы техники - натяжение лука и вытягивание стрелы из-под кликера, включив в работу левую руку: удерживающая лук, она подается вперед и тем самым осуществляет конечную фазу натяжения лука, кисть правой руки фиксирована под подбородком. Приняв изготовку, выполнить натяжение лука правой рукой, вытягивая стрелу из-под кликера без выпуска ее после щелчка кликера. Выполнять прицеливание по мишени. Приняв изготовку, выполнить выстрел, обратив внимание на правильный захват тетивы, оптимальное напряжение пальцев руки, осуществляющей выпуск, и одновременное, по возможности полное и мгновенное их расслабление. Приняв изготовку, выполнить длительное удержание мушки в районе прицеливания. Стрельба с отметкой прицела.				
Совершенствование выполнения техники целостного выстрела из лука	Стрельба по мишени на кучность. Стрельба в заранее определенный район прицеливания по мишени. Стрельба с установкой на максимальный результат с различных дистанций в отдельных сериях. Стрельба с установкой на результат с уменьшением времени, отводимого на стрелковую серию с изменением темпа и ритма стрельбы. Дуэльная стрельба. Контрольная стрельба. Стрельба в усложненных метеорологических условиях. Стрельба с искусственно				

	вводимыми помехами (замена отдельных элементов материальной части: лук, тетива, напальчник и т.п.; изменение освещенности; введение звуковых раздражителей и т.п). Стрельба на соревнованиях.				
Тактическая подготовка					
Темы Программный материал	Этапы подготовки	ТГ		ССМ	
	Периоды подготовки	До года	Свыше года	До года	Свыше года
	Количество часов	16	15	17	9

Совершенствование тактического мышления стрелков из лука	При стрельбе в ветреную или дождливую погоду вместо внесения поправок в прицельные приспособления выполнять стрельбу с выносом (изменение района прицеливания). В процессе стрельбы на дистанции в ветреную или дождливую погоду по сигналу тренера (это может быть неожиданностью) прекратить внесение поправок в прицельные приспособления и продолжить стрельбу с выносом. По договоренности со стрелком (во время стрельбы) тренер вносит допустимые изменения в прицельные приспособления, не сообщая о них стрелку, и регистрирует время, затраченное спортсменом на выполнение необходимых действий по коррекции прицела. В процессе стрельбы тренер изменяет количество времени, отводимого на выполнение стрелковой серии (3 и 6 стрел). Выполнение стрельбы с изменением длительности отдельных фаз выстрела. Во время стрельбы по сигналу тренера стрелок обязан заменить какойлибо				
---	---	--	--	--	--

	компонент экипировки (наконечник, крагу, бинокль, рилис и т.д.) или оружия (тетиву, прицел, стрелу и т.д.) и продолжить стрельбу, выполняя при этом отладку и подгонку замененного компонента. Проведение стрельбы (особенно контрольной) в условиях изменения освещенности и (или) введение звуковых помех. Стрельба с изменением установки (со стороны тренера) на одиночный выстрел, стрелковую серию и т.п. Проведение контрольной стрельбы с искусственно увеличенными или сокращенными интервалами времени между стрелковыми сериям введение некоторых аспектов необъективного судейства. Моделирование соревновательных условий с приглашением значимых для спортсменов зрителей. Анализ тактических действий стрелков после тренировки, контрольной и соревновательной. Ведение дневника спортсмена и др.				
Тактика выполнения различных упражнений стрельбы из лука	Тактику выполнения одиночного выстрела. Тактику выполнения стрелковой серии. Тактику выполнения стрелкового упражнения в целом.				

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Стрельба из лука ПОДА» относятся:

На спортивную подготовку допускается зачисление лиц, у которых отсутствует инвалидность, но присутствуют стойкие функциональные нарушения ОДА, позволяющие отнести их к соответствующим функциональным группам, и (или) которые прошли спортивно-функциональную классификацию и им присвоен соответствующий спортивный класс всероссийского или международного статуса.

В случае недостаточного для формирования группы спортивной подготовки количества обучающихся на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), и (или) тренерско-преподавательского состава, допускается объединение лиц разных функциональных групп с учетом специфики спортивных дисциплин, возрастных, гендерных и функциональных особенностей.

С учетом особенностей спортивных дисциплин вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» определяется следующая специфика спортивной подготовки:

комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, функциональными группами, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья; для обучающихся, проходящих спортивную подготовку по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом функциональных групп, а также индивидуальных особенностей ограничения в состоянии здоровья.

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» не ниже всероссийского уровня.

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 «спорт лиц с поражением ОДА».

13.	Канат для ограждения площадки для стрельбы из лука	метр	300
14.	Киссер для блочного лука	штук	6
15.	Клей для оперения	штук	6
16.	Кликер для классического лука	комплект	6
17.	Колчан для стрел	штук	6
18.	Набор приспособлений для проверки луков (фунтометр, специализированная линейка, линейка, циркуль, скоростиметр, лазерный нивелир, вставки на плечи для центровки лука)	комплект	1
19.	Лента полихлорвиниловая, ширина до 3 см	метр	2500
20.	Мишень для стрельбы из лука разных диаметров	штук	1000
21.	Мушка для классического лука	штук	6
22.	Мяч баскетбольный	штук	1
23.	Мяч волейбольный	штук	1
24.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
25.	Мяч футбольный	штук	1
26.	Наконечники для алюминиевых стрел	штук	144
27.	Наконечники для карбоновых стрел	штук	144
28.	Насос для накачивания мячей, колес колясок	комплект	1
29.	Нить для обмотки тетивы (в катушке)	штук	4
30.	Обмоточная машинка для тетивы	штук	2
31.	Оперение для стрел	штук	500
32.	Отстрелочный станок для стрел	штук	1
33.	Перекладина гимнастическая	штук	1
34.	Пин для стрел	штук	250
35.	Пипсайт для блочного лука	штук	6
36.	Подзорная труба	штук	6
37.	Подставка для блочного лука и стрел	штук	6
38.	Подставка для классического лука и стрел	штук	6
39.	Полочка для блочного лука	штук	12
40.	Полочка для классического лука	штук	12
41.	Пресс для блочного лука	штук	1
42.	Приставка (электрический привод для спортивной (инвалидной) коляски (по потребности))	штук	6
43.	Релиз (размыкатель) для блочного лука	штук	4
44.	Рулетка металлическая (100 м)	штук	1
45.	Скакалка гимнастическая	штук	6
46.	Скоп для блочного лука	штук	6

47.	Спортивный блочный лук (в сборе)	штук	6
48.	Спортивный классический лук (в сборе)	штук	6
49.	Станок для наклейки перьев (переклейка)	штук	1
50.	Станок для резки стрел	комплект	1

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

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 площадки для стрельбы из лука (стрелковой поляны) для спортивной дисциплины: стрельба из лука; 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.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины стрельба из лука (I, II, III функциональные группы)			
1.	Активная (спортивная) коляска для стрельбы из лука	штук	6
2.	Брусья гимнастические	штук	1
3.	Гантели переменной массы от 1 до 12 кг	комплект	2
4.	Гимнастическая скамейка	штук	2
5.	Груз для стабилизатора	штук	250
6.	Демпфер для плеча	штук	12
7.	Демпфер для прицела	штук	12
8.	Демпфер для стабилизатора	штук	12
9.	Динамометр для измерения силы лука	штук	1
10.	Динамометр кистевой (до 30 кг)	штук	1
11.	Заколка для мишени	штук	48
12.	Зонт	штук	6

51.	Стойка для ограждения канатом площадки для стрельбы из лука	штук	50
-----	---	------	----

52.	Стрелы для спортивного лука (в сборе)	штук	144
53.	Сумка-чехол для транспортировки коляски	штук	6
54.	Сумка-чехол для транспортировки колес	штук	6
55.	Табло с обратным отсчетом времени с четырьмя режимами и пультом управления, для стрельбы из лука	штук	1
56.	Тренога (для подзорной трубы)	штук	6
57.	Тройник (V-bar)	штук	6
58.	Трубка алюминиевая для стрел	штук	144
59.	Трубка карбоновая для стрел	штук	144
60.	Флажок для указания направления ветра при стрельбе из лука	штук	6
61.	Хвостовики для алюминиевых стрел	штук	250
62.	Хвостовики для карбоновых стрел	штук	250
63.	Шатер (укрытие для стрелков от солнца, дождя)	штук	1
64.	Щит мишени для стрельбы из лука	штук	6
65.	Эспандер двойного действия	штук	6
66.	Эспандер плечевой	штук	6
67.	Эспандер резиновый ленточный	штук	6

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование						
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки		
				Этап совершенствования спортивного мастерства		
Для спортивной дисциплины стрельба из лука (I, II, III функциональные группы)						
1.	Клей для оперенья	штук	на обучающегося	3		1
2.	Кликер	штук	на обучающегося	2		1
3.	Колчан для стрел	штук	на обучающегося	1		2
4.	Коляска активная (спортивная) для стрельбы из лука	штук	на обучающегося	1		3
5.	Наконечники	штук	на обучающегося	24		1
6.	Нить для тетивы в бобине	штук	на обучающегося	1		1
7.	Оперенье для стрел	штук	на обучающегося	100		1
8.	Плечи к луку	пар	на обучающегося	2		2
9.	Плунжер	штук	на обучающегося	2		1
10.	Полочка для лука	штук	на обучающегося	10		1
11.	Прицел	штук	на обучающегося	1		2
12.	Рукоятка к луку	штук	на обучающегося	1		1
13.	Спортивный блочный лук	штук	на обучающегося	2		1
14.	Спортивный классический лук	штук	на обучающегося	2		1
15.	Стабилизаторы	комплект	на обучающегося	3		2
16.	Сумка-чехол для транспортировки колес	штук	на обучающегося	1		3

17.	Сумка-чехол для транспортировки коляски	штук	на обучающегося	1	3
18.	Трубка для стрел	штук	на обучающегося	24	1
19.	Трубка для стрел с наконечниками	штук	на обучающегося	24	1
20.	Хвостовики для стрел	штук	на обучающегося	100	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренер-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», 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, допускается привлечение соответствующих специалистов.; уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом

«Тренер-преподаватель-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135), профессиональным стандартом

«Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних», утвержденным приказом Минтруда от 16.11.2015 № 871н (зарегистрирован Минюстом России 15.12.2015, регистрационный № 40111), профессиональным стандартом «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)

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Богданов А.И. Специальная подготовка стрелка из лука. - М.: ФиС, 1971.
2. Володина И. С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. - М.: РГАФК, 1995.
3. Корх А.Я. Стрелковый спорт и методика преподавания. - М.: ФиС, 1986.
4. Немогаев В. В., Шилин Ю. Н. Стрельба из лука// Стрелковый спорт и методика преподавания.- М.: ФиС, 1986.
5. Тарасова Л. В. Управление тренировочным процессом стрелков из лука. - Волгоград, 2004.
6. Шилин Ю. Н. Физическая подготовка стрелков из лука. - М.: РГАФК, 1995.
7. Шилин Ю.Н. Техническая подготовка стрелков из лука. - М.: РГАФК, 1998.
8. Шилин Ю.Н. Тактическая подготовка стрелков из лука. - М.: РГУФК, 2000.